



## پیام های اصلی و فرعی پویش سرطان سال ۱۴۰۴

- باورهای نادرست درباره سرطان مانع پیشگیری و درمان به موقع آن می شود.
- سرطان همیشه مساوی مرگ نیست؛ بسیاری از سرطان ها با غربالگری، تشخیص زودهنگام و درمان به موقع قابل کنترل یا درمان هستند.
- بیماری سرطان، بیماری قابل انتقالی نیست بنابراین لزومی ندارد از یک بیمار مبتلا به سرطان دوری کنیم.
- سرطان مساوی با مرگ نیست، امروزه دست کم نیمی از سرطان ها بهبود می یابند و بسیاری دیگر از مبتلایان نیز طول عمری طولانی خواهند داشت.
- درد، جزیی از علایم سرطان نیست. سرطان با درد شروع نمی شود پس «چون درد ندارم، سرطان ندارم» باور درستی نیست.
- سرطان فقط یک بیماری است نه عقوبت گناه.
- نمونه برداری، اساسی ترین راه تشخیص بیماری و جراحی، یکی از مهم ترین روش های درمان بیماری سرطان است و سبب انتشار بیماری نمی شود.
- سلامت روانی، معنوی و اجتماعی نقش مهمی در پیشگیری و کنترل سرطان دارد.
- کاهش استرس، سلامت روان و داشتن حمایت اجتماعی، کیفیت زندگی بیماران و تاثیر درمان سرطان را بهبود می بخشد.
- خود را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- از تنش و اضطراب دوری کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را ضعیف می کند.
- از رقابت های ناسالم و تنش آفرین پرهیز کنید.
- به طور میانگین هفت ساعت خواب در شب نیاز است. نداشتن خواب کافی، میل به خوردن شیرینی را بالا می برد و قدرت دفاعی بدن را پایین می آورد.
- زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه، یگانه راهی باشد که با آن می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.
- تغذیه سالم و حفظ وزن ایده آل خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.
- حفظ وزن سالم و مصرف غذای متعادل شامل میوه، سبزی و غلات کامل، خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها را کاهش می دهد.

## پیام های اصلی و فرعی پویش سرطان سال ۱۴۰۴

- تغذیه با میزان کالری بالا زمینه ساز سرطان است. بنابراین یکی از اقدامات اصلی پیشگیری از سرطان، کاهش مصرف مواد قندی و چربی های اشباع شده است.
- از روش های صحیح پخت غذا مانند بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید.
- غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) مصرف نکنید.
- چاقی با افزایش التهاب و تغییرات هورمونی می تواند زمینه ساز سرطان هایی مانند سرطان پستان، روده و رحم شود.
- نوشیدنی های دارای شکر و مواد قندی مصرف نکنید و به جای آنها آب بنوشید.
- سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود.
- اگر روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- به جای سرخ کردن غذا، از روش های سالم مانند آب پز و بخار پز کردن استفاده کنید.
- به جای خوراکی ها و تنقلات چرب، میوه و سبزی بخورید.
- فعالیت بدنی منظم خطر ابتلا به چندین نوع سرطان را کاهش می دهد.
- فعالیت بدنی منظم (روزانه حداقل ۳۰ دقیقه) خطر سرطان هایی مانند روده بزرگ را کاهش داده و موجب بهبود سلامت عمومی فرد می شود.
- فعالیت بدنی روزانه باعث کنترل وزن، تنظیم هورمون ها و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود؛ همه این عوامل در کاهش خطر سرطان نقش دارند.
- فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال ها غیرفعال بودن، می تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد.
- لازم نیست فعالیت بدنی شدید باشد؛ برای مثال، پیاده روی تند برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز مزایای مهمی را برای سلامت به همراه دارد.
- با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید و عادت های کم تحرکی مانند نشستن و تماشای تلویزیون را محدود کنید.
- اگر دارای سابقه بیماری مانند مشکلات قلبی، فشارخون، پوکی استخوان، چاقی و .. هستید با مشورت و رعایت دستورات پزشک خود، ایمن ورزش کنید.



## پیام های اصلی و فرعی پوش سرطان سال ۱۴۰۴

- فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن نرم، نرمش و .. را انتخاب کنید که نیاز به وسایل و تجهیزات خاصی ندارند.
- حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچ گونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید، به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده اید.
- محافظت از پوست در برابر آفتاب از ابتلای به سرطان پوست پیشگیری می کند.
- استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب، تماس با اشعه فرابنفش نور خورشید را کاهش داده و خطر سرطان پوست را کم می کند.
- قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، خطر ابتلای به سرطان پوست را افزایش می دهد.
- محافظت از پوست، به ویژه در ساعت های اوج تابش خورشید (بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر)، ضروری است.
- استفاده منظم از کرم ضد آفتاب، یک راه ساده و مؤثر برای پیشگیری است.
- پوشش مناسب (لباس آستین بلند و شلوار بلند)، کلاه، عینک آفتابی و ضد آفتاب نقش مهمی در کاهش آسیب های پوستی دارند.
- آفتاب سوختگی های مکرر، خطر ابتلای به سرطان پوست را در سال های بعد افزایش می دهد.
- کودکان و نوجوانان به محافظت بیشتری در برابر نور خورشید نیاز دارند.

