

هفته پیشگیری از سرطان

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است. میزان بروز سالیانه سرطان در سال ۲۰۱۲ میلادی، ۱۴ میلیون نفر بوده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی به ۲۷ میلیون نفر خواهد رسید یعنی ظرف مدت کوتاهی بروز سرطان دو برابر خواهد شد. مهمترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در ایران و جهان عبارتند از :

افزایش امید به زندگی، تغییر در شیوه زندگی و عوامل محیطی.

در حال حاضر با وجودی که عدد خام مرگ و میر ناشی از سرطان ها افزایش یافته است اما به طور کلی نسبت افرادی که از سرطان فوت می-کنند با در نظر گرفتن جمعیت و تعداد موارد ابتلا در مقایسه با به سه دهه پیش کاهش یافته است.

نیمی از افرادی که امروز با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است. مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش های تشخیص زودهنگام است.

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و 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 پذیر ترند. شاید اگر بدانیم که دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنیم.

چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ؛پیام اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید، پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشته باشد، پیام سوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید، پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید، پیام پنجم: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید، پیام ششم: از پوست خود محافظت کنید، پیام هفتم : در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید، پیام هشتم: زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید ، پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید، پیام دهم : در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.

منابع:سایت مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت -کتاب الکترونیکی پیشگیری از سرطان ،اصول و شیوه های کلی آن -جزوه آموزشی هفته سرطان

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=162>