

نام سند	شیوه زندگی سالم در میانسالان
نگارش	اداره سلامت میانسالان
تاریخ صدور	۱۳۹۵
نام کامل فایل	شیوه زندگی سالم در میانسالان (۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵) و سرطانهای شایع زنان و مردان
شرح سند	تغذیه و ورزش در میانسالان سالم و بیمار (۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵) و سرطانهای شایع زنان و مردان و روشهای ترک دخانیات - فشارخون - بیماریهای شغلی
نویسنده/ مترجم	اداره سلامت میانسالان ، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پوش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان

آنچه درباره سرطان پستان

باید بدانیم!

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان امروزه به عنوان یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان است که در آن، سلول های بدخیم در بافت پستان ایجاد می شوند. سرطان پستان وقتی ایجاد می شود که سلولهای بافت پستان شروع به رشد بی رویه کرده و با ایجاد توده سلولهای سرطانی به بافت مجاور و در نهایت به کل بدن منتشر می شود و با انتشار سلول سرطانی به ارگانها و اعضای مجاور کار آنها مختل شده و مرگ تدریجی انسان شروع می شود.

عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن

عوامل خطر قابل اصلاح:

- افزایش وزن در بزرگسالی، کم تحرکی، مصرف الکل حتی به مقدار کم
- افراد که پس از ۳۵ سالگی یا قبل از ۱۸ سالگی صاحب فرزند می شوند
- خطر بالاتری نسبت به سایرین دارند.
- تحقیقات نشان داده افرادی که کالری دریافتی بیشتری دارند، سن شروع اولین قاعدگی در آن ها زودتر و سن اولین زایمان دیرتر است، با افزایش خطر سرطان پستان همراه است.

عوامل خطر غیر قابل اصلاح:

- سن بالا، سابقه خانوادگی، سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال، سن یائسگی بالای ۵۴ سال، سابقه بیماری سرطان پستان در افراد

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان

- وزن متعادلی داشته باشید.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید.
- مصرف میوه و سبزیجات را بیشتر کنید.
- 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 را مورد توجه قرار دهید.

شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان

- خودآزمایی پستان توسط خود فرد از سن ۲۰ سالگی (بهترین زمان برای انجام معاینه روزهای ۵ تا ۱۰ قاعدگی است).
- معاینه بالینی پستان توسط ماما: از سن ۳۰ سالگی به بعد حتماً به مامای مرکز بهداشتی درمانی محله خود جهت معاینه و غربالگری مراجعه نمایید و اینکار را سالی یکبار انجام دهید.
- در صورت مشاهده علائم مشکوک بلافاصله به ماما یا پزشک خانه بهداشت و یا مرکز سلامت مراجعه نمایید.

علائم مشکوک به سرطان پستان

- تغییر در شکل، کشیدگی و عدم قرینگی پستان ها
- تغییرات پوستی (مانند پوست پر تقالی، قرمزی، پوسته پوسته شدن، زخم های سفت، نامنظم و ثابت)
- تغییرات نوک پستان (مانند پوسته پوسته شدن یا فرورفتگی نوک پستان)
- ترشح نوک پستان (به ویژه اگر از یک پستان باشد، در آن پستان از یک مجرا باشد، خود به خود و ادامه دار باشد، در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد)

جهت کسب اطلاعات بیشتر به خانه بهداشت یا مرکز سلامت مربوطه خود مراجعه نموده و یا به آدرس اینترنتی <https://eazphcp.tbzmed.ac.ir> مراجعه نمایید.

سرطان پستان، تشخیص زودهنگام، درمان موفق

گروه مدیریت بیماریهای غیر واگیر

گروه مدیریت سلامت جمعیت و خانواده

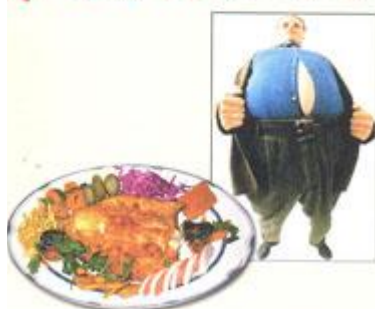
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سازمان بهداشت جهانی

شیوه زندگی سالم در میانسالان
(۳)
مضرات دخانیات و روش‌های ترک آن



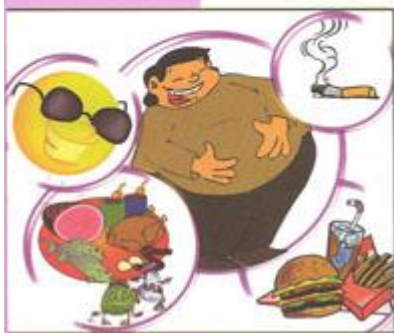
شیوه زندگی سالم در میانسالان
(۲)
تغذیه میانسالان در بیماری‌های شایع



شیوه زندگی سالم در میانسالان
(۱)
تغذیه میانسالان سالم



سرطان
و راه‌های پیشگیری از آن



شیوه زندگی سالم در میانسالان
(۵)
ورزش و فعالیت جسمانی در میانسالان بیمار



شیوه زندگی سالم در میانسالان
(۴)
ورزش و فعالیت جسمانی در میانسالان سالم



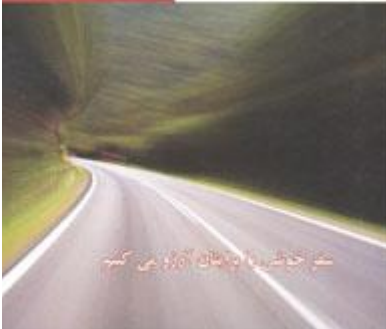
بیماری‌های
پروستات



بیماری فشارخون بالا
قاتل بی صدا



راه ایمن



بیش فعالی مثانه یا
OverActive Bladder



بیماریهای
شغلی



سرطان مثانه



پیشگیری از سرطان دهانه رحم



