

اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان

آموزش عمومی شامل ترغیب زنان به مشارکت در برنامه غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان، آشنایی با علایم سرطان پستان، نحوه انجام خودآزمایی پستان (SBE) و لزوم مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی در صورت بروز مشکل می باشد. هرکسی می تواند برای کاهش خطر سرطان و دیگر بیماری های مزمن، تغییراتی را در شیوهی زندگی خود ایجاد کند. افراد در معرض خطر باید به خاطر داشته باشند که ترکیبی از عوامل برای گسترش سرطان لازم می باشد، از جمله عوامل ژنتیک، محیطی و شیوهی زندگی. بعضی از این عوامل می توانند اصلاح شوند و بعضی دیگر خارج از کنترل افراد می باشند. بنابراین افراد می توانند قدم هایی را برای کاهش خطر بیماری بردارند.

انجام فعالیت فیزیکی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن، شیردهی و عدم مصرف هورمون پس از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد.

خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی می تواند با افزایش آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان در بدن شود. پیشگیری شامل خودآزمایی پستان، معاینه توسط پزشک یا ماما، ماموگرافی بوده و به معنی محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زودرس می باشد.

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی کوتاهتر در افراد پرخطر می باشد.

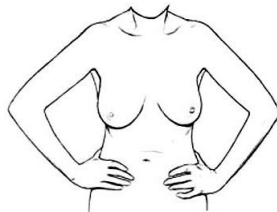
توصیه های لازم برای پیشگیری از سرطان پستان

- ۱- جهت تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.
- ۲- وزن متعادلی داشته باشید.
- ۳- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.
- ۴- از مصرف الکل پرهیز کنید.
- ۵- روزانه از مولتی ویتامین به همراه فولات مصرف کنید.
- ۶- در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید.
- ۷- با پزشک خود دربارهی خطرات و مزایای مصرف قرص های ضدبارداری خوراکی صحبت کنید.
- ۸- با پزشک خود دربارهی خطرات و مزایای حاصل از مصرف هورمون های جایگزین یائسگی گفتگو کنید.
- ۹- اگر توده ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان های خود دیدید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ۱۰- اگر شما سابقه ی خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان دارید، با پزشک خود دربارهی گزینه های غربالگری خاص، انجام تست های ژنتیک یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید.
- ۱۱- ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی خودآزمایی پستان را انجام دهید.

آموزش خود آزمایی پستان (Breast Self-Examination, BSE)

خود آزمایی پستان‌ها باید از سن ۲۰ سالگی، به صورت ماهیانه انجام شود. بهترین زمان برای انجام معاینات پستان، هفته اول قاعدگی است. روش BSE از طریق مشاهده و لمس قابل انجام است. مراحل انجام معاینه فردی عبارتند از:

۱. مقابل آینه بایستید و دست‌ها را به پهلوها بزنید به طوری که شانه‌ها بالا کشیده شوند. به اندازه، شکل، رنگ و تورم پستان‌ها توجه کنید. در صورت مشاهده هر گونه برآمدگی، فرورفتگی قسمتی از پوست یا نوک پستان، قرمزی، زخم و یا لکه‌های پوستی فوراً به پزشک مراجعه نمایید.



۲. دست‌ها را بالا ببرید به طوری که به دو طرف سر بچسبند. در این مرحله نیز به دنبال تغییرات ظاهری به ویژه تغییرات زیر بغل بگردید.



۳. کمی نوک پستان را فشار دهید. دقت کنید آیا مایعی از نوک یک یا هر دو پستان خارج می‌شود یا خیر. این ترشحات می‌تواند آبکی، شیری، خونی و یا مایعی زرد رنگ باشد.



۴. دراز بکشید. دست راست خود را زیر سر گذاشته و با دست چپ پستان راست را لمس کنید. سپس دست چپ را زیر سر خود بگذارید و با دست راست پستان چپ را لمس کنید. حرکات دست باید چرخشی و دورانی باشد. این حرکت را از نوک پستان شروع کرده و به خارج حرکت کنید. مطمئن شوید که تمام قسمت‌های پستان و زیر بغل را لمس کرده‌اید.



۵. بایستید یا بنشینید. دست چپ خود را بالا برده و با دست راست قسمت انتهایی پستان چپ، جایی که به زیر بغل منتهی می‌شود را لمس کنید و بالعکس.



در صورتی که توده‌ای لمس کردید یا تغییرات ظاهری در پستان خود دیدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.