





“

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

”

✓ گزارش عملکرد هفته پویش ملی مبارزه با سرطان ۱-۷ بهمن ماه ۱۳۹۸ - 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 جهت کاردان و کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت

➤ برگزاری جلسه هماهنگی با ادارات آموزش و پرورش، ورزش و جوانان

➤ نامه به اداره آموزش و پرورش و اداره ورزش و جوانان در خصوص پویش ملی مبارزه 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 پوستر در ستاد دانشکده و مراکز

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

➤ برپایی بازارچه غذا و صنایع دستی جهت دانش آموزان کم برخوردار مدرسه هانیه به مناسبت هفته سرطان به صورت مشترک با اداره آموزش و پرورش و برگزاری جلسه آموزشی با موضوع پویش ملی مبارزه با سرطان و مقابله با خشم و استرس

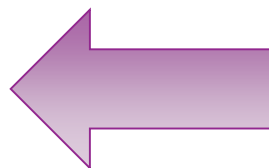
➤ برگزاری کلاس آموزشی با موضوع پیشگیری از سرطان پستان جهت بانوان ورزشکار با همکاری اداره ورزش و جوانان

➤ برگزاری دوره پودمانی با موضوع پیشگیری از سرطان پستان جهت خانم های شاغل در ستاد دانشکده و ارجاع کلیه همکاران جهت انجام سونوگرافی پستان

➤ 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



**برگزاری جلسه هم اندیشی
با اداره آموزش پرورش -
ورزش و جوانان**

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



عنوان جلسه: جلسه هماهنگی جامعه اینم با محوریت چهارشنبه سوری و پوشش ملی مبارزه با سرطان

تاریخ جلسه: ۹۸/۱۱/۰۳

مکان جلسه: دفتر معاونت بهداشتی

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	امضا
۱	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۲	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۳	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۴	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۵	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۶	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۷	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۸	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۹	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۱۰	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۱۱	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۱۲	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]
۱۳	دکتر سید علی حسینی	رئیس مرکز بهداشت	[Signature]



کتابخانه تخصصی سرطان

شماره: ۸۸۳۰۸۲۰
تاریخ: ۹۸/۱۱/۰۳
موضوع:

ردیف	موضوع	مکان جلسه	زمان جلسه	مشارکت کننده
۱	موضوع: هماهنگی برنامه های پوشش ملی مبارزه با سرطان	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۲	موضوع: بررسی مشکلات برنامه ثبت با معاونت درمان و هماهنگی بررسی روند انجام طرح تحقیقاتی در زمینه سرطان های شایع و بررسی مداخلات مطلقه آن با حضور ریاست محترم دانشکده و با حضور معاونت های آموزش و بهداشت	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۳	موضوع: برگزاری جلسه آموزشی جهت اطلاع رسانی در طبقات مختلف	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۴	موضوع: برگزاری جلسه هم اندیشی در خصوص پوشش ملی مبارزه با سرطان با اداره آموزش و پرورش و اداره ورزش و جوانان	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۵	موضوع: ارسال نامه به مراکز خدمات جامع سلامت و اداره آموزش و پرورش با موضوع "پوشش ملی مبارزه با سرطان به همراه ارسال مطالب آموزشی"	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۶	موضوع: طرح شعار پوشش ملی مبارزه با سرطان در سرپرست نامه های اداری	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۷	موضوع: طرح شعار پوشش ملی مبارزه با سرطان در صفحه اول الومانیون اداری	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۸	موضوع: ارسال نامه و مطالب آموزشی پوشش ملی به روابط عمومی جهت اطلاع رسانی در طبقات مختلف	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۹	موضوع: تشکیل کمیته ثبت سرطان و بررسی مشکلات برنامه ثبت با معاونت درمان و هماهنگی بررسی روند انجام طرح تحقیقاتی در زمینه سرطان های شایع و بررسی مداخلات مطلقه آن با حضور ریاست محترم دانشکده و با حضور معاونت های آموزش و بهداشت	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۰	موضوع: برگزاری دوره پرمستقیم با عنوان سرطان پستان جهت همکاران خاتم شامل در ستاد دانشکده و انجام غربالگری و هماهنگی جهت انجام سولوگرافی	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۱	موضوع: برگزاری جلسه آموزشی با عنوان سرطان پستان و انجام غربالگری جهت بتوان ورزشکار یا همکاران اداره ورزش و جوانان و گروه سلامت خانواده	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۲	موضوع: برگزاری جلسه هم اندیشی در خصوص پوشش ملی مبارزه با سرطان با اداره آموزش و پرورش و اداره ورزش و جوانان	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۳	موضوع: ارسال نامه به مراکز خدمات جامع سلامت و ارسال نوارهای مربوط به سرطان جهت بخش از کلونوبیون مرکز ملی پوشش ملی مبارزه با سرطان	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۴	موضوع: اجرای مسابقه "سرطان قابل پیشگیری است" جهت دانش آموزان مقطع متوسطه به همراه ارسال جوایز	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۵	موضوع: نصب بار پوشش ملی در ورودی ستاد دانشکده	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۶	موضوع: انجام نمونه گیری پاپ اسمیر از همکاران به صورت رایگان به مناسبت پوشش ملی با همکاری گروه سلامت خانواده	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۷	موضوع: هماهنگی با معاونت های درمان و آموزش جهت معرفی نمادها به معاونت بهداشت جهت همکاری در اجرای مناسبت ها	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی
۱۸	موضوع: پیگیری انجام ثبت قیمت جهت همکاری و خانواده ها	مکان جلسه: دفتر معاونت محترم بهداشتی	زمان جلسه: ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰	مشارکت کننده: معاونت محترم بهداشتی - مدیر گروه محترم کشتیرانی - مدیران و مسئولین محترم واحد های ستادی

معاون بهداشت کلان منطقه و رئیس مرکز بهداشت
شهرستان تربت جام



فرم سرپرستی

ردیف	گیرنده	کد	عملیات
۱	جناب آقای دکتر محمد صادق معلم زاده مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان صالح آباد		جهت استحضار
۲	سرپرست محترم مرکز خدمات جامع سلامت شهری/روستایی....		جهت اطلاع و اقدام

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تهران



تاریخ و شماره: ۱۳۹۸ / ۱۱ / ۰۳
۲۴۴۶۴/۹۸
ایجاد کننده نامه:
گیتا پورشاهی - خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: دارد / دسته بندی: صادره

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۸ / ۱۱ / ۰۵ - ۱۰ : ۰۴ : ۰۰
شماره ثبت صادره: ۲۶۷۳۶/۹۸

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

موضوع: پیرو برنامه های پوشش ملی مبارزه با سرطان 1398

پیرو برگزاری جلسه هماهنگی پوشش ملی مبارزه با سرطان در محل دفتر اینجانب همزمان نکات ذیل به جهت اقدام به حضور ارسال می گردد:

- پخش تیزرهای مربوط به سرطان در تلویزیون مرکز (تیزرهای مربوطه پیوست می باشد)
- برگزاری جلسات آموزشی با تاکید بر سرطان های پستان، سرویکس و کولورکتال جهت همکاران و رابطین
- برگزاری فعالیت ها به صورت مشترک و هماهنگ با مدارس تحت پوشش و دریافت گزارش فعالیت ها از مدارس و ارسال به گروه بیماریهای غیرواگیر
- انعکاس فعالیت های انجام شده با سیستم پیام اتوماسیون اداری در طول بهمن ماه به آقای گل محمدی مدیر محترم روابط عمومی جهت درج در فضای مجازی و همچنین لازم است کلیه فعالیتهای برگزار شده در خصوص پوشش ملی مبارزه با سرطان لغایت پایان بهمن ماه به گروه بیماریهای غیرواگیر ارسال گردد.

۱ مدیریت محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان تربت جام
۲ ریاست محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان صالح آباد

جهت استحضار
جهت استحضار

تاریخ و شماره: ۱۳۹۸ / ۱۱ / ۰۲
۲۴۳۶۶/۹۸
ایجاد کننده نامه:
گیتا پورشاهی خانة [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: دارد دسته بندی: صادره

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۸ / ۱۱ / ۰۲ - ۱۵ : ۴۴ : ۰۰
شماره ثبت صادره: ۲۶۶۲۰/۹۸

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


محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

موضوع: اعلام برنامه های پویش ملی مبارزه با سرطان 98

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 "پویش ملی مبارزه با سرطان" با شعار "سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید" از ۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۸، طراحی گردیده و لازم است فعالیت های یکپارچه ای در سطح کلیه مدارس تحت پوشش با همکاری مراکز خدمات جامع سلامت با در نظر گرفتن اهم برنامه های این پویش ملی و با تاکید بر مداخلات مبتنی بر اولویت های منطقه ای صورت پذیرد، لذا به پیوست مطالب آموزشی مربوط به این پویش جهت اطلاع رسانی و پخش در جلسات و سایر برنامه های اجرایی به حضور ارسال می گردد. ضمناً خواهشمند است دستور فرمایید، شعار مربوطه در سربرگ نامه های اداری از تاریخ ۱ تا ۱۰ بهمن درج گردد، همچنین گزارش اقدامات انجام شده لغایت ۳۰ بهمن ۱۳۹۸ به صورت فایل پاورپوینت به نماینده مراکز خدمات جامع سلامت تحویل گردد. در پایان از مدارس و مربیان برتر در این زمینه تقدیر و تشکر میگردد.

مشاهده مدرک با عنوان : پویش ملی مبارزه با سرطان 98

جهت استحضار	۱	جناب آقای دکتر هومن محمدزاده معاون محترم درمان و رئیس بیمارستان مهر مادر و رئیس اداره اورژانس پیش بیمارستانی
جهت استحضار	۲	جناب آقای دکتر حامد محمدی سرپرست محترم معاون آموزشی ، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی

موضوع: پویش ملی مبارزه با سرطان 98

به استحضار می رساند با توجه به شروع "پویش ملی مبارزه با سرطان" از ۱ تا ۷ بهمن ماه ۹۸ به پیوست فایل های آموزشی مربوطه جهت استحضار و بهره برداری به حضور ارسال میگردد.

تربت جام

تاریخ و شماره : ۱۳۹۸ / ۱۱ / ۰۲
۲۴۳۶۳/۹۸
ایجاد کننده نامه :
گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست : دارد
دسته بندی : داخلی

تاریخ ثبت صادره : ۱۳۹۸ / ۱۱ / ۰۲ - ۱۵ : ۴۴ : ۰۰
شماره ثبت صادره : ۲۶۶۳۱/۹۸

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

محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

مشاهده مدرک با عنوان : پوشش ملی مبارزه با سرطان 98

ردیف	گیرنده	کد	عملیات
۱	جناب آقای مهندس رضا بهرامی مدیر محترم گروه آمار و فن آوری اطلاعات		جهت اطلاع و اقدام
۲	جناب آقای محمد گل محمدی روابط بین الملل و روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام		جهت اطلاع و اقدام

موضوع: پوشش ملی مبارزه با سرطان 98

به پیوست پیام‌ها و فایل‌های آموزشی مربوط به "پوشش ملی مبارزه با سرطان ۱۳۹۸" جهت درج در سربرگ نامه های اداری، صفحه نخست اتوماسیون اداری، بارگزاری در سایت دانشکده، استفاده در فضاهاى مجازى و اطلاع رسانی عموم به حضور ارسال میگردد. همچنین سایر فایل‌ها، تیزر و پوستره‌های آموزشی مربوطه تهیه و در سایت <http://iec.behdasht.gov.ir> قابل بهره برداری می باشد



تاریخ و شماره: ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ ۲۴۱۷۵/۹۸

ایجاد کننده نامه:

گیتا پورشاهی خانه [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: دارد دسته بندی: داخلی

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۸/۱۱/۰۱ - ۰۸:۰۳:۰۰

شماره ثبت صادره: ۳۶۴۲۳/۹۸

امضاء کننده:

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت]

محمد رحیمیان

معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

۱ جناب آقای دکتر محمد صادق معلم زاده
مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان صالح آباد

۲ سرپرست محترم مرکز خدمات جامع سلامت شهری/روستایی....

جهت استحضار

جهت اطلاع و اقدام

تاریخ و شماره: ۱۳۹۸ / ۱۰ / ۲۵

۳۳۷۴۸/۹۸

ایجاد کننده نامه:

گیتا پورشاهی خانة [کارشناس گروه بیماریهای واگیر]

پیوست: دارد

داخلی

دسته بندی:

تاریخ ثبت صادره: ۱۳۹۸ / ۱۰ / ۲۸ - ۱۰:۰۷:۰۰

۱۳۹۸ / ۱۰ / ۲۸ - ۱۰:۰۷:۰۰

شماره ثبت صادره: ۳۶۱۱۲/۹۸

۳۶۱۱۲/۹۸

امضاء کننده:

محمد رحیمیان [معاونت بهداشت و رئیس مرکز
بهداشت]


محمد رحیمیان
معاونت بهداشت دانشکده و رئیس مرکز بهداشت

موضوع: اعلام برنامه های پویش ملی مبارزه با سرطان ۱۳۹۸

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 سال های گذشته مقتضی است در خصوص "پویش ملی مبارزه با سرطان ۹۸" جلسه هماهنگی با حضور سرپرست مرکز، کلیه پرسنل، مدیران مدارس و سایر اعضای شورای بهداشت، با تاکید بر آموزش های عمومی و مداخلات مبتنی بر اولویت های منطقه ای، قبل از شروع پویش ملی برگزار گردد و مستندات برگزاری جلسه هماهنگی به همراه سایر مستندات پویش ملی مبارزه با سرطان به صورت حداکثر تا پایان بهمن ماه به گروه بیماری های غیرواگیر این معاونت ارسال گردد. لازم به ذکر است «پویش ملی مبارزه با سرطان» به روای سال های گذشته طی هفته سرطان (۷ تا ۱۳ بهمن ۱۳۹۸) و مطابق مستندات پیوست و رسانه های تهیه شده در سال های گذشته برگزار گردد. در پایان از مراکز برتر در زمینه ارائه و اجرای بهترین برنامه های پویش ملی مبارزه با سرطان به نحو شایسته تقدیر می گردد.

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



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 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.
- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.
- الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.
- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.
- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- علایم 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



معاونت بهداشتی - گروه بیماری های غیر واگیر

پوش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید

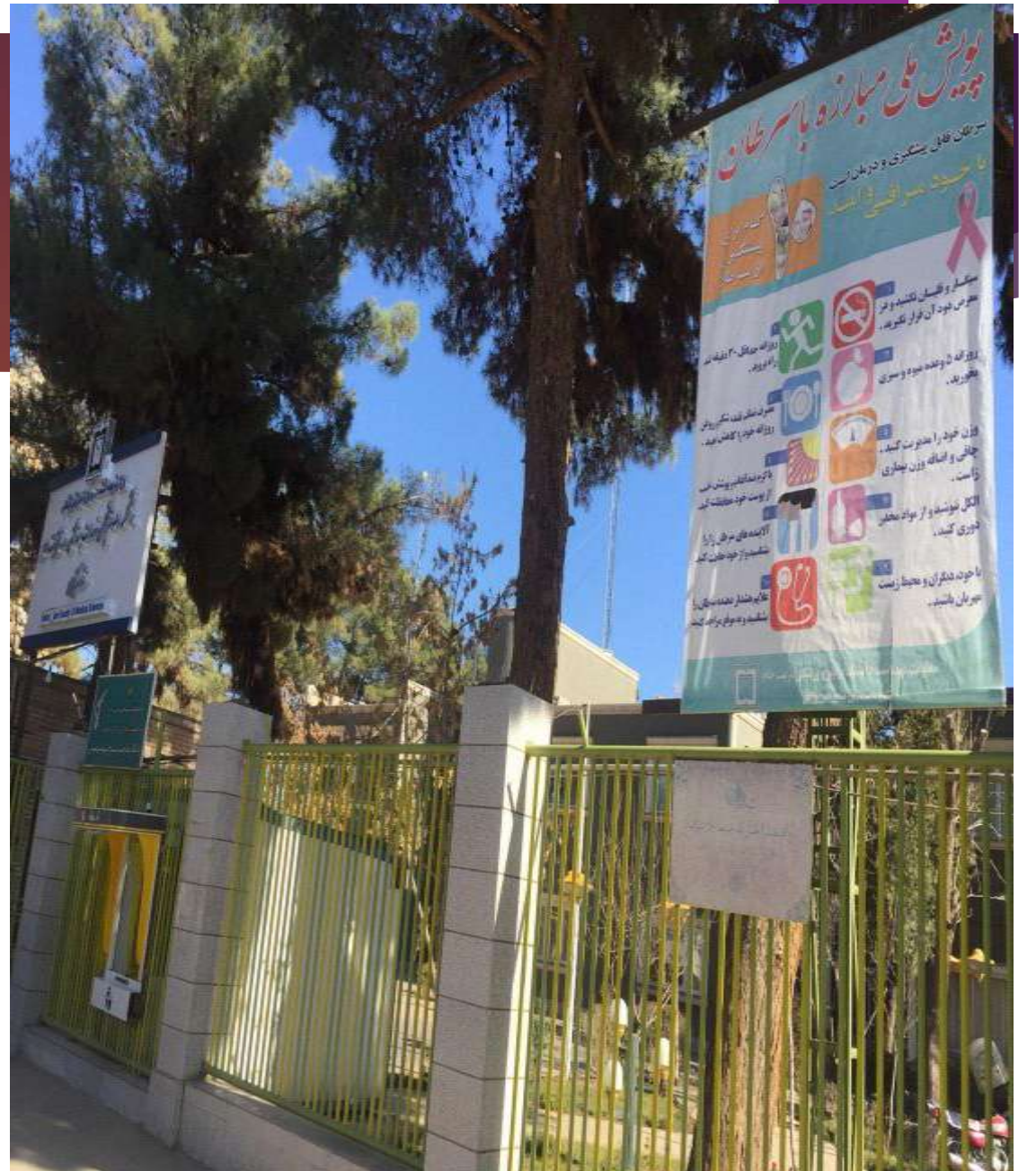


پیشگیری از سرطان؛

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



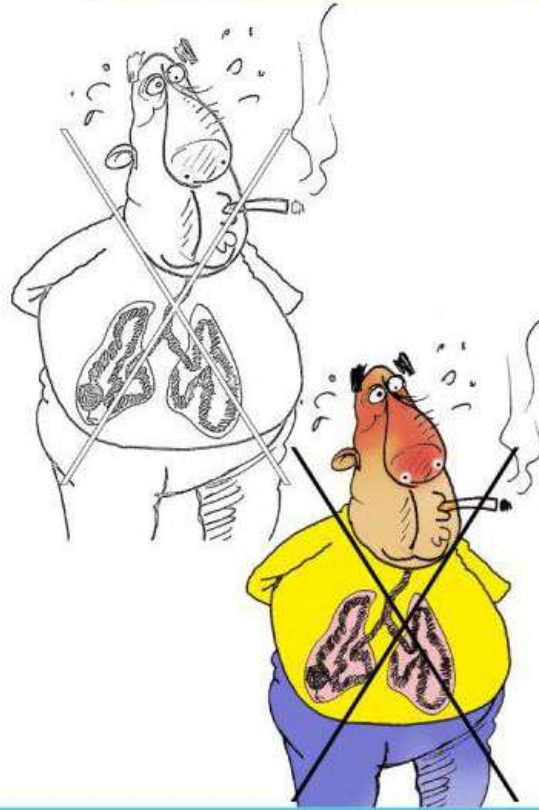
معاونت بهداشتی - گروه بیماری های غیر واگیر



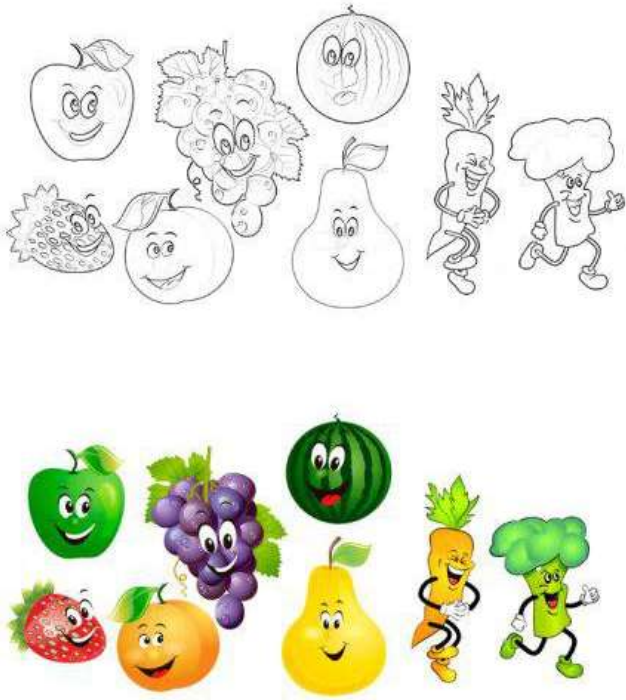




در معرض دود سیگار و قلیان قرار نگیرید.



روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.



سرطان
قابل پیشگیری است

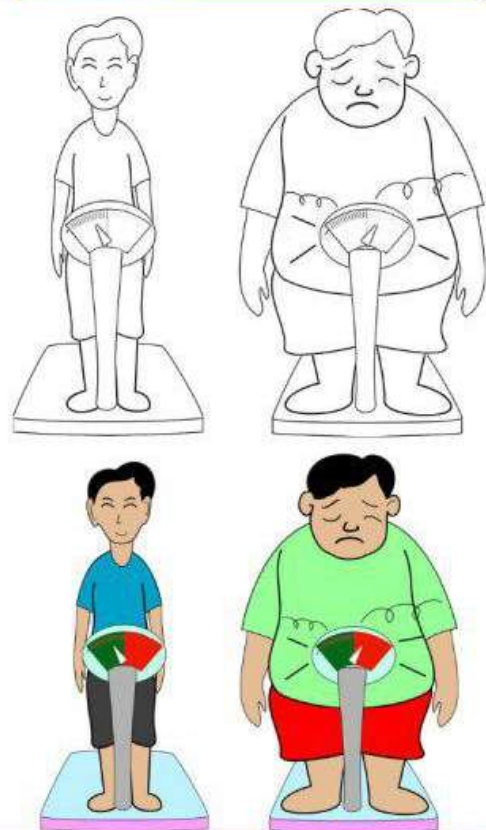


معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت جام
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر

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





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
تحويل مدير 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



- 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 - التیام نیافتن زخمها به مدت سه ماه
د - وجود غده های زیر پوست با درد زیاد
- 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
- 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
- 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.
- کدام جمله در خصوص توصیه های غذایی جهت پیشگیری از سرطان صحیح نمی باشد؟
الف - انواع گوشتها را به طور کامل مغز پخت ننمایند 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.
- بدخیم ترین نوع سرطان پوست چه نام دارد؟
الف - ملانوما
ب - نوع اولیه
ج - سرطان مربوط به غدد لنفاوی
د - هیچکدام
- 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.
- 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
- 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
- کدامیک از علائم 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
- اختلال در بلع شایع ترین علامت کدام سرطان می باشد؟
الف - معده
ب - مری
ج - ریه
د - روده بزرگ
- 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 بازارچه در مدرسه هانیه و آموزش در خصوص
راههای پیشگیری از سرطان و کنترل استرس با همکاری
اداره آموزش و پرورش



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



برگزاری جلسه آموزشی غربالگری سرطان پستان و
راههای پیشگیری جهت مادران شهدا و بانوان ورزشکار با
همکاری اداره ورزش و جوانان



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 باغ سنگان





مرکز خدمات جامع سلامت خرم آباد





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 ۱۳۹۸