



هفته ملی مبارزه با سرطان ۱۰-۴ بهمن ماه ۱۴۰۴

هیچکس تنها نیست؛ باهم علیه سرطان از پیشگیری تا درمان و تسکین

پیام های اصلی و فرعی پویش سرطان سال ۱۴۰۴

- ♦ مصرف سیگار و دخانیات یکی از اصلی ترین عوامل قابل پیشگیری سرطان است.
- ♦ مصرف دخانیات (سیگار، سیگار الکترونیک، پپ و قلیان) مهم ترین عامل قابل پیشگیری سرطان است و ترک آن در هر سنی خطر سرطان را کاهش می دهد.
- ♦ دود مواد دخانی (سیگار، سیگار الکترونیک، پپ و قلیان) فقط ریه را درگیر نمی کند بلکه باعث بسیاری از بیماری های دیگر مانند سرطان های دهان، گلو، مری و مثانه می شود.
- ♦ انواع مواد دخانی از جمله قلیان حاوی ۷۰۰۰ ماده شیمیایی؛ حداقل ۲۵۰ ماده سمی یا سرطان زا هستند.
- ♦ قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطان زا دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث آلرژی (حساسیت) و آسم نیز شوند.
- ♦ هر وعده قلیان معادل ۵۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار است.
- ♦ در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه ها را پر کرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق تر، تا انتهای ترین منافذ ریه نفوذ می کند.
- ♦ قرار گرفتن در معرض دود مواد دخانی اطرافیان هم، خطر سرطان را بالا می برد.
- ♦ مصرف الکل و مواد مخدر خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می دهد.

پیام های اصلی و فرعی پویش سرطان سال ۱۴۰۴

- ♦ مصرف الکل با افزایش خطر چندین نوع سرطان مرتبط است.
- ♦ استفاده از الکل می تواند به سرطان های کبد، دهان و دستگاه گوارش منجر شود.
- ♦ مصرف هم زمان الکل و مواد مخدر، خطر ابتلای به انواع سرطان ها را چند برابر می کند.
- ♦ ترک مصرف الکل و مواد مخدر، گامی مهم در پیشگیری از انواع سرطان ها است.
- ♦ بسیاری از اثرات سرطان زای الکل و مواد مخدر در ابتدای مصرف آنها قابل مشاهده نیستند.
- ♦ آلودگی هوا خطر ابتلا به بیماری های قلبی، ریوی و سرطان را افزایش می دهد.
- ♦ آلودگی هوا تهدیدی جدی برای سلامت انسان است.
- ♦ کودکان، سالمندان و بیماران بیشترین آسیب را از هوای آلوده می بینند.
- ♦ قرارگرفتن طولانی مدت در هوای آلوده، عمر انسان را کاهش می دهد.
- ♦ کاهش آلودگی هوا، کیفیت زندگی و سلامت عمومی جامعه را بهبود می بخشد.
- ♦ آلودگی هوا در سال ۲۰۲۱، حدود ۱۸،۶ درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از سرطان ریه در سراسر جهان را سبب شده است. در ایران حدود ۱۷٪ از مرگ و میرهای سرطان ریه قابل اتصال به آلودگی هوا بوده اند
- ♦ تخمین زده می شود که آلودگی هوا سالانه در مرگ حدود ۸،۱ میلیون نفر نقش دارد. آلودگی هوا در کشور سالانه ۵۰ هزار مرگ و میر در پی دارد.
- ♦ آلودگی هوا تنها یک مشکل زیست محیطی نیست، بلکه یک بحران سلامت است.
- ♦ حفاظت از هوای پاک، سرمایه گذاری برای سلامت نسل های آینده است.
- ♦ برخی عفونت ها از دلایل قابل پیشگیری سرطان هستند.
- ♦ قرارگرفتن در معرض برخی عفونت ها مانند هپاتیت، خطر ابتلای به سرطان را افزایش می دهد که با پیشگیری قابل کنترل است.
- ♦ از راه کارهای ساده برای محافظت در برابر عوامل عفونی می توان به توجه به اصول بهداشت فردی و عمومی، انجام واکسیناسیون به موقع، رعایت اصول ایمنی تزریق، پیروی از دستورات و داروهای تجویز شده توسط پزشک اشاره نمود.



پیام های اصلی و فرعی پویش سرطان سال ۱۴۰۴

- ♦ شایع ترین عوامل عفونی ایجادکننده سرطان و راه کارهای ساده برای محافظت در برابر عوامل عفونی را بشناسید.
- ♦ درمان عفونت معده ناشی از هلیکوباکتریلوری می تواند از بروز نوع خاصی از سرطان معده جلوگیری کند.
- ♦ دوری از رفتارهای پرخطر جنسی می تواند از ابتلا به سرطان دهانه رحم ناشی از پاپیلوماو ویروس جلوگیری کند.
- ♦ از رفتارهای پرخطر جنسی برای پیشگیری از انواع سرطان ها به ویژه سرطان های دهان و حلق، دهانه رحم و مقعد اجتناب کنید.
- ♦ داشتن سابقه خانوادگی سرطان خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش می دهد.*
- ♦ داشتن سابقه خانوادگی برخی سرطان ها خطر ابتلای به آنها را افزایش می دهد اما با آگاهی و غربالگری هدفمند می توان این خطر را مدیریت کرد.
- ♦ برخی سرطان ها زمینه ارثی دارند و در اعضای یک خانواده بیشتر دیده می شوند.
- ♦ داشتن سابقه سرطان در خانواده درجه یک و دو، می تواند احتمال ابتلای شما به سرطان را افزایش دهد.
- ♦ آگاهی از سابقه خانوادگی و صحبت با پزشک در مورد آن، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می کند.
- ♦ افراد با سابقه خانوادگی سرطان به غربالگری های زودتر و منظم تری نیاز دارند.
- ♦ عوامل ژنتیکی (ارثی) می توانند خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش دهند.
- ♦ سابقه خانوادگی سرطان، به معنای ابتلای قطعی نیست اما یک هشدار است.
- ♦ رعایت سبک زندگی سالم می تواند خطر سرطان را حتی در افراد با سابقه خانوادگی کاهش دهد.

