

آغاز برنامه‌های آگاهی‌بخشی سرطان پستان در کشور

10 مهر 1405

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، از آغاز برنامه‌های آگاهی‌بخشی سرطان پستان از ۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۵ خبر داد.

جعفر جندقی، در پیام خود به مناسبت ماه جهانی آگاهی‌بخشی سرطان پستان، آورده است: سرطان پستان یکی از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است که رعایت سبک زندگی سالم، شناسایی زودهنگام و اقدام به‌موقع شانس درمان موفق و بهبود کیفیت زندگی را به‌طور قابل‌توجهی افزایش می‌دهد. مهم‌ترین اقدامات، آشنایی بانوان با راهکارهای پیشگیرانه؛ از جمله عوامل خطر و علایم هشدار، توجه به تغییرات غیرعادی، خودآزمایی و انجام به‌موقع معاینه و غربالگری است. در واقع، پیام اصلی این ماه، ترس و اضطراب نیست؛ آگاهی، امید و اقدام به‌موقع است.

سلامت بانوان، تنها یک مسئله فردی نیست؛ سرمایه اجتماعی، خانوادگی و ملی ماست. بانوی سالم، خانواده‌ای پویا، جامعه‌ای قوی و آینده‌ای روشن می‌سازد. از این رو، توجه به سلامت بانوان و ایجاد فرهنگ مراقبت از خود، وظیفه‌ای مشترک میان خود بانوان، خانواده‌ها، نظام سلامت و کل جامعه است.

سه ستون اصلی مقابله با سرطان پستان

اول: آگاهی و خودمراقبتی آشنایی و توجه به بدن و تغییرات غیرعادی آن. مهم‌ترین پیام ما این است که هیچ تغییر غیرعادی نباید نادیده گرفته یا اقدام برای آن به تأخیر انداخته شود. مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی نشانه مسئولیت‌پذیری در قبال خود و خانواده است.

دوم: غربالگری و معاینه‌های دوره‌ای یک تا دو ساله

انجام خودآزمایی، معاینه‌های بالینی و غربالگری‌های توصیه‌شده توسط ماما یا پزشک، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای شناسایی زودهنگام است. از بانوان عزیز، به ویژه ۳۰ تا ۶۹ سال دعوت می‌کنیم از خدمات غربالگری و آموزش‌های خودمراقبتی ارائه‌شده در مراکز بهداشتی درمانی کشور بهره‌مند شوند.

سوم: پیشگیری و سبک زندگی سالم

اگرچه برخی از عوامل خطر قابل کنترل نیستند، اما رعایت اصول سبک زندگی سالم — شامل حفظ وزن مناسب، تحرک و فعالیت بدنی منظم، تغذیه متعادل، و پرهیز از عوامل مضر مانند دخانیات — می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ایفا کند. همچنین، شناخت سابقه خانوادگی و در صورت نیاز، مشورت با متخصصان، از جمله مواردی است که نباید فراموش شود.

به هر حال، سرطان پستان صرفاً مسئله‌ای پزشکی نیست؛ مسئله‌ای اجتماعی، روانی و خانوادگی هم است. خانواده‌ها، به‌ویژه همسران، پدر و مادرها و فرزندان، نقشی کلیدی در تشویق بانوان به معاینه‌های دوره‌ای، کاهش استرس، همراهی در فرایند درمان و حمایت عاطفی دارند.



از تمامی همکاران در دانشگاه‌های علوم پزشکی، رسانه‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد، نهادهای فرهنگی و مسئولان محلی و ملی می‌خواهیم در طول این ماه با هماهنگی با دانشگاه‌های علوم پزشکی، علاوه بر تقویت فرهنگ‌سازی پیرامون آگاهی‌بخشی و خودمراقبتی و انتشار پیام‌های علمی و امیدوارکننده، دسترسی آسان بانوان به خدمات آموزش خودمراقبتی، غربالگری، تشخیص زودهنگام و درمان را تسهیل و تسریع کنند.

دانشگاه‌های علوم پزشکی می‌توانند با بهره‌گیری از ظرفیت‌های محلی خود مانند خیرین حوزه سرطان از بیماران و خانواده‌های آنان حمایت اجتماعی و روانی نمایند؛ و تجربه‌های موفق و نمونه‌های انگیزشی را با حفظ حریم خصوصی منتشر کنند.

در خاتمه مجدد تاکید می‌نمایم که ماه آگاهی‌بخشی سرطان پستان، ماهی برای یادآوری است: یادآوری اینکه سلامت، اولویت است؛ یادآوری اینکه اقدام به‌موقع، زندگی نجات می‌دهد؛ و یادآوری اینکه هیچ بانویی در این مسیر تنها نیست.

پویش سرطان‌ها تحت عنوان با هم علیه سرطان، از پیشگیری تا درمان و تسکین، از ابتدای سال جاری در کل کشور در حال اجرا است و آگاهی بخشی سرطان پستان نیز جزئی از این برنامه است که از ۹ مهر تا ۹ آبان با تمرکز بیشتری، همزمان با سراسر جهان، اجرا می‌شود.

امیدوارم اقدامات و برنامه‌های این ماه، نه صرفاً یک رویداد سالانه، بلکه آغازی بر تغییر نگرش و تقویت فرهنگ سلامت در جامعه باشد.

از همه هموطنان به ویژه بانوان، دعوت می‌کنم با آرامش، آگاهی و اطمینان، مراقب سلامت خود باشند و در صورت هرگونه نگرانی، بدون تردید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند.