

پویش ملی مبارزه با سرطان (۱ الی ۷ بهمن ماه)
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی

شعار اصلی پویش ملی مبارزه با سرطان :

« سرطان قابل پیشگیری و درمان است ، با خودمراقبتی و امید »

شعارهای دیگر پویش ملی مبارزه با سرطان :

« من از سرطان قوی ترم »

« امیدواری از سرطان قوی تر است »

« همراهی از سرطان قوی تر است »

« زمان از سرطان قوی تر است »

پیام های پویش :

" روش های خود مراقبتی برای پیشگیری اولیه از سرطان را بشناسید "

" سهم شما از علل قابل پیشگیری مرگ ناشی از سرطان ، بیش از ۵۰٪ است. "

" علایم هشداردهنده سرطان را بشناسید. هرچه سرطان زودتر تشخیص داده شود، درمان پذیر تر است. "

" زندگی روانی ، معنوی و اجتماعی سالم ، یعنی ابتلای کمتر به سرطان ، خود و دیگران را دوست بدارید. "

" سرطان بیماری سنین بالا است ، اما گاهی زمینه ارثی ، شروع سرطان را جلو می اندازد "

" سرطان قابل پیشگیری است اگر شیوه زندگی خود را اصلاح کنیم "

سرطان به عنوان یکی از مهمترین بیماریهای غیر واگیر از تهدیدهای اصلی برای سلامت بشریت در قرن حاضر است و در حال حاضر پس از بیماریهای قلبی و عروقی دومین عامل مرگ در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل مرگ در کشورهای کم توسعه یافته است (پس از قلب و عروق و سوانح) می باشد. به طور کلی سرطان در سراسر جهان ۱۲٪ مرگ و در کشور ما ۱۰٪ مرگ ها را به خود اختصاص می دهد . با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور انتظار می رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به دو برابر فعلی افزایش یابد به طوری که در جهان تا سال ۲۰۳۰ میلادی بروز سرطان دو برابر خواهد شد و از ۱۴ میلیون نفر ابتلای سالیانه به ۲۷ میلیون نفر خواهد رسید.

بیش از ۷۰ درصد این افزایش بروز و مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد که ایران نیز در زمره این کشورها است. در ایران سالیانه بیش از ۹۰ هزار نفر دچار سرطان می شوند.

آنچه که اهمیت دارد: بیش از یک سوم موارد سرطان قابل پیشگیری و یک سوم دیگر به شرط تشخیص زود هنگام درمان پذیر می باشد، برنامه ریزی برای کنترل و پیشگیری از سرطان یک ضرورت بهداشتی است . مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایه خود مراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روشهای تشخیصی و درمانی داده شوند، درمان پذیر ترند.

مهمترین عوامل خطر ساز قابل پیشگیری از سرطان عبارتند از :

- عوامل خطر ساز مربوط به سبک زندگی شامل : چاقی ، افزایش وزن ، رژیم غذایی نادرست شامل مصرف زیاد نمک و گوشت قرمز و چربی و مصرف کم میوه و سبزیجات ، کم تحرکی ، استعمال سیگار ، الکل
- از دیگر عوامل خطر می توان به ابتلاء به سایر بیماریها شامل عفونت های مزمن مثل هپاتیت B ، C ، HPV ، HIV و EBV و هلیکوباکتر پیلوری اشاره کرد که در ایجاد سرطان های کبد، سرویکس، لنفوم و معده دخیل می باشند .

شایعترین سرطان ها در ایران سرطان پوست ، پستان(در زنان) و معده است که به تفکیک جنس در مردان پوست، معده و پروستات و در زنان پستان ، پوست و کولون می باشد .

به همین منظور پویش ملی مبارزه با سرطان (از تاریخ ۱ تا ۷ بهمن) ، با شعار ”سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید“ است و با هدف افزایش آگاهی و جلب مشارکت مردم در خصوص قابل پیشگیری بودن سرطان و شیوه های آن، اصلاح باورهای نادرست مردم در خصوص سرطان از جمله درمان ناپذیر بودن آن برگزار می‌شود.

گروه های هدف پویش ملی مبارزه با سرطان:

§ مردم به ویژه نوجوانان و جوانان

§ بیماران و خانواده ها

§ سیاستگذاران و مجریان خارج حوزه سلامت

§ سیاستگذاران و مجریان حوزه سلامت

پیام های پویش ملی مبارزه با سرطان:

الف- مردم به طور عام

§ سرطان قابل پیشگیری است.

§ سهم شما از علل قابل پیشگیری مرگ ناشی از سرطان، ۵۰ تا ۷۰ درصد است.

§ روش های خودمراقبتی برای پیشگیری اولیه از سرطان را بشناسید.

§ علایم هشداردهنده سرطان را بشناسید. هر چه سرطان زودتر تشخیص داده شود، درمان پذیر تر است.

§ زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم، یعنی ابتلای کمتر به سرطان؛ خود و دیگران را دوست بدارید.

§ شما برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود، خانواده و اطرافیان مسولیت فردی، خانوادگی و اجتماعی دارید.

§ باورهای نادرست را کنار بگذارید و به دیگران امید بدهید: دست کم نیمی از سرطان ها درمان پذیرند.

§ سرطان بیماری سنین بالاست، گاهی اما زمینه ارثی شروع سرطان را جلو می اندازد.

§ سن سرطان در ایران پایین تر نیست، جمعیت جوان ما بیشتر است.

ب - سیاستگذاران حوزه سلامت

§ پیشگیری موثرترین و مقرون به صرفه ترین شیوه مبارزه با سرطان است، آن را در اولویت قرار دهید.

§ برنامه های تشخیص زودهنگام و نظام ارجاع را فراموش نکنید.

§ با کیفیت ترین خدمات را در مراکز جامع سرطان ساماندهی کنید.

§ مراقبت های حمایتی و تسکینی را برای بیماران فراهم کنید.

§ آموزش، حمایت و احترام به حقوق بیماران را تقویت کنید.

§ دسترسی عادلانه به خدمات را برای تمام مردم به ویژه بیماران فراهم کنید.

ج - سیاستگذاران خارج حوزه سلامت:

§ مالیات بر خرده فروشی سیگار را تا ۷۰ درصد افزایش دهید.

§ بر کیفیت تولید و توزیع محصولات غذایی نظارت کنید.

§ بر سلامت و ایمنی خودروهای داخلی نظارت کنید.

§ بر تولید، توزیع و مصرف سوخت در کشور نظارت کنید.

§ بودجه لازم برای توسعه حمل و نقل عمومی سالم، ایمن و سبز را تامین کنید.

§ بر کیفیت آب نوشیدنی نظارت کنید.

§ آلاینده های سرطان زا را رصد و مدیریت کنید.

از راههای پیشگیری از سرطان می توان به نکات ذیل اشاره کرد:

۱- عدم استعمال دخانیات و الکل

- ۲- رژیم غذایی مناسب یعنی مصرف میوه و سبزیجات کافی و روزانه، استفاده کم از غذاهای با منشا چربی حیوانی، عدم مصرف مواد غذایی دارای مواد نگهدارنده نیتريت مثل سوسیس و کالباس و غذاهای کپک زده و شور.
- ۳- کنترل وزن و تحرک بدنی.
- ۴- رعایت اصول ایمنی در منزل و محیط کار: برخی مشاغل مثل کشاورزی، نقاشی، کار در صنایع آهن، فولاد، ذغال سنگ و... خطر ابتلا به برخی سرطانها را افزایش می دهند.
- ۵- محافظت از پوست
- ۶- پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطان های خانوادگی .
- ۷- محافظت از خود در برابر عفونتها مثل هپاتیت B
- ۸- تلاش برای داشتن زندگی روانی معنوی و اجتماعی سالم
- ۹- مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده موارد هشداردهنده.
- علائم هشدار دهنده سرطان:
- * تغییر در عادات دفع مدفوع مثل یبوست یا اسهال به مدت طولانی.
 - * زخمی که پس از دو هفته بهبود نیابد.
 - * تغییر در اندازه، شکل و رنگ خالهای پوستی.
 - * ایجاد توده یا برآمدگی در هر جای بدن.
 - * خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، دستگاه تناسلی زنانه و سایر مجاری طبیعی بدن
 - * اشکال در بلع غذا و سوءهاضمه طولانی مدت
 - * سرفه های مداوم یا گرفتگی صدای طولانی مدت.
 - * استفراغ یا سرفه خونی
 - * بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل
- فعالیت های مهم نظام سلامت در زمینه پیشگیری و کنترل سرطان:
- ۱- برنامه ICR یا نظام ثبت سرطان است که از سال ۱۳۸۴ بطور رسمی در کشور شروع شده است تا تحلیل درستی از وضعیت موجود ارائه نماید. گزارش ها توسط دبیرخانه ثبت سرطان در گروه غیر واگیر معاونت بهداشتی مورد آنالیز قرار می گیرد سپس نتایج این بررسی ضمن اعلام وضعیت موجود و شایعترین سرطانها برای برنامه ریزیهای آینده مورد استفاده قرار می گیرد.
- ۲- غربالگری سرطان سینه در جمعیت زنان بالای ۳۰ سال
- ۳- غربالگری سرطان کولورکتال در جمعیت بالای ۵۰ سال
- ۴- تشکیل کمیته دانشگاهی و کمیته استانی سرطان
- ۵- طرح برنامه پویس ملی مبارزه با سرطان در کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان