



## سرطان پستان



معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت - اداره میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره میانسالان / اداره آموزش سلامت



مرکز بیماری‌های پستان جهاد دانشگاهی  
علوم پزشکی تهران

## به نام خدا

سرطان پستان از جمله شایع‌ترین بیماری‌های زنان است که باعث خسارت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی فراوانی می‌شود. شناخت علامت‌ها و اقدامات لازم برای تشخیص زودرس و درمان به موقع می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از عوارض این بیماری داشته باشد، اگرچه ممکن است سرطان در هر یک از اعضای بدن انسان ایجاد شود ولی سرطان پستان بیش از سایر انواع سرطان‌ها باعث گرفتاری و مرگ زنان می‌شود.

نکته‌ی مهم درباره‌ی سرطان پستان این است که راه‌های ساده‌ای برای تشخیص به موقع آن وجود دارد که همه زنان می‌توانند با فراگرفتن آنها به سلامتی خودشان کمک کنند.

### چرا سرطان پستان اهمیت دارد؟



#### الف - تشخیص دیررس سرطان پستان چه خطری دارد؟

■ سرطان پستان از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است، در صورت عدم تشخیص و عدم درمان به موقع، بدون استثناء فرد مبتلا را به کام مرگ خواهد کشاند.

■ در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه و انجام درمان مناسب، طول عمر بیش از ۹۰ درصد از مبتلایان بالا خواهد رفت. در این مرحله امکان برداشت قسمتی از پستان با جراحی وجود دارد، بنابراین با حفظ پستان هم از لحاظ ظاهری و عملی و هم از نظر روانی کمک بزرگی به بیمار خواهد شد.

سرطان پستان ..... ۲

## سرطان پستان

### فهرست مطالب

مقدمه.....	۲
۱- چرا سرطان پستان اهمیت دارد؟.....	۲
الف - عدم تشخیص به موقع سرطان پستان چه خطری دارد؟.....	۲
ب - ساختمان و تغییرات طبیعی پستان چگونه است؟.....	۴
پ - علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان چیست؟.....	۵
ت - احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه زنانی بیشتر است؟.....	۷
۲- چه راه‌هایی برای تشخیص سرطان پستان وجود دارد؟.....	۸
الف - برای مقابله با سرطان پستان چه کاری می‌توان انجام داد؟.....	۸
ب - چه راه‌هایی برای تشخیص قطعی سرطان پستان وجود دارد؟.....	۹
۳- خودآزمایی پستان چه اهمیتی دارد و چگونه انجام می‌شود؟.....	۱۰
الف - لزوم انجام خودآزمایی پستان چیست و چه مراحل دارد؟.....	۱۰
ب - روش نگاه کردن در خودآزمایی؟.....	۱۲
پ - روش لمس کردن در خودآزمایی پستان چگونه انجام می‌شود؟.....	۱۴
۴- چه عواملی در پیشگیری از سرطان مؤثر است؟.....	۱۹
نقش تغذیه و عوامل مرتبط با آن در پیشگیری از سرطان پستان چگونه است؟.....	۱۹
توصیه‌های بهداشتی.....	۲۲

سرطان پستان ..... ۱

شکل ۱- رشد و گسترش یک تومور بدخیم پستان از طریق خون و غدد لنفاوی



سلول‌های سرطانی از طریق لنف و عروق خونی به سایر قسمت‌های بدن برده می‌شوند.

### ب - ساختمان و تغییرات طبیعی پستان چگونه است؟

- پستان از غدد مترشحه شیر و چربی تشکیل شده است. زنجیره‌های غدد لنفاوی زیر بغل و کنار جناغ سینه با پستان در ارتباط هستند. پستان طبیعی در لمس ناهموار است.
- قوام پستان در افراد مختلف متفاوت است. و حتی قوام آن در طی یک دوره عادت ماهیانه متغیر است.
- اندازه و شکل ظاهر پستان به خصوصیات ارثی و وزن شخص بستگی دارد. دو پستان ممکن است از نظر اندازه کمی متفاوت باشند.
- تیرگی رنگ نوک پستان و هاله‌ی اطراف آن در اشخاص مختلف متفاوت است. ممکن است از هنگام بلوغ نوک پستانها کمی فرورفته باشد.

■ بدن ما از اجزایی بسیار کوچک به نام سلول ساخته شده است که سلولها تکثیر می‌شوند تا جانشین سلول‌های پیر و مرده شوند. تکثیر سلولها در کودکان باعث رشد بدن می‌شود.

■ هرگونه افزایش و تکثیر غیر طبیعی سلولی را تومور می‌گویند، ولی تمام تومورها سرطانی نیستند. تعداد زیادی از تومورهای پستانی که مورد تکه‌برداری قرار می‌گیرند غیرسرطانی (خوش خیم) هستند.

■ برخلاف تومورهای خوش خیم، اگر تومورهای بدخیم به طور زودرس تشخیص داده نشوند و درمان نگردند، بدون وقفه رشد کرده و جای سلولهای سالم را می‌گیرند و ممکن است از راه جریان خون یا سیستم لنفاوی به سایر نقاط بدن بزنند. (شکل ۱)

■ تنها راه تعیین اینکه توموری خوش خیم است یا نه، آزمایش میکروسکوپی سلولهای آن است که اختلاف آن را با سلولهای سرطانی نشان می‌دهد.



تومور از یک سلول سرطانی شروع می‌شود.



سرطان سلولهای مجاور را فرا می‌گیرد.

■ در مراحل مختلف زندگی زنان، بطور طبیعی در پستانها تغییراتی ایجاد می‌شود.

**بلوغ و عادت ماهانه:** تحت تأثیر هورمون‌های زنانه پستانها رشد می‌کنند. ممکن است قبل از عادت ماهانه و در حین آن تورم و درد مختصر در پستانها وجود داشته باشد که پس از پایان خونریزی، این علائم برطرف می‌شوند.

**حاملگی:** پستانها بزرگ و متورم می‌شوند و وظیفه شیردهی به انجام می‌رسد.

**یائسگی:** پستانها کوچک‌تر شده و حالت نرم و افتاده پیدا می‌کنند. پوست پستانها ممکن است چروکیده شود.

**تغییرات وزن بدن:** پستانها در هر سنی با تغییرات وزن بدن کوچک‌تر یا بزرگ‌تر می‌شوند.

■ توجه به این نکته ضروری است که تغییرات طبیعی در هر دو پستان معمولاً به صورت همزمان و قرینه اتفاق می‌افتد.

### پ - علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان چیست؟

■ توده شایع‌ترین علامت سرطان پستان می‌باشد که در اغلب موارد توسط خود بیمار بصورت اتفاقی یا در معاینه کشف می‌شود.

■ توده‌های مشکوک به سرطان، در لمس به صورت سفت یا سخت احساس می‌شوند. حرکت نمی‌کنند و به قسمت‌های اطراف خود چسبیده‌اند. منفرد و بدون درد هستند.

■ ترشحات پستانی که شک به سرطان را افزایش می‌دهد:

شامل،

۱- ترشحات خونی یا آبکی

۲- ترشحاتی که خودبخود و بدون فشار خارج می‌شوند.

۳- ترشحاتی که از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج می‌شود.

۴- ترشحاتی که همراه با غده‌ای در پستان باشند.

۵- ترشحات پستان پس از یائسگی

■ تغییرات پوست پستان به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان به دنبال سرطان پستان ایجاد می‌شود. در بعضی موارد چسبندگی تومور سرطانی به قسمت زیر پوست، باعث تغییر شکل پستان می‌شود.

■ ایجاد زخم در پوست و ورم در پوست پستان و شبیه شدن به پوست پرتقال، نشانه پیشرفت بیماری است.

■ تغییرات نوک پستان به شکل فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است. در بعضی از افراد سالم فرورفتگی نوک پستان از ابتدا وجود دارد اما اگر این فرورفتگی قبلاً وجود نداشته و بعداً ایجاد شده است می‌تواند نشانه وجود غده‌ای در زیر نوک و هاله پستان باشد.

■ گاهی اوقات به علت بزرگی بیش از حد یک تومور، پستان در یک طرف، بطور واضحی بزرگتر از طرف مقابل می‌شود. البته اندازه دو پستان در افراد سالم نیز کاملاً مشابه نیست ولی بزرگی یک پستان نسبت به طرف دیگر که اخیراً ایجاد شده، باید مورد توجه قرار گیرد و با انجام معاینه از عدم وجود غده و سلامت پستان مطمئن شد.

گاهی اوقات تنها علامت سرطان پستان می‌تواند بزرگ شدن غده‌های لنفاوی زیربغل باشد که به شکل توده‌های سفت در زیربغل لمس می‌شود.

### ت- احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه زنانی بیشتر است؟

- گرچه هم‌همی زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند، ولی در بعضی از زنان این احتمال بیشتر است.
- اگر زنی یک یا تعدادی از شرایط زیر را داشته باشد، خطر ابتلا به سرطان پستان در او بیشتر است:
  - اگر سابقه سرطان پستان در خانواده و بستگان نزدیک او مثل مادر، خواهر، دختر، خاله، عمه، مادر بزرگ وجود داشته باشد.
  - اگر زایمان نکرده باشد.
  - اگر اولین زایمان او بعد از ۳۰ سالگی باشد.
  - اگر اولین قاعدگی او قبل از ۱۲ سالگی رخ داده باشد.
  - اگر بعد از سن ۵۵ سالگی یائسه شده باشد.
  - اگر بعد از یائسگی چاق شده باشد.
  - اگر سابقه برخی از بیماریهای خوش خیم پستان را داشته باشد.
  - اگر سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه را داشته باشد.
  - سابقه ابتلای قبلی به سرطان در سایر قسمت‌های بدن، مانند سرطان تخمدان، رحم، روده بزرگ و ... را داشته باشد.
- از میان عوامل ذکر شده سابقه سرطان در یک پستان و یا در خواهر و مادر از بقیه مهم‌تر هستند.

### چه راه‌هایی برای تشخیص سرطان پستان



### وجود دارد؟

#### الف- برای مقابله با سرطان پستان چه کاری می‌توان انجام

##### داد؟

- پستان یکی از اعضای مهم بدن است که لازم است به آن توجه شود. ممکن است بیماری‌های مختلف از جمله سرطان در این عضو ایجاد شود. لذا چنانچه زنی متوجه هرگونه تغییر یا علامتی در پستان خود شد لازم است فوراً به پزشک اطلاع دهد.
- تمام خانم‌های بالای ۳۰ سال باید سالیانه توسط پزشک معاینه شوند و در افراد کمتر از ۳۰ سال در صورتیکه در گروه در معرض خطر باشند (موارد اشاره شده در صفحه قبل) معاینه سالیانه انجام شود و اگر یکی از عوامل خطر برای سرطان پستان در فردی وجود دارد معاینه توسط پزشک هر ۶ ماه یک بار انجام شود.
- معاینه ماهانه یکی از بهترین روش‌های تشخیص زودرس سرطان پستان است.
- بهترین روش مقابله با سرطان پستان تشخیص زودرس آن است.
- سه روش برای مقابله با سرطان پستان و تشخیص زودرس آن وجود دارد:
  ۱. معاینه ماهیانه توسط خود یا خودآزمایی
  ۲. معاینه توسط پزشک و ماما
  ۳. ماموگرافی

## ب - چه راه‌هایی برای تشخیص قطعی سرطان پستان وجود

دارد؟

■ ممکن است پزشک با توجه به نتایج معاینه درخواست ماموگرافی، سونوگرافی و یا نمونه‌برداری از پستان را بکند.

ماموگرافی

■ بهترین وسیله برای تشخیص زودرس سرطان پستان، یک نوع عکس‌برداری است که ماموگرافی نامیده می‌شود.

■ ماموگرافی می‌تواند تومور را پیش از آنکه بتوان آن را به وسیله معاینه با دست تشخیص داد کشف کند.

ماموگرافی در دو گروه از افراد انجام می‌شود:

۱- بیماران که دارای علائم هر یک از بیماری‌های پستان هستند (بیماران علامت‌دار).

۲- زنان سالم

■ انجام ماموگرافی در افراد سالم نیز لازم است و توصیه به انجام ماموگرافی در یک خانم به معنی ابتلا به سرطان نیست.

■ انجام ماموگرافی در زنان کمتر از ۳۰ سال فقط در موارد خاصی که جراح وجود ضایعه مشکوکی را در پستان تشخیص داده باشد انجام می‌شود که میزان اشعه آن خطری برای فرد ایجاد نمی‌کند.

■ بهترین زمان برای انجام ماموگرافی ۸-۴ روز پس از شروع عادت ماهانه است.

سونوگرافی

■ سونوگرافی معمولاً در مواردی انجام می‌شود که پزشک به دلیلی بررسی‌های بیشتری را صلاح بدانند.

عکس‌های ماموگرافی و نتایج سونوگرافی باید نگهداری شوند و در مراجعات بعدی همراه فرد باشند.

نمونه‌برداری

■ هرگاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک ضایعه مشکوک به بدخیمی گزارش شود لازم است نمونه‌برداری برای بیمار انجام شود.

■ تنها روشی که تشخیص سرطان پستان را قطعی می‌کند نمونه‌برداری یا بیوپسی است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام تومور خارج و به وسیله میکروسکوپ بررسی می‌شود. عمل نمونه‌برداری توسط جراح انجام می‌گردد.

## خودآزمایی پستان چه اهمیتی دارد؟



### الف - لزوم انجام خودآزمایی پستان چیست و چه مراحل

دارد؟

■ خودآزمایی پستان هیچ هزینه‌ای برای خانواده ندارد و در هر ماه ۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله برای انجام آن لازم است.

■ خودآزمایی هیچ عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند و در واقع با تشخیص زودرس از مرگ و میر زنان و مادران جامعه جلوگیری می‌کند.

■ شما با انجام خودآزمایی ماهانه و به صورت مرتب، با خصوصیات پستان خود آشنا شده و در صورت بروز هرگونه تغییر، آن را در مراحل اولیه تشخیص خواهید داد.

■ بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان ۲۰ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. همه خانم‌ها باید از سن ۲۰ سالگی شروع به انجام خودآزمایی پستان کنند.

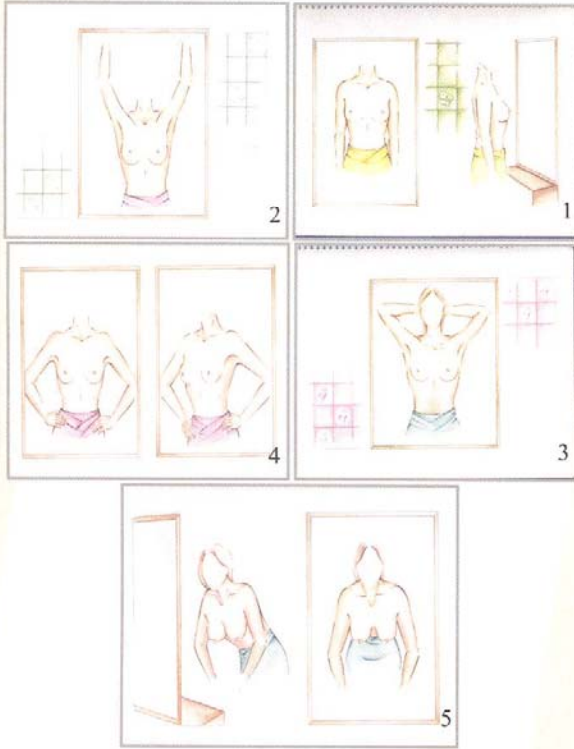
سرطان پستان



سرطان پستان

**ب - روش نگاه کردن در خود آزمایی پستان چگونه انجام می‌شود؟**

شکل ۲- نگاه کردن به پستانها در جلوی آینه



■ خود آزمایی را نباید قبل یا در زمان عادت ماهانه انجام داد. چون پستانها متورم و دردناک هستند.

■ در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می‌توانید انجام دهید.

■ به هیچ وجه نباید هنگام حاملگی یا شیردهی، خودآزمایی پستان را متوقف کنید. خودآزمایی پستان راحت‌ترین راه شناخت بیماری توسط خود خانم‌ها است.

■ خودآزمایی پستان شامل دو قسمت است:

۱- نگاه کردن به پستانها در جلوی آینه

۲- لمس کردن کامل پستانها

■ معاینه پستان (نگاه و لمس) باید به طور کامل و به ترتیب انجام شود.

■ بعد از انجام خودآزمایی همیشه از روشی برای یادآوری در ماه‌های بعد استفاده کنید.

■ بعضی بیماری‌های پستان، به صورت تغییرات ظاهری خود را نشان می‌دهند و تنها با نگاه کردن مشخص می‌شوند. بنابراین لازم است که با ظاهر پستانهای خود آشنا باشید تا بتوانید هر تغییر احتمالی را در آنها تشخیص دهید.

■ برای انجام این کار، قسمت بالاتنه خود را لخت کنید و در مقابل آینه به پستانهای خود نگاه کنید.

■ تغییرات غیر طبیعی شامل:

- فرورفتگی‌های کوچک یا بزرگ در پوست پستان  
- توکشدگی نوک پستان که به تازگی ایجاد شده باشد

- زخم پوست یا نوک پستان

- قرمزی و پوسته پوسته شدن و خارش نوک و هاله اطراف پستان

- قرمز و متورم شدن پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتقال در پوست پستان می‌باشند.

نگاه کردن شامل چند حالت است:

۱- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر عدم تقارن تفاوت چشمگیر در اندازه آنها و نشانه‌های بالا بررسی کنید. (شکل ۲-۱)

۲- دستها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به پستانها سایر علائم نگاه کنید. (شکل ۲-۲)

۳- کف دستها را پشت سر، به هم قفل کرده و شانه‌ها را به عقب بکشید و به پستانها نگاه کنید و آنها را از نظر هر کدام از تغییرات ذکر شده بررسی کنید (شکل ۲-۳)

۴- دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه‌ها را به عقب بکشید و در این حال پستانهای خود را مانند حالت‌های قبلی به دقت بررسی کنید. (شکل ۲-۴)

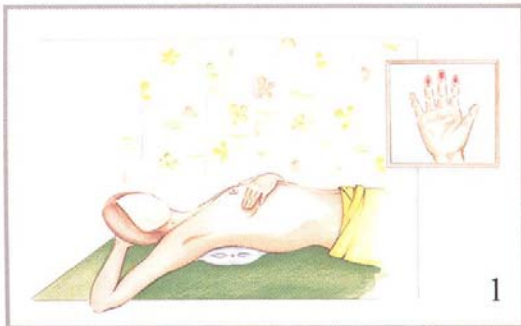
۵- خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستانها به دقت نگاه کنید. (شکل ۲-۵)

■ در هر یک از این ۵ حالت، پستانها را هم از رو به رو و هم از کنار نگاه کنید. توجه داشته باشید که هیچ زنی دو پستان صد در صد مشابه و قرینه ندارد. مهم این است که تغییراتی که در ظاهر پستان نسبت به ماه قبل در آن ایجاد شده پیدا کنید.

■ توجه داشته باشید که علائم مهمی مانند کشیده شدن نوک پستان به داخل و یا حالت فرو رفتگی پوست ممکن است فقط در یکی از این حالتها دیده شود. لذا ضروری است تمام مراحل را که شرح داده شد همیشه و به ترتیب انجام دهید.

### پ - روش لمس کردن در خود آزمایی پستان چگونه انجام می‌شود؟

شکل ۳ - لمس کامل پستانها





■ لمس پستان مهمترین مرحله خود آزمایی پستان است. اگر با حوصله و دقت انجام دهید اکثر موارد مشکوک را با لمس کردن می‌توانید تشخیص دهید.

■ برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ خود را زیر سرتان بگذارید به طوری که پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. برای لمس پستان چپ از دست راست استفاده کنید. در مورد پستان راست برعکس عمل کنید. (شکل ۳-۱)

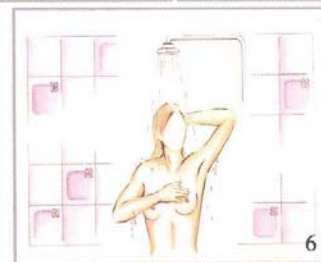
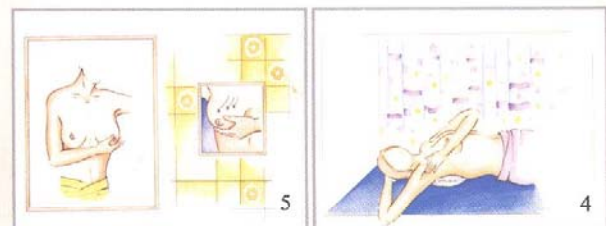
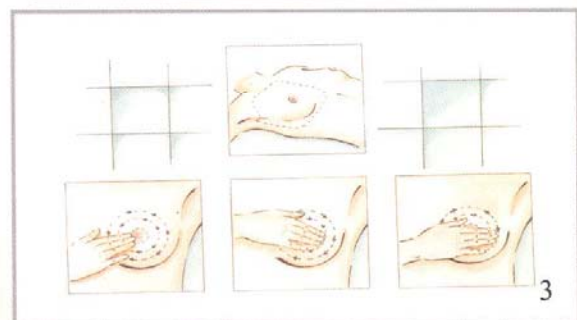
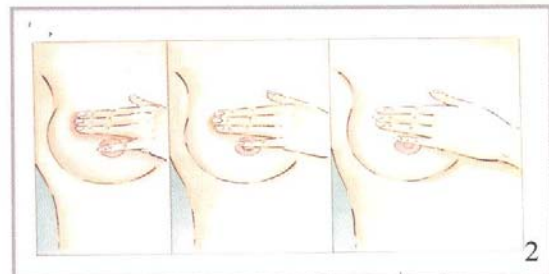
■ برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. از نوک انگشت یا بندهای دیگر انگشتان استفاده نکنید. هیچوقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا به اشتباه احساس می‌کنید یک غده لمس کرده‌اید.

■ برای انجام صحیح لمس بافت پستان را بین پوست و دنده‌ها فشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزانید.

■ ابتدا هر پستان را با نرمه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید. سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. با این روش هم قسمت‌های سطحی و هم قسمت‌های عمقی پستان معاینه می‌شوند. (شکل ۳-۲)

همه قسمت‌های پستان را معاینه کنید:

■ از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه‌بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار می‌توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره‌های فرضی هم جهت عقربه‌های ساعت. لمس را انجام دهید. (شکل ۳-۳)



■ پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می‌شود و در صورت وجود هر گونه سفتی یا غده در زیر بغل، باید به واحد بهداشتی جهت معاینه مراجعه نمایید. (شکل ۳-۴)

■ در انتهای معاینه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. (شکل ۳-۵)

■ ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشند، معمولاً خطری ندارند. ترشحات خونی و خونابه‌های و بی‌رنگ یک طرفه مهم‌تر هستند و ممکن است به دلیل بیماریهای سرطانی ایجاد شده باشند.

■ لمس پستانها را می‌توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت هم مطابق توضیحات قبلی باید تمام پستان و زیر بغل را با نرمه انگشتان به طور کامل معاینه شوند. در این حالت که پستان و انگشتان خیس و لغزنده هستند بسیاری از توده‌ها بهتر لمس می‌شوند. (شکل ۳-۶)

**دقت کنید:**

۱- به محض پیدا کردن هر نشانه یا علامت غیرطبیعی در خودآزمایی پستان سریعاً به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

۲- در ابتدای انجام خودآزمایی، ممکن است در مورد درست انجام دادن آن دچار شک و تردید شوید. نگران نباشید با چند بار تکرار، معاینه صحیح را خواهید آموخت. چنانچه در انجام خودآزمایی دچار مشکل شدید با کارکنان بهداشتی درمانی مشورت کنید.

مشورت کنید.

۳- در سن بالاتر اهمیت خودآزمایی پستان بیشتر میشود. در واقع افراد پیر بیشتر از افراد جوان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند. بنابراین باید در مورد تشخیص زودرس سرطان پستان دقت بیشتری به کار ببرند.

۴- تودههایی که در زمان حاملگی و شیردهی لمس میشوند کاملاً مهم هستند. چه در زمان حاملگی و چه در زمان شیردهی به محض پیدا کردن هر علامت یا نشانه غیر طبیعی سریعاً به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

۵- باید به خاطر داشته باشید که مهمترین نکات در خودآزمایی پستان عبارتند از:

- هر ماهه آن را انجام دهید.

- خودآزمایی را بطور کامل انجام دهید.

- هر تغییر غیرعادی را به اولین فرد در مراکز بهداشتی یا درمانی (پزشک، ماما، بهداشت خانواده، بهورز) نشان دهید.

چه عواملی در پیشگیری از سرطان پستان مؤثر است؟

### الف - نقش تغذیه و عوامل مرتبط با آن در پیشگیری از سرطان پستان چگونه است؟

- غذا یکی از عوامل مهم در کاهش یا افزایش ابتلا به بیماریها است. ما می توانیم با تغییر دادن نوع و روش تهیه غذای خود از خطر ابتلا به سرطان به مقدار زیادی بکاهیم.
- حدود ۳۰ درصد از سرطانه‌های زنان و مردان با رژیم غذایی آنان ارتباط دارد.
- افرادی که میوه و سبزیجات به وفور مصرف میکنند در حدود ۵۰٪ کمتر از اشخاصی که مصرف میوه و سبزیجات آنان کم است در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.
- سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، کلم و گل کلم منابع بسیار خوب مواد ضد سرطان هستند.
- بعضی از مواد موجود در غذاها، مانند ویتامین‌های A و C و سلنیوم که فلزی کمیاب است، اثر جلوگیری کننده از ابتلا به سرطان را دارند. ویتامین A با سرطانه‌های پستان، مثانه، پوست، دهان و دهانه رحم ارتباط دارد. به نظر میرسد که این اثر ضد سرطان بیشتر به بتاکاروتن موجود در این مواد پیش‌ساز ویتامین A مربوط است. (جدول ۱)
- پژوهشگران هم اکنون مشغول مطالعه اثرهای ضد سرطانی موادی طبیعی به نام آنتی اکسیدان هستند. آنتی اکسیدانها، عمدتاً دارای ویتامین E، C، بتاکاروتن و ماده معدنی سلنیوم می‌باشند که سلولها را در برابر آسیب سرطان محافظت می‌کنند.

■ مواد مغذی دیگری مثل کلسیم و ویتامین D که با تابش نور خورشید بر پوست بدن ساخته میشود، نیز در پیشگیری از ابتلا به سرطان مؤثرند. کلسیم میتواند با مواد سرطان زا در مجرای گوارشی ترکیب یا به آنها متصل شود و این مواد را به ترکیباتی بی زیان بدل سازد. لبنیات کم چربی بهترین منبع تأمین کلسیم می باشد.

■ از عواملی که خطر ابتلا به سرطان را افزایش میدهد، میتوان غذاهای عمل آورده شده (نمک سود)، دودی، سوسیس، کالباس و همبرگرهای آماده را نام برد که باعث افزایش خطر سرطان روده بزرگ، پستان و رحم میشود.

■ مصرف چربی زیاد به ویژه چربی حیوانی خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش میدهد.

■ نحوه طبخ غذا نیز در ایجاد عوامل سرطان زا نقش دارد، استفاده از حرارتهای بالا برای طبخ غذا باعث تولید مواد سرطان زا میشود. مصرف میوه و سبزی به از بین بردن سموم تشکیل شده در اثر روشهای نامناسب طبخ کمک میکند.

■ چاقی با افزایش خطر سرطان پستان بعد از یا ئسگی همراه است.

■ بی تحرکی با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان ارتباط دارد. در تعدادی از مطالعات ورزش منظم بیانگر کاهش خطر ایجاد سرطان پستان و کولون بوده است.

- ۱- اصول تنوع و تعادل را در برنامه‌ی غذایی خود در نظر بگیرید. یعنی روزانه از تمام گروه‌های غذایی در حد مناسب استفاده نمایید.
- ۲- از افراط در مصرف مواد غذایی پرهیزید تا وزن مناسب برای سلامت خود را حفظ کنید.
- ۳- مصرف میوه‌ها و سبزیها را به ۵-۴ وعده در روز افزایش دهید.
- ۴- مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های چرب را کاهش دهید و به جای آن از گوشت‌های سفید و کم چرب مثل گوشت مرغ، بوقلمون یا ماهی استفاده کنید.
- ۵- مصرف فیبر را افزایش دهید برای این منظور از غلات کامل، نانهای سبوسدار و حبوبات استفاده کنید.
- ۶- مصرف چربی به ویژه چربیهای حیوانی را کاهش دهید.
- ۷- به نوع روغن مصرفی خود توجه کنید. مصرف روغن جامد را کاهش داده و به جای آن از روغن مایع مخصوص پخت و پز برای تهیه غذاها استفاده کنید.
- ۸- مصرف انواع ماهی و غذاهای دریایی را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. این گروه از مواد غذایی به دلیل ترکیب چربی مفید موجود در آنها یعنی اسیدهای چرب امگا-۳ در پیشگیری از بعضی از سرطانها موثر شناخته شده‌اند. برای طبخ آنها بهتر است از روش بخارپز و یا آب پز کردن استفاده شود تا مواد مغذی مفید آنها حفظ شود.
- ۹- مواد غذایی مثل سیر، پیاز، چای سبز و انواع کلم را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ۱۰- از مصرف غذاهای کپک‌زده و مانده پرهیز کنید
- ۱۱- از مصرف غذاهای نمک‌سود و غذاهای دودی تا حد امکان خودداری کنید.
- ۱۲- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

جدول ۱- برخی مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان	ماده غذایی
بتاکاروتن	زردآلو
	مارچوبه
	طالبی
	هویج
	هلو
	کاهو
	اسفناج
سلنیوم	سیب زمینی شیرین
	گوشت لخم
	شیر بی چربی
	غلات صبحانه سبوس‌دار
	نان گندم سبوس‌دار
	غذاهای دریایی
	گوشت مرغ بدون پوست
ویتامین C	مارچوبه
	کلم بروکلی
	کلم
	گریپ فروت
	فلفل سبز
	آب پرتقال
	توت فرنگی
آب گوجه فرنگی	
ویتامین E	بادام
	غلات صبحانه سبوس‌دار
	نان گندم سبوس‌دار
	جوانه گندم