

به علائم هشدار دهنده زودرس توجه کنید:

Take note of few early warnings...

زخم روی پوست یا در دهان که به موقع بهبود نیابد.

An ulcer or wound on the skin or mouth not healing promptly.

وجود خون در ادرار یا مدفوع یا خونریزی غیرعادی از بخش های دیگری از بدن

Presence of blood in urine or stools or from other parts of the body

توده در پستان یا ترشح خونی از نوک پستان یا توده در هر قسمتی از بدن

A lump in your breast or bloody nipple discharge and any lump elsewhere in the body

اشکال در بلع مایعات یا جامدات

Difficulty in swallowing food and drinks

سرفه های مداوم و یا وجود خون در خلط

Persistent cough and/or blood present in sputum

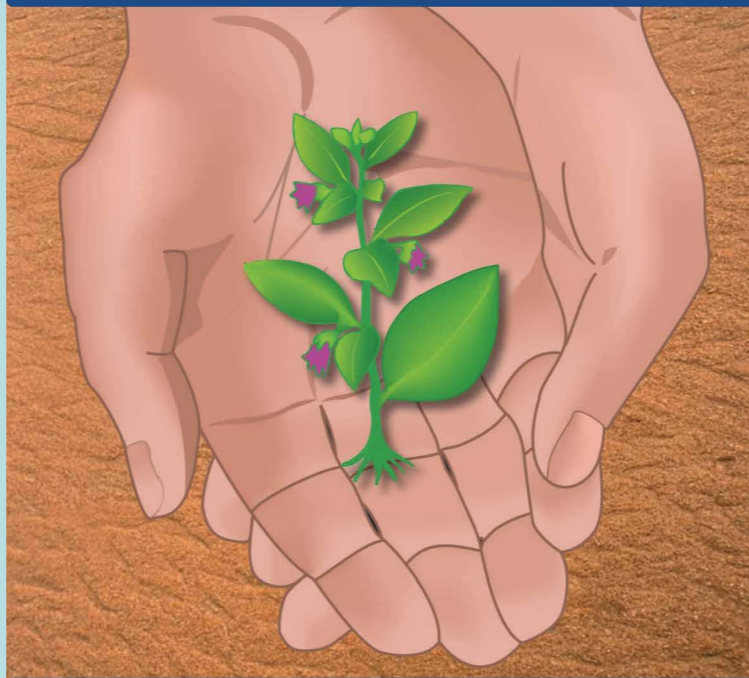
زخم یا پلاک های قرمز یا سفید در دهان، زبان و یا لب که بهبود نمی یابند.

چنانچه هر کدام از علائم بالا وجود داشته باشد حتما به پزشک مراجعه کنید.

If any of the above is present, seek urgently medical advice

زندگی تان در دست شماست

Your life is in your hands



پیامی از گروه مدیترانه ای پیشگام علیه سرطان

A message for life from the Mediterranean initiative against cancer

سرطان یک بیماری قابل درمان است. از درد و رنج خود و عزیزانتان جلوگیری کنید.

Cancer is a curable disease. Avoid suffering to you and your beloved ones.

به دستورالعمل های ساده این بروشور توجه کنید.

Follow the few instructions contained in this leaflet.

MTCC

UICC  
member organisation



کارگروه کنترل سرطان متمرکز

MEDITERRANEAN TASK FORCE FOR CANCER CONTROL  
(MTCC)

موسسه غیرانتفاعی با هدف بهبود پیشگیری از سرطان، غربالگری و تشخیص زودرس آن در کشورهای منطقه مدیترانه

An international non profit organization devoted to improve cancer prevention, screening and early detection in countries of the Mediterranean area.

[www.mtcc.peventionation.org](http://www.mtcc.peventionation.org)

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

Iranian Association of Gastroenterology and Hepatology  
(IAGH)



[www.iagh.org](http://www.iagh.org)  
[info@iagh.org](mailto:info@iagh.org)

سرطان قابل پیشگیری است.

But CANCER is also PREVENTABLE

علاوه بر رعایت این توصیه های ساده

In addition to these few instructions

سیگار نکشید و فرزندان و بستگانتان را از این کار باز دارید. سیگار سبب سرطان ریه و بسیاری سرطان های دیگر و بیماری های قلبی، عروقی و سکته مغز می شود.

Avoid smoking and discourage your children and relatives :smoking is responsible for lung and many other cancers and heart disease and stroke.

در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید به خصوص در دوران کودکی.

Avoid excessive unprotected sun exposure, especially in childhood.

از نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر بخصوص تریاک بپرهیزید.

Avoid drinking alcohol, drugs of abuse and opium.

غذای سالم میل کنید با مقدار زیاد سبزیجات و میوه جات و مصرف گوشت قرمز و چربی ها را به حداقل برسانید.

Eat a healthy diet with plenty of fruits and vegetables and less red meat and fat.

فعالیت های فیزیکی منظم داشته باشید و مراقب اضافه وزن خود باشید.

چاقی خطر بسیاری از سرطانها را افزایش می دهد.

Get regular physical exercise and control overweight: obesity increases the risk of many cancers.

با مسواک زدن مرتب و استفاده از نخ دندان بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کنید.

Brush your teeth regularly and use dental floss.

واکسیناسیون ویروس هپاتیت-ب را انجام دهید.

Get vaccination against Hepatitis B Virus.

از خطرات محیط زندگی و محیط کار خود آگاه باشید.

Beware of environmental hazards linked to your daily life and working environment.

## BREAST پستان

معاینه سینه توسط خودتان بسیار مهم است. حداقل ماهی یک بار سینه های خود را مشاهده و با کف دست معاینه کنید تا اگر گده ای در آن بوجود آمد زود متوجه شوید.

Learn to know your breast : inspect and palpate it with your flat open hand at least once a month to feel any new lump.

در سن سی سالگی معاینه پستان توسط پزشک، پرستار یا مسئول سلامت انجام شود.

Starting at age 30, get a breast clinical examination by your doctor, health worker or nurse.

ماموگرافی یک رادیوگرافی ساده و بدون درد است و باید برای هر توده مشکوک انجام شود. به هر حال از چهل سالگی هر دو سال یک بار ماموگرافی انجام شود.

In case of any suspicious lump get mammography, a simple and painless radiological examination. In any case try to get mammography every 2 years after the age of 40.

اگر سرطان پستان در وابستگان شما وجود دارد برای مراقبت از خود با پزشک مشورت کنید.

Be particularly aware if you have cases of breast cancer in your relatives.

# برای پیشگیری یا تشخیص زودرس سرطان های شایع قابل درمان چه باید کرد؟

## What to do to avoid or get prompt diagnosis of the most frequent curable cancers

### دهان MOUTH

چنانچه سیگار می کشید، یا الکل مصرف می کنید از پزشک یا دندانپزشک بخواهید دهان شما را معاینه کنند.

If you are a smoker and alcohol drinker ask your doctor, dentist or health worker for a visual inspection of your mouth.

### رحم UTERUS

به طور مرتب از سن ۲۰ سالگی نمونه از دهانه رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهید.

Get regular cervical smears (pap test) from your doctor or health worker or nurse, starting at age 20.

واکسیناسیون بر علیه ویروس پاپیلوما انجام شود، زیرا این ویروس مستعد کننده فرد به سرطان دهانه رحم است.

Try to get vaccination against Papilloma virus, a common infection predisposing to cervical cancer.

خونریزی یا لکه بینی از واژن را به پزشک اطلاع دهید به خصوص زمانی که بعد از دوره یائسگی است.

Report to your doctor any unexpected bleeding or spotting from vagina, especially after menopause.

انجام معاینه منظم دهانه رحم توسط پزشک، پرستار یا کارمندان بهداشتی حتی اگر علامتی هم ندارید.

Ask for regular vaginal visual inspection by your doctor, nurse or health worker even if you don't have any symptom.

### پوست Skin

در صورتی که خال های روی پوست شما (یا هر ضایعه رنگی دیگری) بزرگ می شود یا خونریزی می کند حتماً به پزشک مراجعه کنید.

In case of increase in size or intermittent bleeding from a skin mole or wart (pigmented lesions), seek doctor advice.

## INTESTINE (COLON AND RECTUM)

## روده بزرگ

تغییرات اجابت مزاج که اخیراً به وجود آمده یا بدتر شده باشد را جدی بگیرید.

Beware of recent and worsening changes in bowel habits.

آزمایش خون مخفی در مدفوع را هریک یا دو سال انجام دهید.

این یک تست ارزان و ساده آزمایشگاهی است.

Get regular (every one or two years) testing for occult blood in stools, a simple and cheap laboratory test.

چنانچه یکی از بستگان شما مبتلا به سرطان روده است با پزشک مشورت کنید.

Be particularly aware if you have cases of intestinal cancer in your relatives.

انجام کولونوسکوپی در حدود سن ۵۰ سالگی یا زودتر (در مواردی که

سرطان روده در بستگان شما وجود دارد) ضروری است.

Try to get an endoscopic examination of your intestine (colonoscopy) after the age of 50 or earlier in case of this cancer in your relatives.

## PROSTATE پروستات

انجام سالانه آزمایشگاهی آنتی ژن پروستات بعد از ۵۰ سالگی که یک تست ارزان و ساده آزمایشگاهی است.

Get regular (yearly) testing by prostate specific antigen (PSA) after the age of 50, a simple and cheap laboratory test.

در هنگام بررسی های پزشکی از پزشک بخواهید پروستات شما را معاینه کند.

Ask your doctor for a rectal digital examination when you go for a medical consultation.

چنانچه سابقه سرطان پروستات در خانواده وجود دارد با پزشک مشورت کنید.

Beware of prostate cancer in your family

