

«مسابقه پیامکی»

هفته پیشگیری و کنترل سرطان - ۱ لغایت ۷ بهمن ماه ۱۳۹۷
«سرطان قابل پیشگیری و درمان است. با خود مراقبتی و امید»

سوالات مسابقه:

۱. کدامیک از موارد ذیل در پیشگیری از ابتلا به سرطان مؤثر است؟
(خود) فعالیت بدنی منظم (سر) تغذیه سالم (در) پرهیز از مصرف دخانیات (پی) همه موارد
۲. چند درصد از سرطانهای شایع با درمان مناسب علاج خواهند شد؟
(ما) ۲۵ درصد (شگ) ۵۰ درصد (مر) ۷۵ درصد (طا) ۱۰۰ درصد
۳. ابتلا به کدامیک از سرطانهای ذیل با مصرف دخانیات ارتباط بیشتری دارد؟
(اق) خون (نو) معده (یر) ریه (ن) مثانه
۴. فعالیت بدنی مطلوب روزانه چقدر است؟
(ب) ۳۰ دقیقه باشد کم (فعالیت بدنی بدون افزایش ضربان قلب)
(کن) ۶۰ دقیقه باشد متوسط (فعالیت بدنی با افزایش ضربان قلب)
(یا) ۳۰ دقیقه باشد متوسط (فعالیت بدنی با افزایش ضربان قلب)
(قا) ۶۰ دقیقه باشد کم (فعالیت بدنی بدون افزایش ضربان قلب)
۵. کدامیک از علائم ذیل می تواند هشداردهنده احتمال ابتلا به سرطان باشد؟
(بل) زخم های بدون بهبود (ت) اسهال یا یبوست طولانی (ی) توده در هر جای بدن (زس) همه موارد
۶. سالانه در ایران بر اثر سرطان، جان خود را از دست می دهند.
(پیش) ۱۰ تا ۲۰ هزار نفر (ر) یک میلیون نفر (رط) ۳۰ تا ۴۰ هزار نفر (وام) ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار نفر
۷. به منظور پیشگیری از سرطان پوست از چه نوع کرم ضد آفتابی باید استفاده نمود؟
(ان) دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.
(گیری) دارای طیفی متوسط باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۳۰ باشد.
(ل) دارای طیف پایین باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۵ باشد.
(ید) دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۳۰ باشد.

جهت شرکت در مسابقه پیامکی، کلمه رمز را یافته

و تا تاریخ ۱۰ بهمن ماه

به سامانه پیامکی ۱۰۰۰۷۴۱۱۵ ارسال فرمایید.

به پنج نفر از کسانی که پاسخ صحیح را ارسال فرمایند، هدایایی به قید قرعه اهدا خواهد شد.