

نکاتی در مورد سرطان

(۱) مرگ و میر ناشی از سرطان در جامعه حدود ۱۶ درصد است (۱۶ درصد از مردم در نتیجه سرطان فوت می کنند).

(۲) ابتلا به سرطان منحصر به افراد خاصی از جامعه نیست.

(۳) پنج سرطان شایع در مردان که باعث مرگ و میر آنها می شوند: ریه ، کبد ، معده ، روده و پروستات.

(۴) پنج سرطان شایع در زنان که باعث مرگ و میر آنها می شوند: پستان ، ریه ، روده ، دهانه رحم و معده.

(۵) پرهیز از مصرف تنباکو جهت پیشگیری از سرطان ضروری است.

(۶) واکسیناسیون بر علیه عفونتهایی که باعث سرطان می شوند بایستی انجام شود. در کشورهای کم درآمد یا با درآمد متوسط، ۲۵ درصد از موارد ابتلا به سرطان (در سال ۲۰۱۲) با عفونتهای سرطان زا مربوط بودند. ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) باعث سرطان دهانه رحم و ویروس هپاتیت ب (HBV) باعث سرطان کبد می شوند. واکسیناسیون بر علیه این دو ویروس هر ساله از بروز یک میلیون مورد سرطان پیشگیری می کند.

۷) سرطان بخش مهمی از سرانه بهداشت و درمان مملکت را به خود اختصاص داده است.

۸) برنامه ریزی برای مقابله با سرطان مستلزم گردآوری اطلاعات دقیق در این زمینه است.

۹) پیشگیری از سرطان: پرهیز از مصرف سیگار؛ فعالیت بدنی و ورزش؛ تغذیه سالم؛ شیر دهی به فرزند؛ واکسیناسیون علیه هپاتیت ب و ویروس پاپیلومای انسانی؛ پرهیز از مصرف الکل؛ اجتناب از هوای ناسالم؛ خودداری از مصرف محصولات تراریخته، غذاهای فرآوری شده، سرخ کردنی ها و بالاخره مقابله و پرهیز از استرس.

۱۰) اقدامات غربالگری: جهت تشخیص زود هنگام سرطان، برنامه های غربالگری برای بعضی سرطانها انجام می شود از جمله سرطان روده، سرطان پستان و سرطان دهانه رحم.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقا سلامت

کلینیک دیابت