

چیزی که میتوانید هر روز برای صحت خود انجام دهید:

اقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید



۵ عدد میوه و سبزیجات بخورید



مصرف الکل را به یک لیوان محدود کنید



از آفتاب خود را محافظت کنید



از کشیدن سیگار ممانعت ورزید



علائم از سرطان های مکرری نزد خانم ها

سینه

- یک شکل مدور سخت در سینه و یا زیر بازوها
- لکه سرخ یا التهاب روی پوست سینه
- اگر نوک سینه تغییر کند (اندازه، رنگ) و یا ترشح
- تفاوت اندازه بین هر دو سینه

روده کلان (معهده)

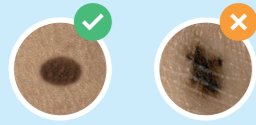
- خون در مواد غایبه (فاضله) که رنگ آن را سرخ و یا سیاه بسازد
- نیاز کاذب (ادرار)
- دگرگونی در مواد غایبه، سفت یا مایع، تناوب بین قبضیت (یبوست) یا اسهال
- درد دوامدار در شکم

ریه ها (شش ها)

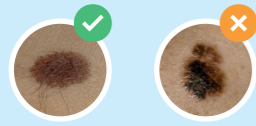
- سرفه که از چهار هفته زیاد تر دوام کند
- سرفه مداوم که قوی تر شود
- عفونت ششها که با گرفتن آنتی بیوتیک معالجه نشود
- خون در اخلاط
- مشکلات غیرعادی برای نفس کشیدن در هنگام بالا شدن پله ها
- درد در قفسه سینه

پوست

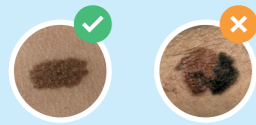
لکه عادی لکه
↓ ↓
کنترل شود لکه که باید



شکل منظم؟



اطراف خوبی محدود؟



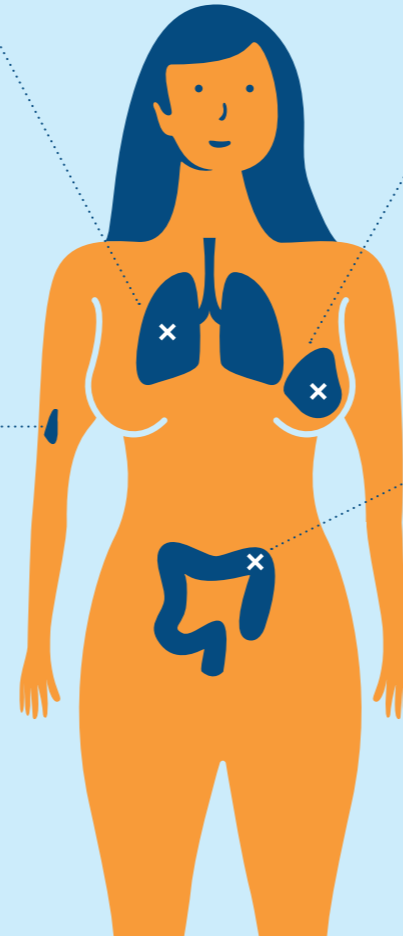
رنگ یکسان در همه جا؟



تغییرات اندازه؟
شکل؟ رنگ؟
ضخامت؟

اگر شما یکی از این علائم را مشاهده کنید، به این معنی نیست که شما یک سرطان دارید.

نزد یک دکتر برای کنترل ملاقات بگیرید.



امتحان تحقیق برای سرطان سینه

من پنجاه سال و + عمر دارم و انتخاب کردم که خودم را کنترل کنم.



من با بنیاد فودواز، برای آزمایش سرطان به نمره (۰۸۴۸ ۹۹۰ ۹۹۰) به تماس می شوم تا برایم یک ملاقات ماموگرافی در نزدیک منطقه بود وباش من بدهد.



نتیجه بعد از یک هفته از طریق پست برایم می رسد :



- اگر ماموگرافی عادی باشد یک دعوتنامه دریافت میکنم که بعد از دو سال آزمایش را تکرار کنم.
- اگر ماموگرافی چیزی غیر عادی را نشان دهد من برای دکتر فامیلی ام تلفون میکنم او برای من یک آزمایش تکمیلی می دهد. اگر من دکتری را نشناسم، بنیاد فودواز برای آزمایش سرطان با من تماس می گیرد.

این کنترل برای من ۲۰ فرانک قیمت دارد و بیمه درمانی مصرف مطبای را بدوش می گیرد.



امتحان برای تحقیق سرطان روده بزرگ

من پنجاه سال و + عمر دارم و انتخاب کردم که خود را کنترل کنم.



من با کمک یک کارمند صحتی پرسشنامه را پر میکنم بعداً من یک آزمایش جستجوی خون را در مواد غایبه (فاضله) دریافت میکنم.



من آزمایش را در خانه انجام میدهم و با وسیله پاکت ارسال شده دوباره آن را به لابراتوار می فرستم.



نتیجه یک هفته بعد از طریق پست برایم می رسد:



- اگر آزمایش عادی باشد من یک ورقه بدست می آورم که دو سال بعد آزمایش را تکرار کنم.
- اگر آزمایش، بودن خون را در مواد غایبه (فاضله) ام نشان دهد من با دکتر فامیلی ام تلفون میکنم او برای من یک آزمایش تکمیل (کولوسکپی) میدهد. اگر من دکتری را نشناسم، بنیاد فودواز برای آزمایش سرطان با من تماس می گیرد.

این کنترل برایم ۵ فرانک قیمت دارد و بیمه درمانی مصرف مطبای را بدوش میگیرد.



* کولو نوسکپی شاید اولین آزمایش برای کنترل سرطان روده انتخاب شود.

من اگر یک سوالی دارم ؟
من با بنیاد فودواز، برای آزمایش سرطان
به این شماره به تماس میشوم

0848 990 990



یک سرطان اگر در اوایل مریضی کشف
شود، چانس علاج آن زیاد تر است



Dari Farsi