

آنچه درباره

# سرطان پستان

باید بدانیم!

## سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان امروزه به عنوان یکی از عوامل نگران کننده در سلامت 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
- افرادی 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 تشخیصی 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 پرتقالی ، 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

طراحی: کانون تبلیغاتی آرم ۳۵۵۴۷۰۰



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
معاونت بهداشت



نام سند	بروشور آموزشی سرطان پستان
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	آنچه درباره سرطان پستان باید بدانیم
شرح سند	سرطان پستان
گردآوری	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادقیپور صالح