





“

سرطان قابل پیش گیری و درمان است با
«خود مراقبتی و امید»

”

✓ گزارش عملکرد هفته پویش ملی مبارزه با سرطان ۱-۷ بهمن ماه ۱۳۹۹ - دانشکده علوم پزشکی تربت جام



انجام فعالیت های پوش ملی مبارزه با سرطان در سطح معاونت بهداشتی

➤ برگزاری جلسه هماهنگی با حضور معاونت محترم بهداشتی و مدیر گروه و کارشناسان غیرواگیر

➤ ارسال نامه به مراکز خدمات جامع سلامت جهت برگزاری فعالیت ها به صورت مجازی

➤ ارسال نامه به اداره آموزش و پرورش در خصوص برگزاری فعالیت ها به صورت مجازی

➤ ارسال نامه به اداره ورزش و جوانان در خصوص برگزاری فعالیت ها به صورت مجازی

➤ تهیه و نصب بنر و پوستر در ستاد دانشکده و مراکز

➤ ارسال تیزر ها و مطالب آموزشی سرطان به مراکز و ادارات جهت استفاده در فضای مجازی و آموزش ها

➤ برگزاری مسابقه "سرطان قابل پیشگیری است" جهت دانش آموزان مقطع متوسطه ۲ در سطح شهرستان و ارسال جوایز

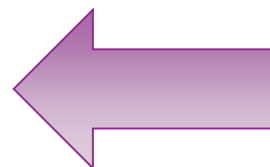
➤ برگزاری وبینار با موضوع غربالگری سرطان سرویکس جهت خانم های شاغل در ادارات و ارجاع کلیه همکاران جهت انجام پاپ اسمیر

➤ برگزاری جلسه آموزشی با موضوع غربالگری سرطان سرویکس و پستان جهت خانم های شاغل در ستاد دانشکده و مراکز و ارجاع کلیه همکاران جهت انجام سونوگرافی پستان و پاپ اسمیر

➤ برگزاری فعالیت ها به صورت مجازی در کلیه خانه های بهداشت و مراکز

➤ تهیه تراکت آموزشی، بنر و همچنین کتابچه های نقاشی با موضوع پیشگیری از سرطان

فهرست برنامه های انجام شده





برگزاری جلسه هماهنگی در معاونت بهداشتی

ارسال نامه به معاونت های
مختلف و ادارات مربوطه و
ارسال مصوبات مربوط به
پویش ملی

۱ فرمانداری محترم شهرستان تربت جام

جهت استحضار

۲ ریاست محترم اداره/نهاد/سازمان...

جهت استحضار

۱۳۹۹/۱۱/۱۳ ۲۹۲۵۶/۹۹

گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

برگزاری وبینار با موضوع پیشگیری و غربالگری سرطان سرویکس

ندارد صادره

۰۰ : ۵۱ - ۱۲ / ۱۳ / ۱۱ / ۱۳۹۹

۳۲۸۶۵/۹۹

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]

دانشکده علوم پزشکی تربت جام در نظر دارد، وبینار آموزشی با موضوع "پیشگیری و غربالگری سرطان سرویکس" به مناسبت پوشش ملی مبارزه با سرطان. و تکریم مقام زن، جهت بانوان شاغل در قسمت اداری آن سازمان / نهاد، در روز سه شنبه مورخ ۱۴ / ۱۱ / ۱۳۹۹ از ساعت ۱۰ الی ۱۳ از طریق درگاه اینترنتی <https://www.intelligenttechnology.ir/ch/amoreshmodavem> برگزار نماید.

لازم به ذکر است دوره مذکور دارای امتیاز بازآموزی می باشد، و لازم است مدعوین محترم پس از ورود به وبینار نسبت به ثبت نام و نام خانوادگی و اداره محل کار خود اقدام نمایند.

مستدعی است اطلاع رسانی به نحو مقتضی صورت پذیرد.

محمد رحیمیان

معاونت بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت

ردیف	گیرنده	کد	عملیات
------	--------	----	--------

۱) ریاست محترم اداره ورزش و جوانان شهرستان تربت جام

جهت استحضار

۱۳ / ۱۱ / ۱۳۹۹ ۲۹۱۶۳/۹۹

گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

اعلام برنامه های مجازي "پویش ملي مبارزه با سرطان" بهمن ۱۳۹۹

دارد صادره

۰۰ : ۲۷ : ۱۰ - ۱۳ / ۱۱ / ۱۳۹۹

۳۲۸۲۴/۹۹

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]

همانطورکه مستحضرید سرطان یکی از مشکلات اصلی نظام سلامت در ایران است که مبارزه با آن نیازمند برنامه ریزی مسوولان و جلب مشارکت مردم است. با توجه به اهمیت آگاهی عمومی و جلب حمایت همه جانبه جهت اجرای «برنامه ملی مدیریت سرطان»، ضمن تشکر از فعالیت های حضوری در سال های گذشته، مقتضی است در خصوص "پویش ملي مبارزه با سرطان" امسال به علت بیماری کرونا، فعالیت های مربوطه به صورت مجازی و در صورت امکان به صورت فرصت طلبانه و حضوری تا ۲۰ بهمن ماه ۱۳۹۹ برگزار گردد. خواهشمند است در صورت اجرای برنامه های مرتبط من جمله ورزش های بومی و همگانی هماهنگی های لازم جهت مشارکت در اجرای مسابقات با این معاونت صورت پذیرد.



محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

۲۸۹۸۱/۹۹ ۱۳۹۹ / ۱۱ / ۱۱

گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

دارد صادره

۱۳۹۹ / ۱۱ / ۱۲ - ۱۰ : ۴۹ : ۰۰

۳۳۶۶۰/۹۹

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]



محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

۱ مدیریت محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان تربت جام

۲ مدیریت محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان صالح آباد

جهت استحضار

جهت استحضار

اعلام برنامه های "پوشش ملی مبارزه با سرطان 1399"

همانطور که مستحضرید سرطان یکی از مشکلات اصلی نظام سلامت در ایران است که مبارزه با آن نیازمند برنامه ریزی مسوولان و جلب مشارکت مردم است با توجه به اهمیت آگاهی عمومی و جلب حمایت همه جانبه جهت اجرای «برنامه ملی مدیریت سرطان»، ضمن تشکر از فعالیت های حضوری در سال های گذشته، مقتضی است در خصوص "پوشش ملی مبارزه با سرطان" امسال به علت بیماری کرونا، فعالیت های مربوطه به صورت مجازی و در صورت امکان به صورت فرصت طلبانه و حضوری تا ۱۵ بهمن ماه ۱۳۹۹ برگزار گردد. خواهشمند است مستندات پوشش ملی مبارزه با سرطان به صورت مصور حداکثر تا ۲۰ بهمن ماه به گروه بیماری های غیرواگیر این معاونت ارسال گردد. همچنین مطالب آموزشی مربوطه جهت استفاده در فضاهای مجازی پیوست می باشد. فعالیت های پیشنهادی مربوطه به شرح ذیل می باشد:

- ارسال تیزرهای مربوط به سرطان به مدارس تحت پوشش

- اطلاع رسانی و ارسال مطالب آموزشی، شعار مربوط به پوشش ملی و... به مدارس تحت پوشش

- برگزاری مسابقه "پوشش ملی مبارزه با سرطان" جهت دانش آموزان مقطع متوسطه به صورت مجازی و اهدای جوایز از طرف دانشکده (سوالات و متبع پیوست می باشد)

جهت استعصار

سرپرست محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان صالح آباد

جهت اطلاع و اقدام

سرپرست محترم مرکز خدمات جامع سلامت شهري/روستایی....

۲۸۰۱۳/۹۹ ۱۳۹۹ / ۱۰ / ۳۰

گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

اعلام برنامه های مجازي "پویش ملی مبارزه با سرطان" 1 تا 7 بهمن 1399

دارد داخلی

۱۳۹۹ / ۱۱ / ۰۱ - ۰۹ : ۰۳ : ۰۰

۳۱۴۶۶/۹۹

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]

همانطور که مطلع هستید سرطان یکی از مشکلات اصلی نظام سلامت در ایران است که مبارزه با آن نیازمند برنامه ریزی مسوولان و جلب مشارکت مردم است. با توجه به اهمیت آگاهی عمومی و جلب حمایت همه جانبه جهت اجرای «برنامه ملی مدیریت سرطان»، ضمن تشکر از فعالیت های حضوری در سال های گذشته، مقتضی است در خصوص "پویش ملی مبارزه با سرطان" امسال به علت بیماری کرونا، فعالیت های مربوطه به صورت مجازی و در صورت امکان به صورت فرست طلبانه و حضوری طی هفته ملی سرطان (۷ تا ۱۳ بهمن ۱۳۹۹) برگزار گردد. لازم است جلسه هماهنگی با حضور سرپرست مرکز و کلیه پرسنل با تاکید بر، اجرای برنامه ها و آموزش ها به صورت مجازی، برگزار گردد و مستندات برگزاری جلسه هماهنگی به همراه سایر مستندات پویش ملی مبارزه با سرطان به صورت محور حداکثر تا ۱۵ بهمن ماه به گروه بیماری های غیرواگیر این معاونت ارسال گردد. همچنین مطالب آموزشی مربوطه جهت استفاده در فضاهای مجازی پیوست می باشد. فعالیت های پیشنهادی مربوطه به شرح ذیل می باشد:

- پخش تیزرهای مربوط به سرطان در تلویزیون مرکز (تیزرهای مربوطه پیوست می باشد)

- ارسال مطالب آموزشی، شعار مربوط به پویش ملی و در فضاهای مجازی شهر و روستا

- انجام غربالگری سرطان های سرویکس، پستان و کولورکتال جهت گروه هدف در هفته پویش ملی



محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

مشاهده مدرک با عنوان : ارسال شعار "پوش ملی مبارزه با سرطان"; جهت درج در س...

جهت استحضار	۱	جناب آقای محمد گل محمدی روابط بین الملل و روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی تربت جام		
جهت استحضار	۲	جناب آقای مهندس رضا بهرامی مدیر محترم گروه آمار و فن آوری اطلاعات	۲۷۹۲۳/۹۹	۱۳۹۹ / ۱۰ / ۲۹
	۳	جناب آقای مهندس علی زمانی کارشناس فن آوری اطلاعات		گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

ارسال شعار "پوش ملی مبارزه با سرطان" جهت درج در سربرگ نامه های اداری

دارد داخلی

۰۸:۰۹:۰۱ - ۱۱ / ۱۳۹۹

۳۱۴۷۲/۹۹

به پیوست **فایل های آموزشی، شعارها و پیام های بهداشتی** مرتبط با "پوش ملی مبارزه با سرطان" تا ۷ بهمن ماه ۱۳۹۹ جهت درج در سربرگ نامه های اداری، صفحه نخست اتوماسیون اداری، بارگزاری در سایت دانشکده، استفاده در فضاهای مجازی و اطلاع رسانی عموم به حضور ارسال می گردد. همچنین سایر فایل ها، تیزر و پوسترهای آموزشی مربوطه در سایت <http://iec.behdasht.gov.ir> قابل بهره برداری می باشد.

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]



محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

ردیف	گیرنده	کد	عملیات
۱	جناب آقای دکتر سعید غلامزاده سرپرست محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان صالح آباد		جهت استحضار
۲	جناب آقای / سرکار خانم دکتر سرپرست محترم مرکز خدمات جامع سلامت		

۲۲ / ۱۰ / ۱۳۹۹ ۲۷۳۸۵/۹۹

گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

دارد داخلی

۰۰ : ۳۸ : ۱۵ - ۲۲ / ۱۰ / ۱۳۹۹

۳۰۶۷۶/۹۹

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز
بهداشت]



محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت

آزمون الکترونیک "سرطان های های شایع منطقه و بررسی مداخلات و آموزش هیپوتیروئید(پزشکان)"

به استحضار می رساند آزمون "سرطان های های شایع منطقه و بررسی مداخلات و آموزش هیپوتیروئید نوزادان" ویژه پزشکان مراکز، در تاریخ های ۲۹ و ۳۰ دی ماه از ساعت ۱۲ الی ۱۴ به صورت الکترونیکی برگزار میگردد. لازم است کلیه پزشکان مراکز جهت شرکت در دوره فوق به پورتال آموزش مراجعه نمایند. ضمناً متابع دوره مذکور پیوست می باشد.

تهیه رسانه های آموزشی شامل:

- تهیه بنر و نصب در معاونت بهداشتی
- تهیه بنر آموزشی با موضوع سرطان جهت مراکز خدمات جامع سلامت
- تهیه و توزیع پوستر در مراکز خدمات جامع سلامت ،خانه های بهداشت ،مدارس و ادارات شهرستان
- طراحی و چاپ سوال با موضوع پیشگیری از سرطان جهت برگزاری مسابقه
- تهیه کتابچه نقاشی با موضوع پیشگیری از سرطان جهت دانش آموزان ابتدایی
- تهیه تراکت آموزشی ۱۰ گام پیشگیری از سرطان



انتخاب سالم = زندگی سالم



آرامش روانی



پوشش مبارزه با سرطان



شماره مشاوره: ۱۱۱۱۱۱۱۱

معاونت بهداشتی - گروه بیماری های غیر واگیر



گام برای پیشگیری از سرطان

پوشش ملی مبارزه با سرطان

۱۳۹۵ بهمن ۲۵

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید



- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن فرار نگیرید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید.
- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.
- وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زاست.
- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.
- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- با گرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.
- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.
- علامت هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی تربیت جام
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر

شماره مشاوره: ۱۱۱۱۱۱۱۱

پوش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید



پیشگیری از سرطان؛

مصرف روزانه ۵ وعده میوه و سبزی



و محدودیت مصرف فست فود، نمک و روغن



انتخاب سالم = زندگی سالم

معاونت بهداشتی - گروه بیماری های غیر واگیر



پوش ملی مبارزه با سرطان

سرطان



قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید

شماره مشاوره: ۰۲۱-۸۱۰۰۰۰۰



شماره مشاوره: ۰۲۱-۸۱۰۰۰۰۰

معاونت بهداشتی - گروه بیماری های غیر واگیر



پوش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید



پیشگیری از سرطان؛

سیگار و قلیان نکشید و در
معرض دود آن قرار نگیرید.



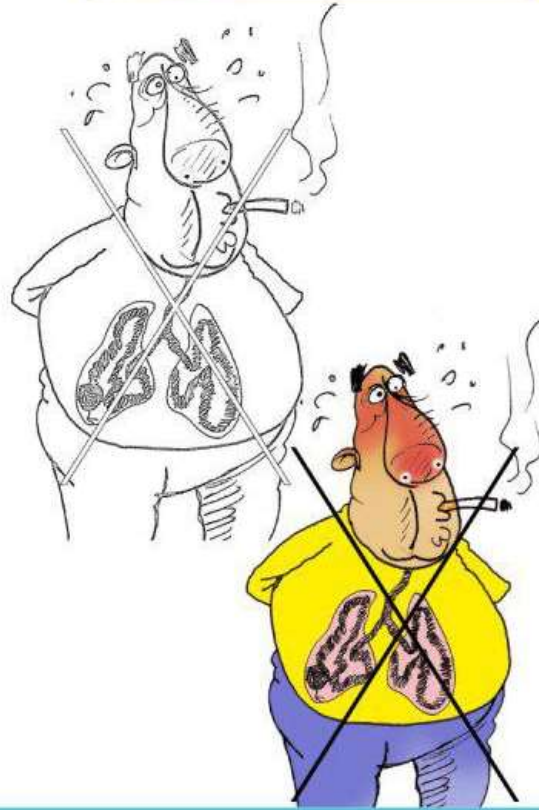
شماره مشاوره: ۰۲۱-۸۱۰۰۰۰۰

معاونت بهداشتی - گروه بیماری های غیر واگیر

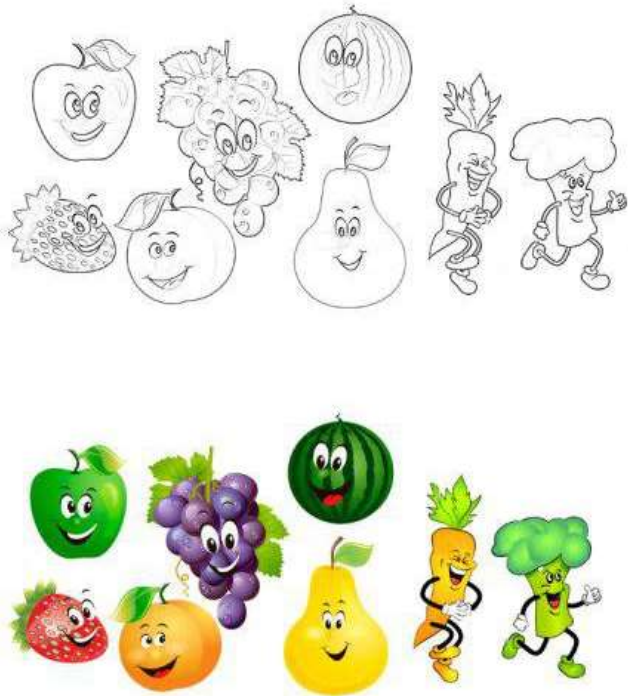




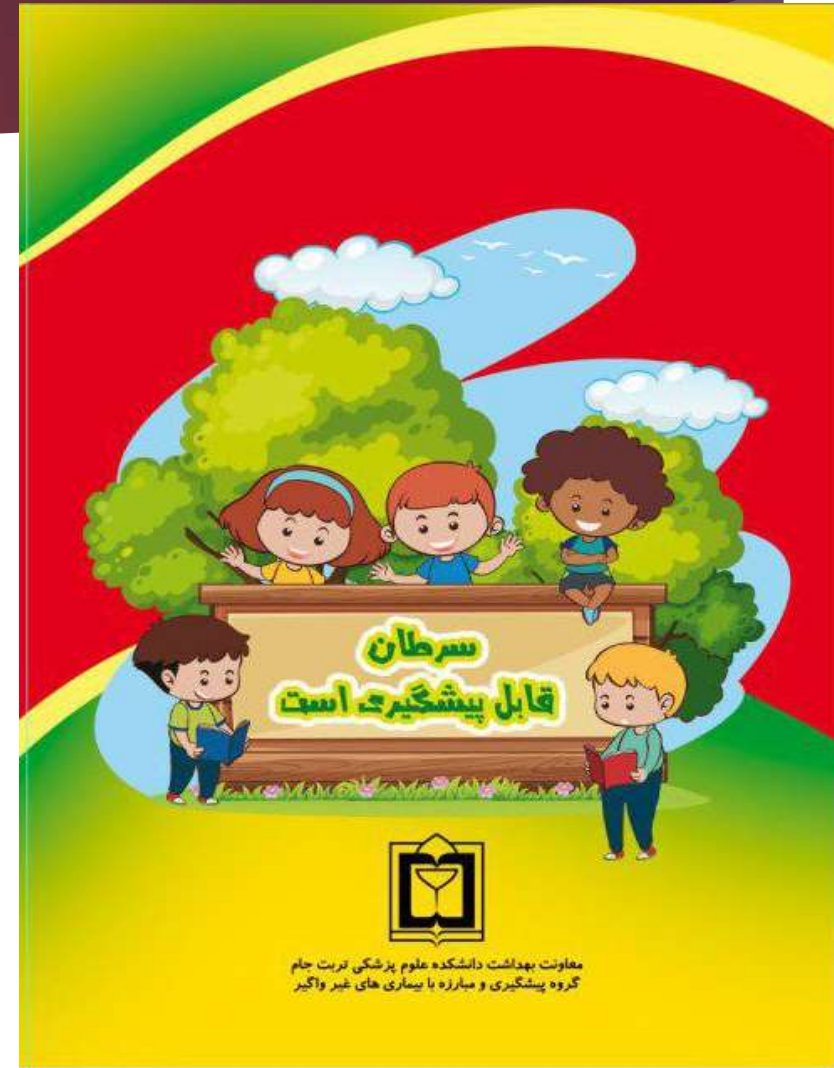
در معرض دود سیگار و قلیان قرار نگیرید.



روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.



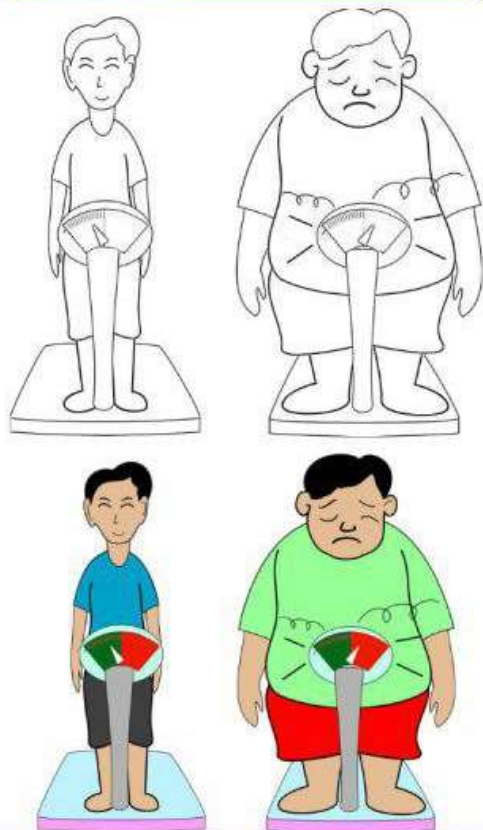
معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید و یا ورزش کنید.



از اضافه وزن و چاقی دوری کنید.



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



اطلاع رسانی در شبکه های اجتماعی در خصوص پوشش ملی و برنامه های مربوطه

Irancell LTE 11:46 AM 42%

پیام سلامت جام
مشترک 5,143

گفتگوها

پیام سلامت جام

- مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت خبر داد:
- ثبت سالانه 135 هزار ابتلا به سرطان در کشور
- بروز و مرگ و میر سالانه ناشی از سرطان در ایران نسبت به متوسط جهانی کمتر است.
- بروز سرطان به ازای هر 100 هزار نفر جمعیت در کشور در مردان نزدیک به 155 صد هزار و در زنان 128 در صد هزار است.
- 52 درصد مبتلایان به سرطان را مردان و 48 درصد را زنان تشکیل می دهند.
- سرطان های پستان، پروستات، روده بزرگ، پوست و معده؛ پنج سرطان شایع در کشور هستند.
- شایع ترین سرطان در مردان مثانه و در زنان تیروئید شناخته شده است.
- آمار بروز سرطان از 112 در 100 هزار در

صدادار کردن

Irancell LTE 11:46 AM 43%

پیام سلامت جام
مشترک 5,143

گفتگوها

بسته آموزشی اصول پیشگیری از سرطان در همه گیری بیماری کووید-19



آموزش سلامت همگانی
پهن ماه ۱۳۹۹

بسته آموزشی اصول پیشگیری از سرطان در همه گیری بیماری کووید-19

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

روابط عمومی و گروه پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر دانشکده علوم پزشکی تربت جام

#دانشکده_علوم_پزشکی_تربت_جام

#پوشش_ملی_ره_سلامت

صدادار کردن

Irancell LTE 11:46 AM 42%

پیام سلامت جام
مشترک 5,143

گفتگوها

آمار موارد جدید سرطان در ایران سال ۲۰۲۰ دوره ۱۸-۱۲۲۱۶



میزان شیوع سرطان در ایران

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

میزان بروز سرطان در مردان و زنان ایرانی

صدادار کردن



بسته آموزشی اصول پیشگیری از سرطان
در همه گیری بیماری کووید-۱۹



آموزش سلامت همگانی

بهمن ماه ۱۳۹۹

Irancell LTE 11:45 AM 42%

گفتگوها پیام سلامت جام 5,143 مشترک



هفته ملی مبارزه با سرطان
۱ تا ۷ بهمن ماه

پیشگیری و درمان سرطان با خودم آهسته و امید

فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، پرهیز از مصرف الکل و دخانیات، سه راه اصلی پیشگیری از ابتلا به سرطان است.

#پوستر_اختصاصی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

روابط عمومی و واحد پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر دانشکده علوم پزشکی تربت جام

صدادار کردن

Irancell LTE 11:45 AM 41%

گفتگوها پیام سلامت جام 5,143 مشترک



علائم ساده هشدار دهنده سرطان

عناوین روزهای پویش ملی مبارزه با سرطان ۱ الی ۷ بهمن ۱۳۹۹

«سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید»

▲ چهارشنبه اول بهمن «پیشگیری از سرطان با شیوه زندگی و محیط سالم»

▲ پنجشنبه دوم بهمن «سرطان و اهمیت تشخیص زودهنگام آن»

صدادار کردن

Irancell LTE 11:44 AM 41%

گفتگوها پیام سلامت جام 5,143 مشترک



سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودم آهسته و امید

فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم و پرهیز از مصرف دخانیات ۳ کلید پیشگیری از ابتلا به سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

روابط عمومی و واحد پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر دانشکده علوم پزشکی تربت جام

#دانشکده_علوم_پزشکی_تربت_جام

صدادار کردن



برگزاری مسابقه "سرطان قابل پیشگیری است جهت دانش آموزان مقطع متوسطه ۲"

پاسخنامه

دانش آموزان عزیز :
جهت شرکت در مسابقه بزرگ علمی
«پوش ملی مبارزه با سرطان»
پس از پاسخ به سوالات، پاسخنامه
تحویلی مدیر مدرسه گردد.
به برندگان به قید قرعه جوایز نفیس
اهدا می گردد.
نام و نام خانوادگی دانش آموز :

نام مدرسه :

نام مرکز خدمات جامع سلامت :

الف	ب	ج	د
1 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

انتخاب سالم = زندگی سالم



سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید



- 1 - کدامیک از موارد زیر جز، علئم هشدار دهنده سرطان نمی باشد ؟
الف - کاهش وزن بیش از ۱۰ درصد وزن بدن طی ۶ ماه
ب - تب بیش از ۳۸/۳ درجه که با بررسی های معمول وجود عفونت را نشان ندهد
ج - التیام نیافتن زخمها به مدت سه ماه
د - وجود غده های زیر پوست با درد زیاد
2 - مصرف کدام یک از مواد غذایی زیر بیشترین نقش را در پیشگیری از سرطان دارد ؟
الف - لبنیات
ب - سبزی ها و میوه ها
ج - گوشت قرمز
د - چربیها
3 - کدام یک از ویتامین های زیر نقش حفاظتی کمتری در برابر سرطان ها دارد ؟
الف - ویتامین A
ب - ویتامین B
ج - ویتامین C
د - ویتامین E
4 - منظور از تومور بد خیم کدام است ؟
الف - توموری که به قسمت های دیگر بدن انتشار نمی یابد و در محل اولیه رشد می کند.
ب - توموری که سلولها ، توانایی انتشار به قسمت های دیگر بدن را دارد.
ج - توموری که از نظر ظاهری و اندازه با سایر تومور ها متفاوت باشد.
د - توموری که در محل اولیه تکثیر پیدا می کند.
5 - کدام جمله در خصوص توصیه های غذایی جهت پیشگیری از سرطان صحیح نمی باشد ؟
الف - انواع گوشتها را به طور کامل مغز پخت نمایند و از بخار پز نمودن گوشت حتی الامکان خودداری شود.
ب - از مصرف چای داغ و سایر نوشیدنی های داغ پرهیز نمایند.
ج - مصرف گوشت قرمز را به کمتر از ۸۰ گرم در روز محدود نمایند.
د - مصرف روغن های گیاهی را محدود و کنترل نمایند و فقط از روغن های حیوانی استفاده گردد.
6 - بدخیم ترین نوع سرطان پوست چه نام دارد ؟
الف - ملانوما
ب - نوع اولیه
ج - سرطان مربوط به غدد لنفاوی
د - هیچکدام
7 - در سرطان پوست :
الف - راه تشخیص وجود ندارد.
ب - در صورت هر تغییر در پوست ، اندازه یا رنگ خال یا هر جوش یا هر محل تیره پوست باید به پزشک مراجعه کرد.
ج - هیچ راه پیشگیری وجود ندارد.
د - فقط استفاده از کرمهای ضد آفتاب محافظت کننده پوست است و هیچ راه دیگری وجود ندارد.
8 - کدامیک از راههای پیشگیری از سرطان معده نیست ؟
الف - خودداری از مصرف دخانیات و الکل
ب - حفظ وزن مناسب و ورزش مستمر
ج - کاهش مصرف نمک و غذاهای نمک سود
د - مصرف بیشتر گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده
9 - کدامیک شایعترین علامت در سرطان پستان است ؟
الف - توده بدون درد
ب - تغییرات پوست پستان
ج - بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
د - تغییر اندازه پستان
10 - کدامیک از علئم بالینی سرطان روده بزرگ نیست ؟
الف - تغییر در عادات روده ای مثل بیوست و اسهال ، که بیش از چند روز طول بکشد.
ب - احساس دفع که با انجام آن برطرف نشود
ج - خونریزی از مقعد یا وجود خون در مدفوع
د - بزرگی غدد لنفاوی
11 - اختلال در بلع شایع ترین علامت کدام سرطان می باشد ؟
الف - معده
ب - مری
ج - ریه
د - روده بزرگ
12 - شایع ترین سرطان در بین زنان کشور کدامیک می باشد ؟
الف - مری
ب - معده
ج - پستان
د - دهانه رحم

چند نمونه از مراسمات و جلسات برگزار شده

برگزاری جلسه پودمانی غربالگری سرطان پستان و سرویکس
جهت همکاران ستاد و مراکز با حضور متخصص زنان و
ارجاع کلیه همکاران جهت انجام سونوگرافی پستان و پاپ
اسمیر



جمهوری اسلامی ایران
دانشگاه شهید بهشتی تهران



فصلی سلامت و بهداشت

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

دوره آموزشی

پیشگیری و غربالگری سرطان سرویکس

مدرس سرکار خانم دکتر احمدی متفحص زنان و زایمان
ویژه بانوان شغل ادارات

به مناسبت پودین ملی مبارزه با سرطان و تکریم مقام زن

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیرواگیر



سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید

دوره آموزشی

پیشگیری و غربالگری سرطان پستان

ویژه بانوان شاغل ادارات

به مناسبت پویش ملی مبارزه با سرطان و تکریم مقام زن



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



فصلی پزشکی شیراز
Shiraz Faculty of Medical Sciences

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیر واگیر



اجرای فعالیت های مراسم پوش ملی مبارزه با سرطان در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش و خانه های بهداشت با موضوعات:

- برگزاری مسابقات ورزشی مختلف
- برگزاری مسابقات نقاشی و مقاله نویسی و دکلمه خوانی و ...
- اطلاع رسانی در فضاهای مجازی و ارسال پیام های آموزشی از طریق فضاهای مجازی شهر و روستا
- برپایی ایستگاههای سلامت
- تهیه رسانه های آموزشی شامل پمفلت، پوستر، روزنامه دیواری و ...
- برگزاری جلسات آموزشی جهت دانش آموزان و اولیاء

مرکز باغ سنگان



مرکز خدمات جامع سلامت خرم اباد





مرکز خدمات جامع سلامت چشمه گل







- ▶ معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام
- ▶ گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر
- ▶ پویش ملی مبارزه با سرطان
- ▶ بهمن ۱۳۹۹