

سرطان ، بیماری که قابل پیشگیری است .

آیا می دانید در هر سال حدود ۵۰۰۰ نفر در استان فارس به بیماری سرطان مبتلا میشوند ؟

آیا می دانید در سال گذشته قریب به ۱۷۰۰ نفر در استان فارس در اثر سرطان جان خود را از دست داده اند؟

آیا می دانید هزینه درمان هر فرد مبتلا به سرطان ۲۰۰ میلیون و بعضا ۶۰۰ میلیون ریال در سال است ؟

همه این آمارهای ناراحت کننده در حالی است که میتوان با هر ۱۰ میلیون ریال هزینه کردن در پیشگیری از سرطان، از ابتلای یک نفر به این بیماری جلوگیری کرد .

سرطان چیست ؟

سرطان رشد بی اندازه و مهار نشدنی سلولهای غیر طبیعی است که از یک نقطه بدن شروع می شود و به بافت های اطراف رسوخ میکند . تا کنون بیش از ۱۱۰ نوع سرطان مختلف شناخته شده است .

علی رغم پیشرفتهای فراوان در تشخیص و درمان بیماری ها همچنان سرطان یکی از شایعترین علل مرگ ومیر در جهان است و مرگ بر اثر سرطان بیشتر در اثر ابتلا به سرطان ریه ، سرطان پروستات ، سرطان پستان و سرطان روده ی بزرگ است .

راههای پیشگیری از ابتلا به سرطان

- ✓ خودداری از مصرف سیگار ، قلیان و هر ماده دخانی دیگر
- ✓ استفاده از رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی
- ✓ دوری از اشعه ها مانند اشعه ایکس
- ✓ خودداری از مصرف مشروبات الکلی
- ✓ پرهیز از تماس با مواد شیمیایی سرطان زا
- ✓ حفاظت در برابر تماس مستقیم با نور خورشید بین ساعات ۹-۱۵
- ✓ انجام فعالیت بدنی منظم
- ✓ پرهیز از استرس و فشارهای روانی

علائم هشدار دهنده بروز سرطان

- ❖ زخمی که حداکثر تا سه ماه بهبود پیدا نکند .
- ❖ بروز تغییرات واضح در خال مانند بزرگ شدن ، زخمی شدن و یا نا منظم شدن حاشیه های آن
- ❖ تغییر در اجابت مزاج (یبوست یا اسهال) به مدت طولانی یا دفع خون همراه با مدفوع .
- ❖ وجود توده یا سفتی در هر جای بدن به ویژه در سینه ها یا فرو رفتگی نوک سینه .
- ❖ طولانی شدن سرفه بیش از سه هفته .
- ❖ گرفتگی و خشونت صدا بیش از سه هفته .
- ❖ دل درد مداوم و سنگینی سر دل همراه با کاهش وزن و یا اشکال در بلعیدن غذا .
- ❖ کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن .
- ❖ بروز خونریزی غیر طبیعی از پوست و مخاط یا وجود خون در ترشحات بدن مثل خلط ، ادرار و

واحد بهداشت دبستان دخترانه امام رضا (ع)