**پویش ملی مبارزه با سرطان**

**یکم تا هفتم بهمن ماه 1399**

مقدمه *:*

**سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون‌ها مورد در جهان رخ می‌دهد که در صورت تشخيص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود كامل آن بسيار زياد است.**

**سرطان بعد از بیماری‌های قلبی عروقی دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه‌یافته و سومین عامل مرگ در کشورهای کمتر توسعه‌یافته است و به‌تنهایی بیش از بیماری‌های سل،‌ایدز و مالاریا افراد را به کام مرگ می‌کشاند. به‌طوری که اگر اقدامات پیشگیرانه انجام نشود در 10 سال آینده شاهد مرگ و میر بیش از 85 میلیون نفر در جهان خواهیم بود. در حال حاضر سرطان ، عامل بیش از 12 درصد از مرگ هادر سرتاسر جهان و ایران است که در سال های آینده با افزایش متوسط سنی جمعیت ، کنترل نسبی بیماری های واگیر و افزایش اثرات عوامل خطر محیطی ،آلودگی هوا و سایر ریسک فاکتور های کارسینوژنیک ، با بروز بیشتر سرطان ها رو به رو هستیم**

**مهم‌ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در ایران و جهان عبارتند از:**

**◄افزایش امید به زندگی و تعداد سالمندان (چرا که بروز سرطان با افزایش سن، افزایش می‌یابد)**

**◄تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی**

**◄عوامل محیطی مانند افزایش مصرف سوخت‌های فسیلی**

**دغدغه ای که امروزه سرطان را به عنوان یک معظل بهداشتی در سطح جهان معرفی می کند و مبارزه باآن را جزو اولویت های بهداشتی درمانی قرار می دهند ،رشد رو به افزایش تعداد مبتلایان به این بیماری در سطح جهان و به خصوص در کشور ما می باشد. به طوری که سالیانه بیش از 90،000 مورد به خیل بیماران سرطانی افزوده و بیش از 40،000 نفر نیزبه کام مرگ می روند .**

**گام های پیشگیری از سرطان عبارتند از :**

**سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن‌ها قرار نگیرید.**

**- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید.**

**- روزانه پنج وعده میوه و سبزی بخورید.**

**- مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.**

**- مراقب وزن خود باشید. چاقی و اضافه وزن بیماری‌زاست.**

**- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.**

**- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.**

**- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و از خود مراقبت کنید.**

**- با خود،دیگران و محیط زیست مهربان باشید.**

**-علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به‌موقع به پزشک مراجعه کنید.**

**عوامل بوجود آورنده سرطان عبارتند از :**

**الف)عوامل ژنتیکی (خانواده هایی که سابقه ابتلابه سرطان هایی نظیر سرطان پستان،کولون(روده بزرگ ) ، معده و... در افراد خانواده خویش داشته اند)**

**ب) عوامل خارجی سرطان زای فیزیکی نظیر اشعه ایکس ، عوامل سرطان زای شیمیایی نظیر شاغلین در تماس با مواد رنگرزی ، نقاشی عوامل سرطان زای بیولوژیکی نظیر ویروس هپاتیت CوB و ایدز**

**ج)شیوه زندگی مشتمل بر استعمال دخانیات ،کمبود فعالیت بدنی ، نوع تغذیه و..**

**در تمام نظام های بهداشتی به برآورد هزینه اثربخشی ،پیشگیری وبعد از آن تشخیص دنیا با توجه زودرس در اولویت است.**

**\*تشخیص زودهنگام یک سرطان به معنای تشخیص آن سرطان در مرحله ای است که هنوز محدود (لوکالیزه)وکوچک است واحتمال درمان قطعی آن زیاد است .دو شیوه کلی برای تشخیص زودهنگام ،آموزش وغربالگری است:**

**1-آموزش به منظور افزایش آگاهی در مورد علایم ونشانه های اولیه سرطان به خصوص در جمعیت در معرض خطر ،**

**2-غربالگری فرایندی است که در آن یک آزمایش بالینی برای جمعیت بی علامت اما در معرض خطر بیماری انجام می شود تا امکان تشخیص قبل از بروز علایم بیماری فراهم شود.**

**\*غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده‌ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالا) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم. بسياري از سرطان‌ها تنها با معاينه پزشكي و آزمايش‌هاي تكميلي تشخيص داده می­شوند که از جمله آنها سرطان‌هاي پستان، دهانه رحم و روده بزرگ هستند. غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایشات ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد. در برنامه ملی مبارزه با سرطان، بعد از غربالگر‌ی، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می‌گیرند**.

**در حال حاضر در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ جهت زنان و مردان گروه سنی 50تا 70 سال وسرطان پستان جهت زنان گروه سنی 30-69 سال و سرطان دهانه رحم (سرویکس) جهت زنان گروه سنی 30 تا 59 سال در مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت انجام می گردد.**