

هو الشافي



انجمن خبریه حمایت از
بیماران مبتلا به سرطان
استان زنجان

اداره کل
آموزش و پرورش
استان زنجان



معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
استان زنجان
مدیریت مبارزه با بیماریهای استان



نشانی مهرانه: زنجان، انصاریه، بوستان هفتم، نبش تقاطع بوعلی
تلفن: ۱۵-۷۲۸۱۹۱۲-۲۴۱

شماره ثبت ۲۷۰ تاریخ تاسیس ۱۳۸۵

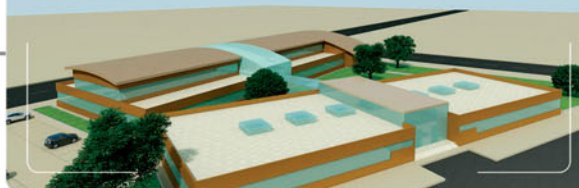
www.mehrancharity.ir info@mehrancharity.ir

پیشگیری از بیماری سرطان پستان

(Breast Cancer)



نمای کلینیک تخصصی سرطان و
مرکز رادیوتراپی — مهرانه (در حال احداث)



منابع

1. Vinay Kumar, Abul K. Abbas, Nelson Fausto, Nelson Fausto. Robbins & Cotran Pathologic Basis of Disease. chapter 7, 7th edit
2. Kinzler KW, Vogelstein B (2002) Genetic Basis of Human Cancer. McGraw-Hill
3. Kurzrock R, Talpaz M (1999) Molecular Biology in Cancer Medicine. Pearson education, Harlow
4. Lakshmi MS, Sherbet GV (1997) Genetics of Cancer: Genes Associated With Cancer Invasion, Metastasis and Cell Proliferation. Academic Press, London.

پیشگیری از بیماری سرطان پستان

(Breast Cancer)

درمان:



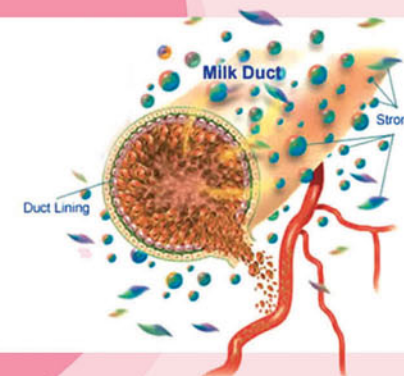
درمان سرطان پستان به عوامل مختلفی بستگی دارد. ممکن است، جراحی به صورت برداشتن جزئی تا کامل پستان انجام شود یا درمان های مکمل مانند درمان دارویی، درمان هورمونی، شیمی درمانی و رادیوتراپی انجام گیرند.



پیشگیری:



۱. عدم مصرف دخانیات و الکل
۲. تنظیم وزن در حد طبیعی و مناسب با انجام ورزش مرتب و منظم
۳. داشتن رژیم غذایی سالم حاوی مقادیر زیادی از سبزیجات و میوه ها



✓ نحوه انجام خود آزمایی پستان:

روزهای ۵ تا ۷ سیکل قاعدگی، بهترین دوران برای انجام معاینه پستان است.

– مقابل آینه: بدون پوشش روبروی آینه بایستید. دست ها را آویزان کرده و به دقت به هرگونه عدم تقارنی بیش از حد معمول یا شکل غیرطبیعی پستان و یا فرورفتگی آن توجه کنید. همین عمل را در حالی که دست ها را بالای سر برده اید انجام دهید. سپس دست ها را به پشت سر برده درهم قفل کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید، دراین حالت پستان ها از یکدیگر فاصله می گیرند که در صورت وجود چسبندگی این حالت ایجاد نمی شود.

– هنگام استحمام: به منظور تشخیص بهتر هر نوع توده ای و درحالی که پستان ها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان تمام حجم پستان را کنترل نمایید. سپس نوک پستان را بین انگشت شست و نشانه به آرامی فشار دهید و ترشحات خونی را در نظر داشته باشید. در مرحله آخر خم شده دست ها را به صورت آویخته قرار دهید، پستان ها باید بر اساس وزن بافت خود آویزان شوند. چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمی شود.

نکته: تمام خانم ها از سن ۲۰ سالگی به بعد باید هر ماه پس از اتمام قاعدگی خود آزمایی کنند و نیز سالی یک بار توسط پزشک معاینه شوند.

✓ علائم سرطان پستان:

۱. وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیه ی زیر بغل
 ۲. ترشح شفاف یا خونی از پستان
 ۳. پوسته ریزی در نوک پستان یا فرو رفتن آن به داخل
 ۴. قرمزی یا تورم سینه یا زخمی در پوست سینه که بهبود پیدا نکند.
 ۵. فرو رفتگی پوست سینه که حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا می کند.
 ۶. وقوع تغییر شکل پستان که موجب متفاوت شدن آن با پستان دیگر شود.
- نکته: این بیماری در زنان بسیار شایعتر است اما در مردان نیز روی می دهد.

✓ تشخیص سرطان پستان:

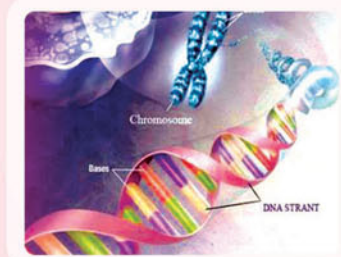
اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان است. این تشخیص بیشتر از طریق خود آزمایی پستان توسط خود فرد صورت می گیرد. به ویژه افرادی که دارای سابقه ارثی در این زمینه هستند و اقوام نزدیک آنان (مانند مادر، خواهر، خاله و عمه) به سرطان پستان مبتلا بوده یا هستند، بایستی از سنین پایین تر اقدام به انجام خود آزمایی نمایند. خود آزمایی پستان ها باید به صورت ماهیانه انجام شود. حداقل منفعت این کار، شناسایی توده های کوچکی است که با اقدامات درمانی قابل علاج است.

نکته: بیش از ۶۵٪ توده های پستانی توسط خود بیماران کشف می شوند.



✓ سرطان پستان

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در زنان و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان ۴۰-۴۴ ساله است که به دلیل رشد مهار نشده ی سلول های غیرطبیعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد می شود. یکی از مهم ترین دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیر هنگام آن و تاخیر بیمار در مراجعه به پزشک است.



✓ عوامل موثر در بروز سرطان پستان

۱. سابقه ی فامیلی سرطان پستان یا سابقه ی قبلی ابتلا به سرطان پستان و برخی موارد غیر طبیعی دیگر در بافت سینه
۲. بروز اولین دوره ی قاعدگی قبل از ۱۳ سالگی
۳. یائسگی بعد از ۵۱ سالگی
۴. زنانی که در طول زندگی باردار نشده و یا اولین بارداری شان بعد از ۳۰ سالگی بوده است.
۵. اضافه وزن و چاقی خصوصاً بعد از یائسگی
۶. مصرف الکل
۷. زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم
۸. مصرف مواد غذایی پر چرب و سرخ کرده
۹. اضطراب و استرس زیاد