

بخش بزرگی از علل سرطان ها شناخته شده نیستند اما با رعایت چند نکته می توان از بروز حداقل ۱/۳ سرطانها جلوگیری نمود:

- ۱- عدم استعمال دخانیات ۲- عدم مصرف مشروبات الکلی ۳- رعایت رژیم غذایی مناسب یعنی مصرف سبزیجات و میوه جات روزانه و به مقدار کافی، استفاده کم از غذاهای با منشأ چربی حیوانی ، عدم مصرف مواد غذایی دارای ماده نگهدارنده نیتريت مثل سوسیس و کالباس، عدم مصرف غذاهای کپک زده، شور، دودانلود و نمک سود ۴- نگه داشتن وزن در حد طبیعی ۵- انجام فعالیتهای ورزشی منظم ۶- محدودیت مواجهه با عوامل شغلی خطرناک ۷- جلوگیری از مواجهه طولانی با نور آفتاب بخصوص در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر ۸- پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطانهای خانوادگی.

۱- شایع ترین سرطان در مردان ایرانی کدام است؟

- ۱- سرطان پروستات ۲- سرطان معده ۳- سرطان پوست ۴- سرطان ریه
- ۲- افزایش میزان ترشح هورمون تستوسترون در خون اغلب موجب تسریع روند بدخیمی این سرطان می شود.
- ۱- سرطان پروستات ۲- سرطان معده ۳- سرطان ریه ۴- سرطان کولون

۳- شایع ترین سرطان در زنان ایرانی کدام است ؟

- ۱- سرطان پستان ۲- سرطان دهانه رحم ۳- سرطان تخمدان ۴- سرطان ریه

۴- به صورت کلی افراد سیگاری چند برابر افراد غیرسیگاری در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند؟

- ۱- ۹ برابر ۲- ۱۱ برابر ۳- ۱۳ برابر ۴- ۱۵ برابر

۵- جهت تشخیص زود هنگام و پیشگیری از سرطان پستان ، تمام خانمها از سن به بعد باید هرماه پس از اتمام قاعدگی پستانهای خود را معاینه کنند.

- ۱- ۲۰ سالگی ۲- ۲۵ سالگی ۳- ۲۷ سالگی ۴- ۳۰ سالگی

۶- تخمین زده میشود که بیش از تمام موارد سرطانها قابل پیشگیری و یک سوم دیگر به شرط تشخیص زود هنگام، بالقوه درمان پذیر میباشند.

- ۱- یک پنجم ۲- یک دوم ۳- یک سوم ۴- دو سوم

۷- کدامیک از ریسک فاکتورهای ابتلاء به سرطان معده نمی باشد.

- ۱- عفونت معده با باکتری هلیکوباکتر پیلوری ۲- فشار خون ۳- کم خونی ۴- جنس مذکر

۸- آزمون گایاک (تست خون در مدفوع) جهت تشخیص زود هنگام کدام سرطانها مورد استفاده قرار میگیرد.

- ۱- سرطان پروستات ۲- سرطان کولون و معده ۳- سرطان کولون و مری ۴- سرطان معده و مری

۹- همه عوامل زیر در کنترل و پیشگیری از کلیه سرطانها توصیه شده است به غیر از ...

- ۱- عدم مصرف الکل ۲- مصرف محدودتر گوشتهای سفید ۳- مصرف روزانه ۵ وعده میوه و سبزی ۴- ۳۰ دقیقه ورزش و ۵ بار در هفته

۱۰- حدودا چند درصد از سرطانها به رژیم غذایی یک فرد بستگی دارد؟

- ۱- ۱۰ درصد ۲- ۲۰ درصد ۳- ۲۵ درصد ۴- ۳۰ درصد

جهت شرکت در مسابقه پیامکی هفته سرطان گزینه صحیح مربوط به هر سوال را بدون فاصله و پشت سر هم به صورت یک کد ۱۰ رقمی به شماره

۰۹۲۱-۸۱۸۰-۷۹۴ پیامک کنید و در انتها نام، نام خانوادگی و نام شهرستان خود را قید نمایید. به سه نفر از کسانی که به سوالات پاسخ صحیح

بدهند به قید قرعه هدایایی از طرف شبکه بهداشت و درمان گرمسار اهدا خواهد شد .

آخرین فرصت شرکت در مسابقه ۹۵/۱۱/۸ - قرعه کشی: ۹۵/۱۱/۱۰