

این پمفلت اطلاعاتی را در مورد خودمراقبتی پیشگیری از سرطان پستان در اختیار شما قرار می دهد.

امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است. سرطان پستان بیماری است که در آن سلولهای بدخیم در بافت پستان ایجاد می شوند.

در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است. در ایران نیز این بیماری در صدر سرطانهای خانمها قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

عوامل خطر سرطان پستان چیست؟

- هرکسی می تواند برای کاهش خطر سرطان و دیگر بیماریهای مزمن، تغییراتی را در شیوه ی زندگی خود ایجاد کند.
- ترکیبی از عوامل برای ایجاد سرطان لازم است از جمله عوامل ژنتیک، محیطی و شیوه ی زندگی، بعضی از این عوامل می توانند اصلاح شوند و بعضی دیگر خارج از اراده افراد هستند بنابراین افراد می توانند قدمهایی را برای کاهش خطر بیماری بردارند. خوشبختانه بیشتر عوامل خطری که سبب سرطان پستان می شوند قابل اصلاح هستند.

کدام عوامل خطر غیر قابل اصلاح هستند؟

- سن بالا
- سابقه خانوادگی و جهش های ژنی
- سن قاعدگی کمتر از 12 سال
- سن یائسگی بالای 55 سال
- زمینه ی نژادی و قومی
- وضیعت اقتصادی و اجتماعی بهتر
- سابقه هیپرپلازی (رشد بیش از حد سلول ها) در پستان

کدام عوامل خطر قابل اصلاح هستند؟

- نمایه توده بدنی (BMI) بالای 30
- مصرف الکل
- سن بالای مادر در زمان اولین زایمان
- مواجهه با اشعه برای درمان سرطان در گذشته
- قرهای ضد بارداری خوراکی
- هورمون درمانی جایگزین پس از یائسگی
- مصرف بالای چربیهای اشباع شده



مهمترین علایم ضایعات خوش خیم و

بدخیم پستان چیست؟

- توده پستان یا زیر بغل
- تغییر در شکل (قرینه نبودن) یا قوام (سفت) پستان

تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:

- پوست پرتغالی
- قرمزی پوست
- زخم پوست
- پوسته پوسته شدن پوست
- تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)
- ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:
- ✓ از یک پستان باشد و نه هر دو پستان
- ✓ از یک مجرا باشد و نه از چند مجرا
- ✓ ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد.
- ✓ در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد.
- ✓ ترشحات سروزی یا خونی باشد.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری

خودمراقبتی

پیشگیری از سرطان پستان



آموزش سلامت

تهیه و تدوین: ناهید دهخدا

کارشناس ارشد پرستاری

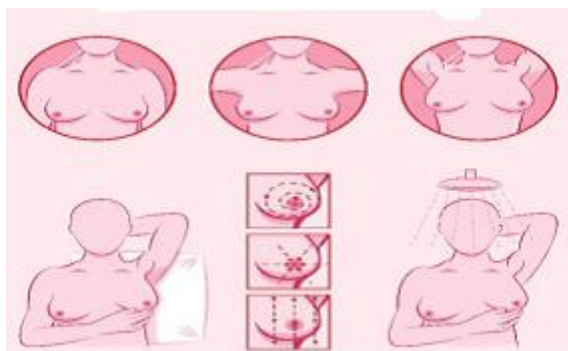
تاریخ تهیه: ۱۴۰۳/۰۷

به مناسبت ماه اکتبر

ماه افزایش آگاهی نسبت به سرطان پستان

✓ علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده های مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستانهای خود دیدید به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

✓ ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی، خودآزمایی پستان را انجام دهید.



این پمفلت به عنوان راهنما می باشد.

واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد.

اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک مشورت کنید.

منبع: دستورالعمل مدیریت پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان، اداره سرطان وزارت بهداشت، تابستان ۱۴۰۳

مهمترین توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان چیست؟

✓ وزن متعادلی داشته باشید.

✓ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید. یا مصرف آنها را کاهش دهید.

✓ میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می توانند با افزایش سطح آنتی اکسیدانها سبب کاهش بروز سرطان شوند.

✓ حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.

✓ از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.

✓ در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان به ویژه به مدت دو سال به ازای هر فرزند را مورد توجه قرار دهید.

✓ با مرکز بهداشتی یا پزشک درباره ی خطرات و مزایای مصرف قرصهای ضدبارداری خوراکی، مصرف هورمونهای جایگزین یائسگی مشورت کنید.

✓ اگر سابقه ی خانوادگی از سرطان پستان، تخمدان و نیز پانکراس و پروستات دارید، با خانه یا مرکز بهداشتی درباره ی غربالگری خاص، انجام تستهای ژنتیک یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید.