





“

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

”

✓ گزارش عملکرد هفته پویش ملی مبارزه با سرطان ۱-۷ بهمن ماه ۱۳۹۷ - 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 مدیران و مسئولین واحد های ستادی دانشکده

➤ برگزاری جلسه هماهنگی با ادارات آموزش و پرورش، ورزش و جوانان و جهاد کشاورزی، آب و فاضلاب شهری و روستایی...

➤ نامه به اداره آموزش و پرورش و کلیه ادارات شهرستان در خصوص پویش ملی میارزه با سرطان و ارسال بنر و تراکت جهت اطلاع رسانی

➤ نامه به مراکز خدمات جامع سلامت و آموزش و پرورش جهت برگزاری فعالیت های این هفته به صورت مشترک

➤ تهیه و نصب بنر و بیلборدهای اطلاع رسانی در سطح شهر

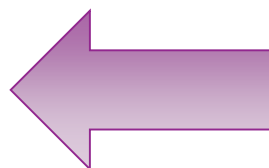
➤ برگزاری مسابقه "سرطان قابل پیشگیری است" جهت دانش آموزان مقطع متوسطه ۲ در سطح شهرستان

➤ برگزاری همایش دوچرخه سواری، پیاده روی جهت عموم مردم در سطح شهر به مناسبت پویش ملی با هماهنگی ادارات

➤ برگزاری جلسات آموزشی، مسابقات ورزشی، فرهنگی، جشنواره غذای سالم و .. در کلیه خانه های بهداشت و مدارس تحت پوشش

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

فهرست برنامه های انجام شده





برگزاری جلسه
هماهنگی با
حضور معاونت
محترم بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی درمانی تبریز
تبریز

تاریخ جلسه: ۹۷/۱-۲۰۸	عنوان جلسه: هماهنگی برنامه های پویش ملی مبارزه با سرطان بهمن ماه ۹۷
شماره دعوت نامه: التومسیون اداری پیام	زمان جلسه: کلیه
مکان جلسه: دفتر معاونت معازم بهداشتی	مکان جلسه: دفتر معاونت معازم بهداشتی
معاونت بهداشتی دانشکده، معاونت اجرایی دانشکده- روابط عمومی- مدیران و مسئولین واحدهای ستادی دانشکده	
خلاصه مباحث و مطالب مطرح شده:	
- ارائه برنامه ها و اهداف پویش ملی مبارزه با سرطان	
مصوبات:	
مسئول پیگیری	
۱- نامه به مراکز خدمات جامع سلامت و مدارس جهت اجرای برنامه های پویش ملی	گروه بیماریهای خروانگیر
۲- برگزاری جلسه با اداره ورزش و جوانان و اداره آموزش و پرورش جهت اطلاع رسانی پویش ملی مبارزه با سرطان در مسابقات ورزشی و ...	گروه بیماریهای خروانگیر
۳- ارائه محتوای آموزشی با موضوع پویش ملی در سایت دانشکده و برگزاری آزمون جهت صوم و اهدای جوایز	گروه بیماریهای خروانگیر- روابط عمومی
۴- جلسه با اداره جهاد کشاورزی و ایفا در خصوص کنترل و بهبود کیفیت آب آشامیدنی و تولید و نگهداری و انتقال محصولات کشاورزی از نظر آسیب رسان به سلامتی	گروه بیماریهای خروانگیر
۵- برگزاری جلسه با سازمان تبلیغات اسلامی و هنرمندان خیرین سلامت و اعلام برنامه های پویش ملی مبارزه با سرطان	گروه بیماریهای خروانگیر
۶- تهیه و توزیع کلیشه های نقاشی قلب بین دانش آموزان ابتدایی مدارس	گروه بیماریهای خروانگیر
۷- نظریه جوایز جهت مدارس - مراکز و برگزاری مسابقات آموزشی از اختیارات گروه بیماریهای خروانگیر	گروه بیماریهای خروانگیر
۸- اعلام شعار پویش ملی در میررنگ نامه های اداری	گروه بیماریهای خروانگیر
۹- بخش قیام جهت هنرکاران و خانواده ها و بخش همزمان کتیرهای مربوط به پویش ملی	گروه بیماریهای خروانگیر- روابط عمومی
۱۰- ارسال کتیرهای مربوط به پویش ملی مبارزه با سرطان به ادارات مختلف، مدارس، دانشگاهها، اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، شهرداری و... جهت بخش در جلستان و سایر برنامه های اجرایی	گروه بیماریهای خروانگیر
۱۱- تهیه پوستر و بار و بیلورده های اطلاع رسانی جهت اطلاع رسانی عموم و مراکز خدمات جامع سلامت از اختیارات گروه بیماریهای خروانگیر	گروه بیماریهای خروانگیر
۱۲- انجام تطبیق در خصوص سرطان های شایع در منطقه و انجام مداخلات مطلقه ای خصوصا در مورد عوامل خطر سرطان ها	گروه بیماریهای خروانگیر
۱۳- تهیه طومار اینترنتی با موضوع عوامل خطر سرطان ها و خودرأفتی سرطان ها و انتشار در فضای مجازی	گروه بیماریهای خروانگیر- روابط عمومی
۱۴- هماهنگی با مهلتس بازنده جهت ارائه نتایج تطبیق سرطان های شایع سال ۹۳ شهرستان تربیت جام در جلسه مدیران ستادی	گروه بیماریهای خروانگیر

ردیف	حاضرین	امضاء
۱	محمدی کیمیا	
۲	برائقی زینب	
۳	محمدی زینب	
۴	محمدی زینب	
۵	محمدی زینب	
۶	محمدی زینب	
۷	محمدی زینب	
۸	محمدی زینب	
۹	محمدی زینب	
۱۰	محمدی زینب	
۱۱	محمدی زینب	
۱۲	محمدی زینب	
۱۳	محمدی زینب	
۱۴	محمدی زینب	
۱۵	محمدی زینب	
۱۶	محمدی زینب	
۱۷	محمدی زینب	
۱۸	محمدی زینب	
۱۹	محمدی زینب	
۲۰	محمدی زینب	



محمد رحیمیان
معاون بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت
شهرستان تبریز



محمد رحیمیان
معاون بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت
شهرستان تبریز



**برگزاری جلسه هم اندیشی
با اداره جهاد کشاورزی
و آبنمای شهری و روستایی**



صورتحلیسه
تاریخ: ۹۷/۱۱/۹
مکان: مرکز بهداشت

ردیف	حاضرین	امضاء
۱	مهدی قزوینی - آبرو...	
۲	منیج کلینیک - ...	
۳	سید علی حسینی - ...	
۴	...	
۵	...	
۶	...	
۷	...	
۸	...	
۹	...	
۱۰	...	
۱۱	...	
۱۲	...	
۱۳		
۱۴		
۱۵		
۱۶		
۱۷		
۱۸		
۱۹		
۲۰		

معاون بهداشتی شهرستان

شماره: ۹۷/۲۷۱۸۵
تاریخ: ۹۷/۱۱/۹
پوست:



انگیزه مرکز بهداشت باستان با تربیت جام
مربوط

تاریخ جلسه	عنوان جلسه
۹۷/۱۱/۰۹	هم اندیشی پویش ملی مبارزه با سرطان و سند پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر
شماره دعوت نامه: ۹۷/۲۶۰۰۴	زمان جلسه: پنج شنبه مکان جلسه: دفتر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
<p>مذعوبین: نمایندگان ادارات جهاد کشاورزی، آبخای شهری و آبخای روستایی - معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی - معاون اجرایی معاونت بهداشت - مدیر گروه سلامت محیط و کار - مدیر گروه بیماریهای غیرواگیر و سایر کارشناسان حوزه معاونت اجتماعی و بهداشت خلاصه مباحث و مطالب مطرح شده:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ارائه برنامه ها و اهداف پویش ملی مبارزه با سرطان - بیان اهداف و کلیات اجرای سند پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر 	
<p>مضوبات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- اجرای برنامه فریالگری و خطر سنجی سکنه های قبلی و مغزی (برنامه ایران) در ادارات آبخا و جهاد کشاورزی با هماهنگی های لازم با ادارات مرتبط ۲- برگزاری کلاس های آموزشی بیماریهای غیرواگیر و عوامل خطر و سایر برنامه های آموزشی مطابق با سند پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر توسط ادارات مرتبط ۳- مطالعه سند پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر و بسته خدمات پایه کارکنان دولت و متعالیا" برگزاری جلسات مرتبط با این اسناد در ادارات و اجرای فعالیت های مورد انتظار در ادارات ۴- تهیه گزارش فعالیت های مورد انتظار متعاقب با بسته خدمات پایه کارکنان دولت و سند پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر توسط ادارات جهت ارائه به دبیرخانه شهرستان در دانشگاه علوم پزشکی جهت تکمیل چک لیست های ارزیابی و طرح در مجمع سلامت اسفند ماه ۹۷ ۵- شناسایی و ساماندهی خرید سموم و شناسایی فروشگاههای سم و برگزاری جلسات مرتبط و نظارت بر استفاده از سموم در راستای نظارت بر فرایند تولید، نگهداری و انتقال محصولات کشاورزی از نظر مواد آسیب رسان به سلامتی ۶- نظارت بر آب آشامیدنی از لفظه تولید تا مصرف (یعنی آب) در راستای تلاش در جهت بهبود کیفیت آب آشامیدنی با عنایت به ماده ۱۲۷ قانون برنامه پنجم توسعه ۷- مقرر گردید اطلاع رسانی لازم توسط ادارات شرکت کننده در جلسه به پرسنل زیرمجموعه جهت امضای طومار پویش هفته ملی مبارزه با سرطان یا مراجعه به سایت www.manqhavitaran.ir صورت پذیرد. 	
مستول پیشگیری	ادارات آبخا و جهاد کشاورزی با همکاری گروه بیماریهای غیرواگیر و واحد آزمایشگاه معاونت بهداشت
رابطین ادارات آبخا و جهاد کشاورزی با همکاری معاونت اجتماعی و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربیت جام	ادارات آبخا و جهاد کشاورزی
ادارات آبخا و جهاد کشاورزی	ادارات آبخا و جهاد کشاورزی
جهاد کشاورزی - دانشگاه علوم پزشکی و سایر ادارات مرتبط	جهاد کشاورزی - دانشگاه علوم پزشکی و سایر ادارات مرتبط
ادارات آبخای شهری و روستایی - دانشگاه علوم پزشکی و سایر ادارات مرتبط	ادارات آبخای شهری و روستایی - دانشگاه علوم پزشکی و سایر ادارات مرتبط
ادارات جهاد کشاورزی و آبخای شهری و روستایی	ادارات جهاد کشاورزی و آبخای شهری و روستایی

معاون بهداشتی شهرستان

برگزاری جلسه هماهنگی با ادارت آموزش و پرورش، ورزش و جوانان

تاریخ جلسه : ۹۷/۱۰/۱۹	عنوان جلسه : هماهنگی برنامه های "پوشش ملی مبارزه با سرطان" ۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۷
شماره دعوت نامه :	زمان جلسه : چهار شنبه مکان جلسه : گروه بیماریهای غیرواگیر
مذعوبین : نماینده محترم اداره آموزش و پرورش-نماینده محترم اداره ورزش و جوانان-کارشناسان گروه بیماریهای غیرواگیر	
خلاصه مباحث و مطالب مطرح شده :	
- ارائه برنامه ها و اهداف پوشش ملی مبارزه با سرطان	
مصوبات :	
۱- اطلاع رسانی و انجام خطب سنجی سکنه های قلیبی و مغزی و غربالگری سرطان ها و... جهت کارکنان اداره آموزش و پرورش و اداره ورزش و جوانان	مسئول پیگیری : گروه بیماریهای غیرواگیر اداره ورزش و جوانان و آموزش و پرورش
۲- ارسال شعار پوشش ملی مبارزه با سرطان جهت استفاده در سرپرگ نامه های اداری در هفته پوشش	گروه بیماریهای غیرواگیر-اداره آموزش و پرورش
۳- ارسال تیزرهای مربوط به پوشش ملی مبارزه با سرطان به اداره ورزش و جوانان و آموزش و پرورش جهت استفاده در برنامه ها و جلسات و...	گروه بیماریهای غیرواگیر
۴- ارسال نامه به اداره آموزش و پرورش و اعلام برنامه های پوشش ملی و برگزاری برنامه های پوشش ملی به صورت مشترک در سطح مدارس و مراکز خدمات جامع سلامت و اهدای جوایز	گروه بیماریهای غیرواگیر-اداره آموزش و پرورش
۵- برگزاری مسابقات ورزشی-همایش پیاده روی خانوادگی، جشنواره غذا و... توسط اداره ورزش و جوانان و انجام غربالگری فشارخون و... و اهدای جوایز توسط گروه بیماریهای غیرواگیر-حضور کارشناسان معاونت بهداشتی در جشنواره غذا جهت آموزش تغذیه سالم	گروه بیماریهای غیرواگیر-اداره ورزش و جوانان
۶- توزیع کتابچه های تغذیه با موضوع سرطان بین دانش آموزان ابتدایی	گروه بیماریهای غیرواگیر
۷- ارسال پومر - پوشش ملی مبارزه با سرطان به مدارس	گروه بیماریهای غیرواگیر

محمد حیمیان
معاون بهداشت شهرستان خرمین - رئیس مرکز بهداشت
شهرستان خرمین

تهیه رسانه های آموزشی شامل:

- تهیه بنر و نصب در معاونت بهداشتی و بیمارستان طالقانی
- تهیه بنر آموزشی با موضوع سرطان جهت کلیه مراکز خدمات جامع سلامت و ادارات شهرستان
- 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.
- علامه 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.



معاونت بهداشتی - گروه بیماری های غیر واگیر

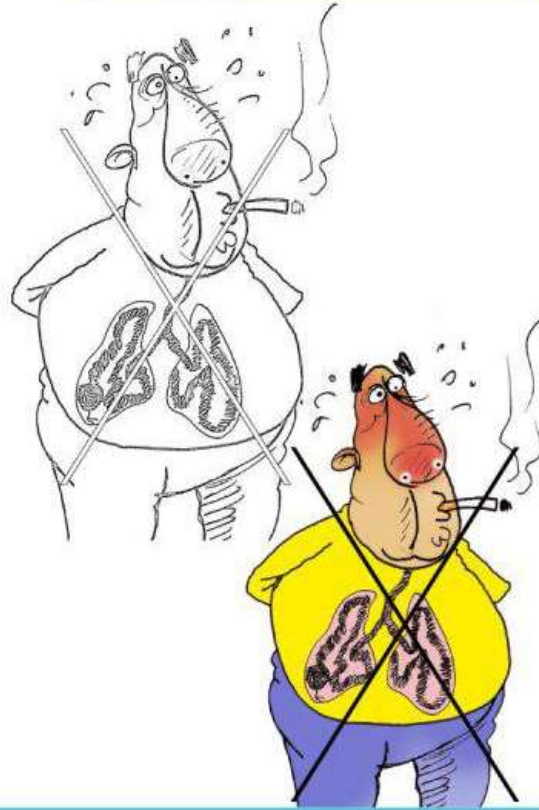




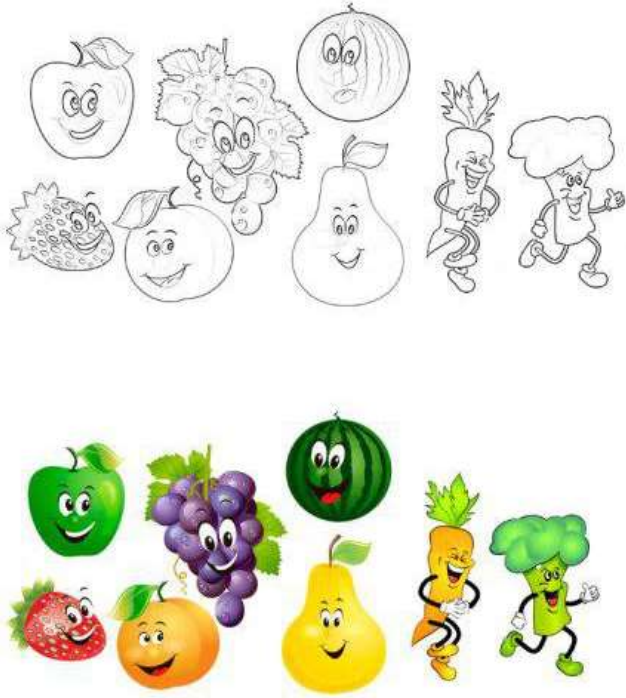




در معرض دود سیگار و قلیان قرار نگیرید.



روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.



سرطان
قابل پیشگیری است

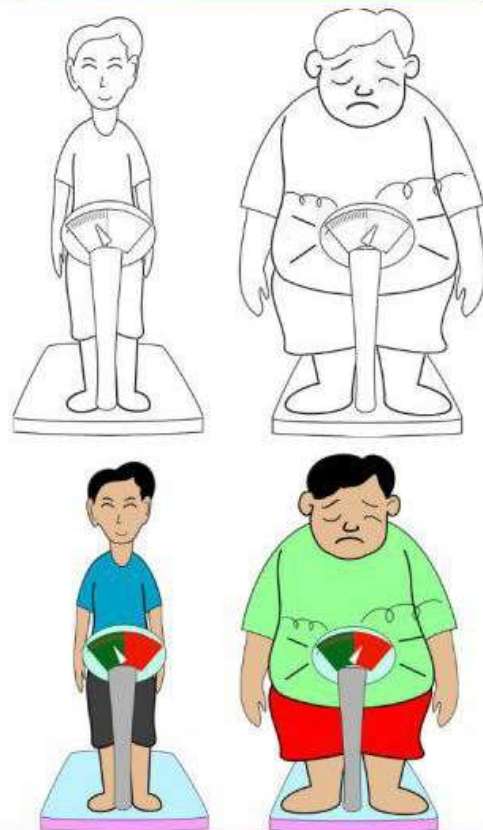


معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت جام
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر

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 پویش ملی و برنامه های مربوطه





#پویش_ملی_مبارزه_با_سرطان

گزارش تصویری از برگزاری کمپین بیماری سرطان با شعار سرطان قابل پیشگیری و درمان است با برگزاری مسابقات فوتبال به مناسبت هفته ملی سرطان با همکاری #مراقبین_سلامت مرکز خدمات جامع سلامت نیلشهر شهرستان تربت جام مورخه 2 بهمن ماه

@moraghebin_salamat
1.9k sajad sanaee 10:03 PM

Unmute

https://t.me/moraghebin_salamat

1.6k sajad sanaee 2:27 PM



#پویش_ملی_مبارزه_با_سرطان

با شعار تشخیص زود هنگام سرطان

#سواد سلامت
#سرطان
#سلامت_برای_همه
#بهمن_۹۷

Unmute



#پویش_ملی_مبارزه_با_سرطان

با شعار تشخیص زود هنگام سرطان
مسابقات دو میدانی
#تغذیه_سالم
#سواد سلامت
#سلامت_برای_همه
#بهمن_ماه_۹۷
کادر مرکز بهداشتی درمانی رباط
سمنگان تربت جام

Unmute



پیام سلامت جام

پویش ملی مبارزه با #سرطان

یکم الی هفتم بهمن ماه ۱۳۹۷

دوشنبه ۱ بهمن ۹۷: سرطان و تشخیص زودهنگام آن

انجام معاینات دوره ای، به تشخیص زود به هنگام سرطان کمک می کند. اگر سرطان در مراحل اولیه شناسایی شود، امکان درمان آن بیشتر است. تشخیص سرطان در مراحل ابتدایی باعث می شود که بتوان آن را به موقع درمان کرد.

علائم زیر می توانند نشانه های از وجود سرطان باشند. اگر هر یک از علائم زیر را در خود یافتیم، حتماً با پزشک خود مشورت کنیم:

تغییر در خال های پوستی

زخم های پوستی که بعد از ۲ هفته بهبود نیافته اند

سرفه یا گرفتگی صدا برای مدت طولانی

Unmute



پیام سلامت جام



#پویش_ملی_مبارزه_با_سرطان

گزارش تصویری از برگزاری کمپین بیماری سرطان با شعار سرطان قابل پیشگیری و درمان است در حاشیه مسابقات فوتبال بخش بزرگان به مناسبت هفته ملی سرطان و دهه فجر با همکاری پرسنل مرکز خدمات جامع سلامت نیشهر مورخه 2 بهمن ماه

95 sajjed_ebd 10:30 PM

پیام سلامت جام

Unmute



حماسه 9 دی یعنی تجلی هوشمندی و بصیرت مردم، یعنی تقابل حق و باطل
محمد محمدی 128 8:43 PM

پیام سلامت جام



گزارش تصویری خبرگزاری وبدا دانشکده علوم پزشکی تربیت جام از جلسه هماهنگی هفته پویش ملی مبارزه با سرطان با حضور معاونت محترم بهداشت دانشکده ومستولین حوزه بهداشت 8 دی ماه 97

محمد محمدی 116 8:50 PM

Unmute

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

پاسخنامه

دانش آموزان عزیز:

جهت شرکت در مسابقه بزرگ علمی

«پوشش ملی مبارزه با سرطان»

پس از پاسخ به سوالات، پاسخنامه

تحويل مدیر مدرسه گردد.

به پرندهگان به قید قرعه جوايز نفيس

اهدای می گردد.

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

نام مدرسه:

نام مرکز خدمات جامع سلامت:

الف ب ج د

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲-

انتخاب سالم = زندگی سالم



سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید



- ۱- کدامیک از موارد زیر جز: علائم 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 - اتیام نیافتن زخمها به مدت سه ماه
د - وجود غده های زیر پوست با درد زیاد
- ۲- 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
- ۳- 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
- ۴- 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 تومورها متفاوت باشد.
د - توموری که در محل اولیه تکثیر پیدا می کند.
- ۵- کدام جمله در خصوص توصیه های غذایی جهت پیشگیری از سرطان صحیح نمی باشد؟
الف - انواع گوشتها را به طور کامل، مفر یخت نمائید و از بخار پز نمودن گوشت حتی الامکان خود داری شود.
ب - از مصرف چای داغ و سایر نوشیدنی های داغ پرهیز نمائید.
ج - مصرف گوشت قرمز را به کمتر از ۸۰ گرم در روز محدود نمائید.
د - مصرف روغن های گیاهی را محدود و کنترل نمائید و فقط از روغن های حیوانی استفاده گردد.
- ۶- بدخیم ترین نوع سرطان پوست چه نام دارد؟
الف - ملانوما
ب - نوع اولیه
ج - سرطان مربوط به غدد لنفاوی
د - هیچکدام
- ۷- 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.
- ۸- 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
- ۹- 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
- ۱۰- کدامیک از علائم بالینی سرطان روده بزرگ نیست؟
الف - تغییر در عادات روده ای مثل یبوست 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
- ۱۱- اختلال در بلع شایع ترین علامت کدام سرطان می باشد؟
الف - معده
ب - مری
ج - ریه
د - روده بزرگ
- ۱۲- شایع ترین سرطان در بین زنان کشور کدامیک می باشد؟
الف - مری
ب - معده
ج - پستان
د - دهانه رحم

معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربیت جام - گروه بیماری های غیر واگیر با همکاری روابط عمومی و امور بین الملل

دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

با همکاری اداره آموزش و پرورش برگزار میکنند.

به مناسبت پوشش ملی مبارزه با سرطان (۱ تا ۷ بهمن ماه ۱۳۹۷)

مسابقه بزرگ "سرطان قابل پیشگیری است" ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه ۲ در شهرستان تربت جام و شهرستان صالح آباد برگزار می گردد.

تاریخ برگزاری: ۱ لغایت ۲۰ بهمن ماه ۱۳۹۷

نحوه برگزاری: سوالات آزمون و منابع آزمون در سایت دانشکده علوم پزشکی تربت جام

به آدرس <http://tr.jums.ac.ir/fa/home/index>

یا برگزاری شده است



روابط عمومی و گروه بیماریها غیر واگیر دانشکده علوم پزشکی تربت جام

نامه به ادارات و مراکز خدمات جامع سلامت در خصوص اجرای فعالیتهای پویش ملی مبارزه با سرطان

۱	مدیریت محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان تربت جام	جهت استحضار
۲	زیاست محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان صالح آباد	جهت استحضار

موضوع: اعلام برنامه های "پویش ملی مبارزه با سرطان" 1 تا 7 بهمن 1397

همانطور که مستحضرید، سرطان یکی از مشکلات اصلی نظام سلامت در ایران است که مبارزه با آن نیازمند برنامه ریزی مسئولان و جلب مشارکت مردم است. به همین منظور برنامه پنجمین دوره با عنوان **"پویش ملی مبارزه با سرطان"** با شعار **"سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید"** طراحی گردیده و لازم است فعالیتهای یکپارچه ای به صورت مشترک در سطح کلیه مدارس و مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت و با در نظر گرفتن اهم برنامه های این پویش ملی و تأکید بر مداخلات مبتنی بر اولویت های منطقه ای (مطابق فایل پیوست) و همچنین عوامل خطر چهارگانه **"کم تحرکی، چاقی، استعمال دخانیات و تغذیه نامناسب"** در طی هفته سرطان " 1 لغایت 7 بهمن ماه 1397 " انجام گردد. ضمن تشکر از فعالیت های انجام شده در سال های گذشته خواهشمند است ترتیبی اتخاذ نمایید که کلیه پرسنل مدارس تحت پوشش با نمایندگان مراکز خدمات جامع سلامت تلاش خود را در جهت اجرای هر چه بهتر این پویش به کار گیرند. شایان ذکر است در پایان از مدارس، دانش آموزان و مربیان برتر در این زمینه تقدیر و تشکر به عمل خواهد آمد.

لازم است گزارش اقدامات انجام شده به صورت مصور تا پایان بهمن ماه در قالب فایل به نماینده مرکز خدمات جامع سلامت هر آموزشگاه تحویل گردد. پوسترها و تراکت های آموزشی و دفترچه های نقاشی تهیه شده جهت بهره برداری در مراسم و مسابقات به نمایندگان مراکز خدمات جامع سلامت تحویل گردیده است.

فهرست مهمترین اقدامات پویش در مدارس:

- 1- برگزاری کلاسهای آموزشی و اطلاع رسانی در خصوص عوامل خطر و علانم هشداردهنده سرطان های شایع در مدارس ویژه دانش آموزان و اولیاء و مربیان مدارس با همکاری تیم سلامت در مراکز خدمات جامع سلامت

تاریخ و شماره: ۱۳۹۷/۱۰/۲۴ / ۱۸۱۰۴/۹۷


ایجاد کننده نامه: گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: دارد / دسته بندی: صادره

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۷/۱۰/۲۵ - ۱۱:۲۶:۰۰

شماره ثبت صادره: ۲۵۸۵۱/۹۷

امضاء کننده: محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]



محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت



تحت پوشش با نمایندگان مراکز خدمات جامع سلامت تلاش خود را در جهت اجرای هر چه بهتر این پوشش به کار گیرند. شایان ذکر است در پایان از مدارس، دانش آموزان و مربیان برتر در این زمینه تقدیر و تشکر به عمل خواهد آمد.

لازم است گزارش اقدامات انجام شده به صورت مصور تا پایان بهمن ماه در قالب فایل به نماینده مرکز خدمات جامع سلامت هر آموزشگاه تحویل گردد. پوشش ها و تراکت های آموزشی و دفترچه های نقاشی تهیه شده جهت بهره برداری در مراسم و مسابقات به نمایندگان مراکز خدمات جامع سلامت تحویل گردیده است.

فهرست مهمترین اقدامات پوشش در مدارس:

- 1- برگزاری کلاسهای آموزشی و اطلاع رسانی در خصوص عوامل خطر و علانم هشداردهنده سرطان های شایع در مدارس ویژه دانش آموزان و اولیاء و مربیان مدارس با همکاری تیم سلامت در مراکز خدمات جامع سلامت
 - 2- برگزاری مسابقات ورزشی (دو، پیاده روی، طناب کشی و ...) در مدارس
 - 3- برگزاری مسابقات نقاشی، روزنامه دیواری، مقاله نویسی، کتابخوانی، نمایشنامه نویسی و ... با موضوع سرطان
 - 4- برپایی ایستگاههای سلامت در مدارس
 - 5- اجرای مراسم زنگ سلامت (ورزش و تغذیه)
 - 6- درج شعارهای پوشش ملی مبارزه با سرطان مندرج در صفحه 3 پیوست روی تخته سیاه یا تخت وایت برد و یا بیان شعارها در مراسم آغازین مدرسه
 - 7- توزیع کتابچه های نقاشی در مدارس ابتدایی توسط همکاران مراکز خدمات جامع سلامت
- همچنین لازم است مدارس شهر تربت جام جهت اجرای برنامه های پوشش ملی مبارزه با سرطان با مراقبین سلامت در نزدیکترین پایگاه سلامت یا مرکز خدمات جامع سلامت خود همکاری نمایند.

ردیف	گیرنده	کد	عملیات
۱	جناب آقای مهندس مرتضی حمیدی ، فرماندار محترم شهرستان تربت جام	۱۲	جهت استحضار
۲	ریاست محترم اداره ورزش و جوانان شهرستان تربت جام		جهت استحضار
۳	مدیریت محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان تربت جام		جهت استحضار
۴	ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی تربت جام		جهت استحضار
۵	ریاست محترم مجتمع آموزش عالی کشاورزی و دامپروری تربت جام		جهت استحضار
۶	ریاست محترم دانشگاه پیام نور تربت جام		جهت استحضار

موضوع: ارسال تیزر و شعار پوشش ملی مبارزه با سرطان 1397

احتراما ، همانطور که مطلع هستید سرطان یکی از مشکلات اصلی نظام سلامت در ایران است که مبارزه با آن نیازمند برنامه ریزی مسئولان و جلب مشارکت مردم است. به همین منظور، برنامه پنجمین دوره "پوشش ملی مبارزه با سرطان" با شعار " سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید" از 1 تا 7 بهمن 1397، طراحی گردیده و لازم است فعالیت های یکپارچه ای در سطح کلیه سازمان ها و نهادها با در نظر گرفتن اهم برنامه های این پوشش ملی و با تاکید بر مداخلات مبتنی بر اولویت های منطقه ای صورت پذیرد. لذا به پیوست تیزر های مربوط به این پوشش جهت اطلاع رسانی و پخش در جلسات و سایر برنامه های اجرایی به حضور ارسال می گردد. ضمنا خواهشمند است دستور فرمایید، شعار مربوطه در سربرگ نامه های اداری از تاریخ 1 تا 7 بهمن درج گردد.

تاریخ و شماره: ۱۳۹۷/۱۰/۲۲ ۱۷۹۱۹/۹۷
 ایجاد کننده نامه:
 گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: دارد دسته بندی: صادره

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۷/۱۰/۲۳ - ۱۰:۲۲:۰۰
 شماره ثبت صادره: ۲۵۶۱۱/۹۷

امضاء کننده:
 محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]

 معاونت بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت

ردیف	گیرنده	کد	عملیات
۱	سرپرست محترم مرکز خدمات جامع سلامت.....		جهت اطلاع و اقدام

موضوع: اعلام برنامه های "یوش ملی مبارزه با سرطان" سال 97

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. به همین منظور، برنامه پنجمین دوره "یوش ملی مبارزه با سرطان" طراحی گردیده و لازم است فعالیت های یکپارچه ای در سطح کلیه مراکز و خانه های بهداشت با در نظر گرفتن اهم برنامه های این یوش ملی و با تاکید بر مداخلات مبتنی بر اولویت های منطقه ای (مطابق فایل پیوست) در طی هفته سرطان (1 تا 7 بهمن 1397) انجام گردد. ضمن تشکر از فعالیت های انجام شده در سال گذشته، لازم است در این خصوص جلسه هماهنگی با حضور سرپرست مرکز، کلیه پرسنل، مدیران مدارس و سایر اعضای شورای بهداشت قبل از شروع یوش ملی برگزار گردد. لازم است مستندات برگزاری جلسه هماهنگی به همراه سایر مستندات یوش ملی مبارزه با سرطان به صورت مصور حداکثر تا پایان بهمن ماه به گروه بیماری های غیرواگیر این معاونت ارسال گردد. همچنین جهت دریافت بنر و سایر رسانه های آموزشی به گروه بیماری های غیر واگیر مراجعه شود.

لازم به ذکر است از مراکز برتر در زمینه ارائه و اجرای بهترین برنامه های یوش ملی مبارزه با سرطان به نحو شایسته تقدیر می گردد.

تاریخ و شماره: ۱۳۹۷/۱۰/۱۸
 ۱۷۶۸۲/۹۷
 ایجاد کننده نامه:
 گیتا پورشاهی خان [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: دارد
 دسته بندی: داخلی

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۷/۱۰/۲۳ - ۱۰:۰۰:۰۰
 شماره ثبت صادره: ۲۵۶۲۰/۹۷

امضاء کننده:
 محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]

 محمد رحیمیان
 معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

درج شعار پویش ملی مبارزه با سرطان در سربرگ نامه های اداری

ردیف	گیرنده	کد	عملیات
۱	جناب آقای مجید قنبرزاده دربان سرپرست محترم روابط بین الملل و روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام		جهت اطلاع و اقدام
۲	جناب آقای مهندس رضا بهرامی مدیر محترم آمار و فن آوری اطلاعات		

موضوع: درج شعار پویش ملی در سربرگ نامه های اداری

احتراما، با توجه به شروع یوینت ملی مبارزه با سرطان از 1 تا 7 بهمن 1397 با شعار "سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید"، شایسته است نسبت به درج شعار مربوطه در سربرگ نامه های اداری و سایت دانشکده از تاریخ 1 تا 7 بهمن همکاری لازم صورت پذیرد.

تاریخ و شماره: ۱۳۹۷/۱۰/۲۲ ۱۷۹۳۲/۹۷

ایجاد کننده نامه: گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: ندارد دسته بندی: داخلی

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۷/۱۰/۲۲ - ۱۰:۲۹:۰۰

شماره ثبت صادره: ۲۵۶۰۷/۹۷

امضاء کننده: محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]

محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

برگزاری همایش پیاده روی و دوچرخه سواری در سطح شهر تربت جام با هماهنگی ادارت مرتبط و مجمع خیرین سلامت و برپایی ایستگاه غربالگری در پایان همایش











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

- برگزاری مسابقات ورزشی مختلف
- برگزاری جشنواره غذای سالم و صبحانه و میان وعده سالم
- برگزاری مسابقات نقاشی و مقاله نویسی و دکلمه خوانی و ...
- برپایی ایستگاههای سلامت
- تهیه رسانه های آموزشی شامل پمفلت، پوستر، روزنامه دیواری و ...
- برگزاری جلسات آموزشی جهت دانش آموزان و اولیاء
- عیادت از بیماران سرطانی تحت پوشش

مرکز خدمات جامع سلامت نیلشهر











مرکز باغسنگان



مرکز خدمات جامع سلامت نصر آباد

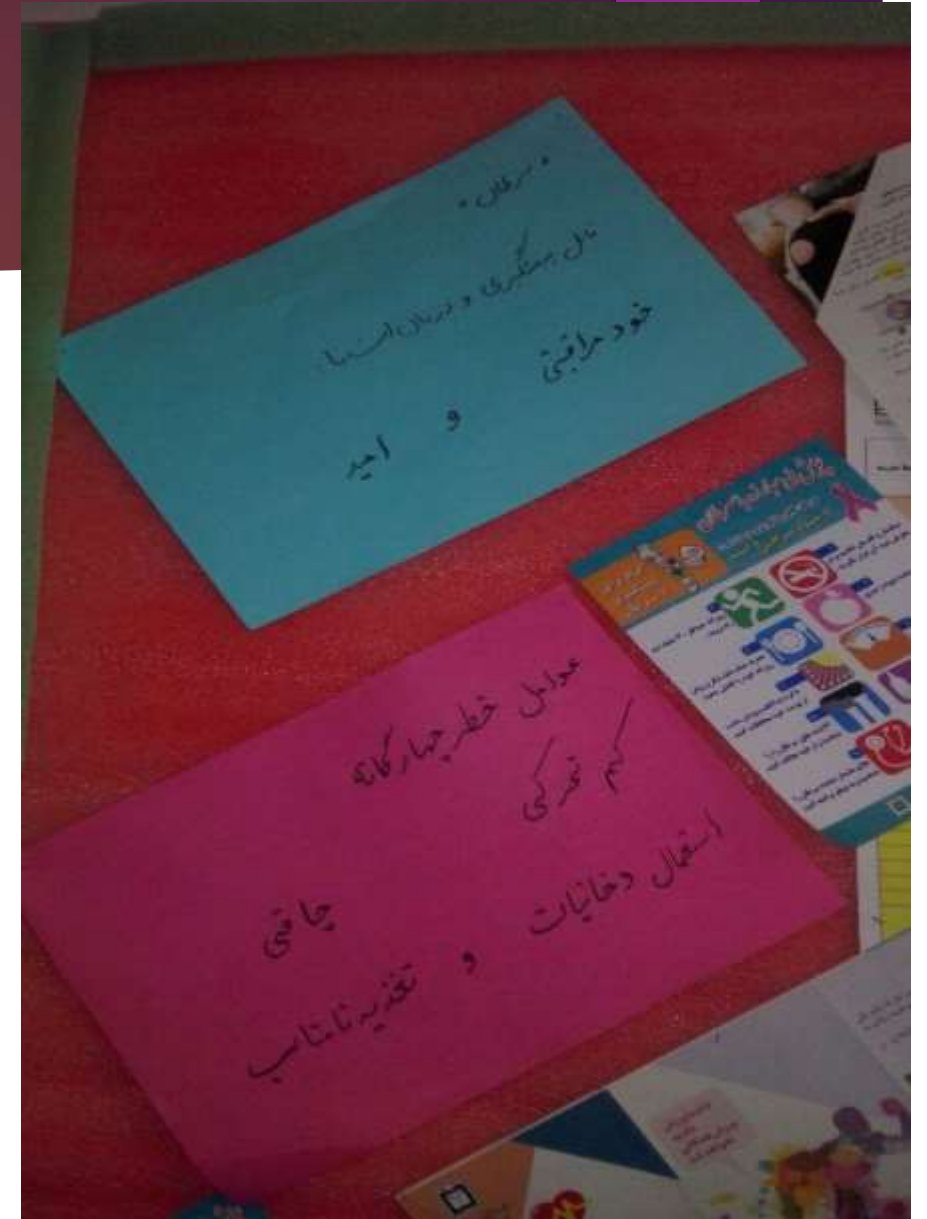








مرکز خدمات جامع سلامت خیر اباد















مرکز خدمات جامع سلامت بزد

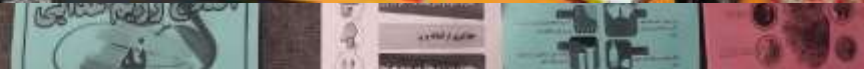
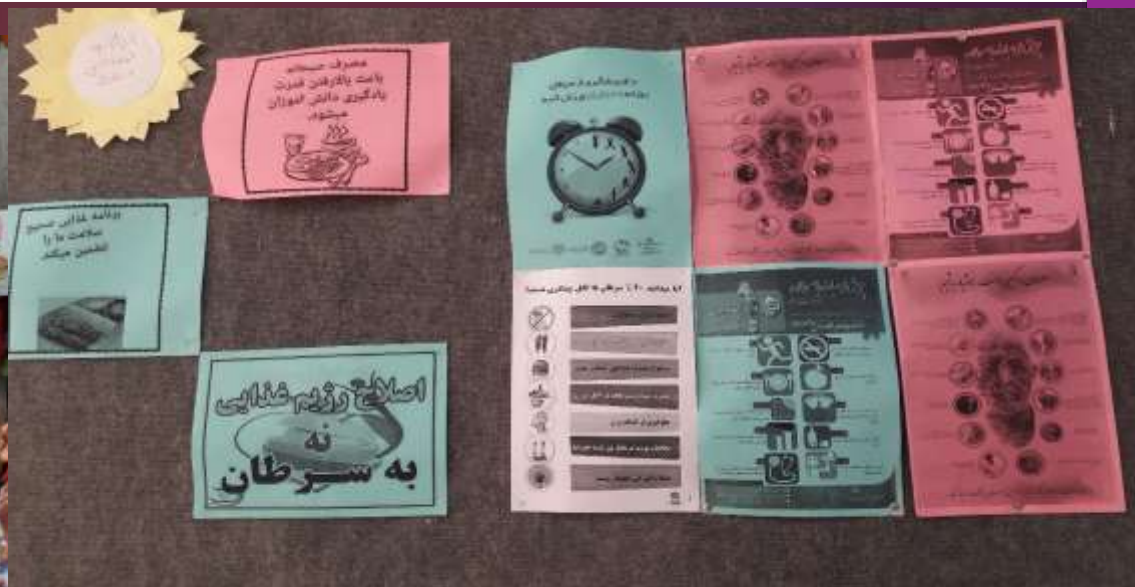




مرکز خدمات جامع سلامت ۴ شهری









نه به سرطان
دستگاه باطنی
پیش ۹۷



مرکز خدمات جامع سلامت محمو آباد





مرکز خدمات جامع سلامت محمود رحمت آباد





سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود موافقت و امید

سرطان مساوی مرگ نیست

در برنامه روزانه زندگی خود حتی چند دقیقه هم شده ورزش کنید

به جای مصرف فست فودها، از خانواده بخواهید غذاهای سالم برانرژی برای تان آماده کنند

سرطان قابل پیشگیری است اگر نحوه زندگی خود را اصلاح کنیم

سرطان درمان بدتر از است اگر علائم هشدار دهنده آن را نتوانیم

مرکز خدمات جامع سلامت آزادده





مرکز خدمات جامع سلامت سمیع آباد















مرکز خدمات جامع سلامت رباط سمنگان







مرکز خدمات جامع سلامت نعتو









- ▶ معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام
- ▶ گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر
- ▶ پویش ملی مبارزه با سرطان
- ▶ بهمن ۱۳۹۷