

تشخیصی سرطان
در مراحل ابتدایی قابل درمان است

اصول پیشگیری از سرطان :

- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.
- با استفاده از کرم ضد آفتاب از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- خود را در برابر عفونتها محافظت کنید.
- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید.



سرطان قابل پیشگیری و درمان است،
با خود مراقبتی و امید

نودمراقبتی در پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد . مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند ، اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند.

شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب علاج خواهند شد ، با انجام کارها و روش های ساده، احتمال سرطان را در خود کاهش می دهید یا بروز آن را به تعویق می اندازید . در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می کنیم:

- از مصرف دخانیات پرهیز کنید
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید
- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید
- تغذیه سالم داشته باشید
- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید
- از پوست خود محافظت کنید
- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید
- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید
- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید
- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

علائم هشداردهنده سرطان

- ❖ ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- ❖ تغییر در خالهای پوستی

- ❖ زخمهای بدون بهبود
- ❖ توده در هر جای بدن
- ❖ سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- ❖ اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- ❖ استفراغ یا سرفه خونی
- ❖ اسهال یا یبوست طولانی
- ❖ خونریزی غیرطبیعی ادرار ، مدفوع ، واژن یا نوک پستان
- ❖ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل