



بنام خدا



خیریه سرطان

cancercharity.ir

موسسه غیر دولتی کمک های مردمی به بیماران مبتلا به سرطان

دوره آموزش پیشگیری از سرطان

« چگونه از سرطان پستان پیشگیری کنیم »

دکتر معصومه نجفی

عضو هیات علمی انستیتو کانسر ایران

دانشگاه علوم پزشکی تهران

برنده جایزه یونسکو در آموزش عمومی سلامت

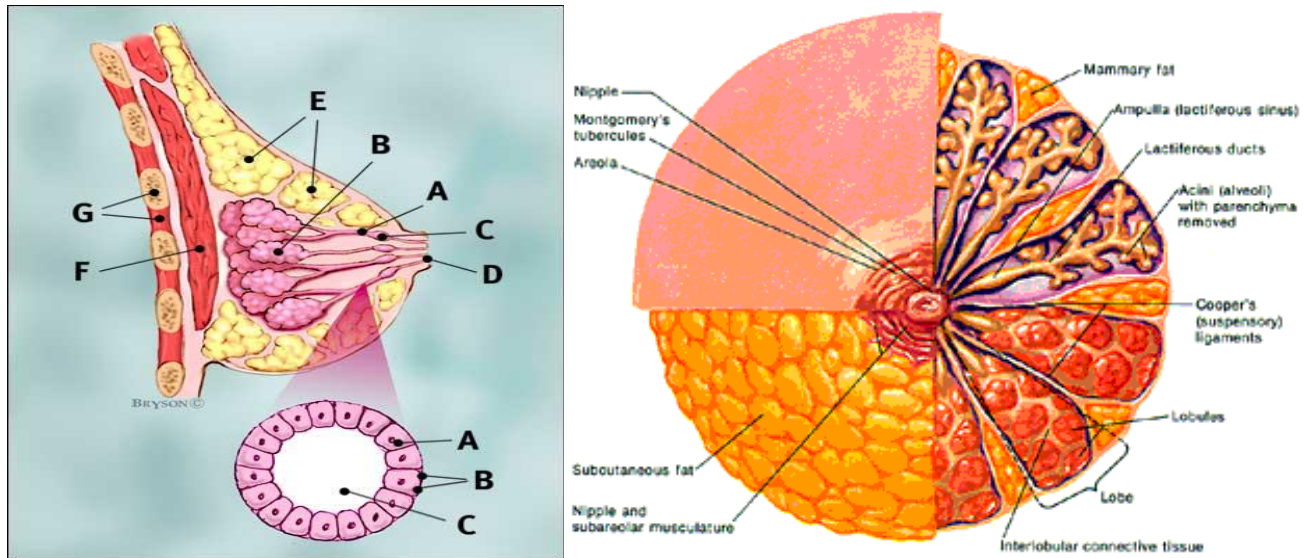
mdmasoume@yahoo.com

آنچه در این جلسه می آموزیم:

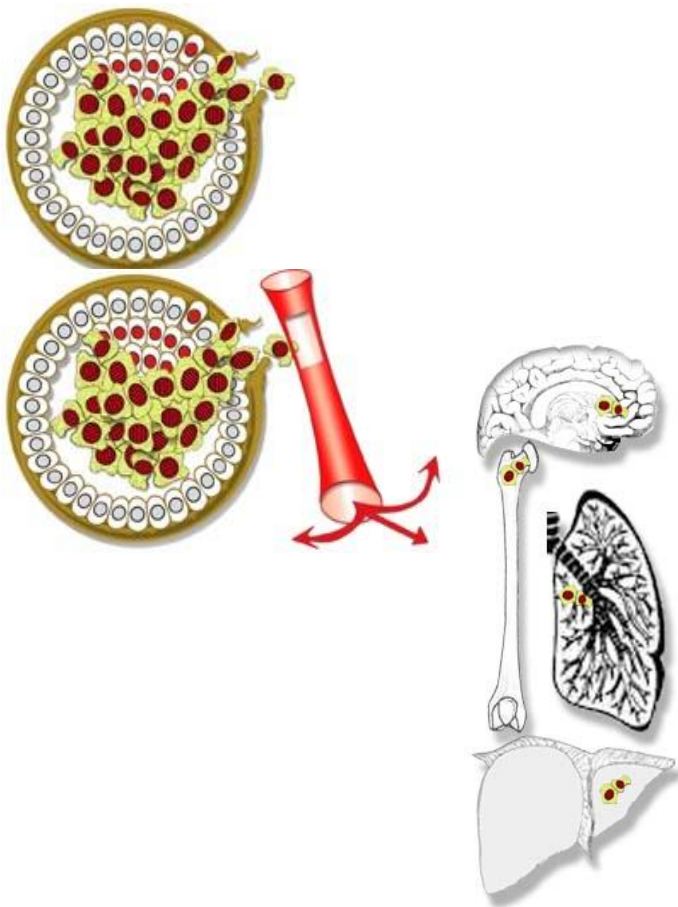
- سرطان پستان چیست؟
- چرا پیشگیری از سرطان پستان مهم است؟
- چه عواملی خطر ایجاد سرطان پستان را زیاد میکنند؟
- با علائم سرطان پستان آشنا میشویم.
- چگونه از سرطان پستان پیشگیری کنیم؟

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان وقتی ایجاد می شود که سلولهای بافت پستان شروع به رشد بی رویه می کنند و با ایجاد توده، سلولهای سرطانی به بافتهای مجاور و در نهایت به کل بدن منشر می شود .



سرطان پستان چیست؟



- سلول سرطانی از توده ای که ایجاد شده است خارج شده و به تمام بدن منتشر می شود.
- با انتشار سلول سرطانی به اعضای دیگر، کار اعضا مختل شده و مرگ تدریجی انسان شروع می شود.
- بنا بر این باید از ایجاد سرطان جلوگیری کنیم.
- حد اقل باید سرطان را در مراحل اولیه تشخیص داده و از پیشرفت آن جلوگیری کنیم.
- تشخیص زودهنگام بسیار مهم است.

چرا پیشگیری سرطان پستان مهم است؟



- شایعترین سرطان در خانمها سرطان پستان است.
- از هر ۱۰ الی ۱۵ نفر خانم یک نفر در طول عمرش به سرطان پستان مبتلا خواهد شد.
- از هر ۳۰ الی ۵۰ نفر یک نفر به دلیل سرطان پستان فوت خواهد کرد.
- در ایران هر سال ۷-۸ هزار خانم سرطان پستان میگیرند.
- به عبارتی بسیاری از خانمهایی که سرطان پستان میگیرند ، به طور کامل بهبود می یابند.

علت سرطان پستان چیست؟

- هیچ کس نمی تواند بگوید علت ایجاد سرطان چیست.
- ما می توانیم بگوئیم که چه عواملی خطر ایجاد سرطان را افزایش می دهد.
- عوامل خطر سرطان یعنی عواملی که اگر با آنها مواجه شویم امکان ایجاد سرطان پستان را افزایش می دهند.

چه کسانی به سرطان پستان دچار میشوند؟

- همه خانمها در معرض سرطان پستان هستند.
- آیا میدانستید:
- هر چه سن بالاتر باشد احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است؟
- در عین حال حتی خانمهای ۲۰-۳۰ ساله نیز ممکن است سرطان پستان بگیرند؟
- خانمهای مجرد نیز ممکن است سرطان پستان بگیرند و این بیماری ارتباط با متاهل بودن ندارد؟
- آقایان هم به ندرت سرطان پستان میگیرند.

عوامل خطر شناخته شده سرطان پستان کدامند؟

- سابقه سرطان پستان در خود فرد
- سابقه سرطان پستان در خواهر یا مادر
- سابقه سرطان پستان در اقوام درجه ۲ و ۳ (مثل عمه، خاله، مادربزرگ، دختر عمه و خاله و عمو و دایی و ...)
- وجود سرطان پستان در یک فامیل مرد (پدر، برادر، عمو، دایی و ...)
- هر چقدر فرد بیمار رابطه خونی نزدیکتری با ما داشته باشد خطر بیشتر است.
- اگر در یک خانواده چندین نفر سرطان پستان داشته باشند خطر برای بقیه افراد بیشتر است.

عوامل خطر شناخته شده سرطان پستان کدامند؟

• عوامل مربوط به باروری

- شروع قاعدگی در سن پایین (کمتر از ۱۳ سال)
- دیر یایسه شدن (بعد از ۵۵ سال)
- دیر بچه دار شدن (بعد از ۳۰ سالگی)
- تعداد کم زایمان ها
- شیردهی کم
- مصرف هورمون بعد از یائسه شدن

عوامل خطر شناخته شده سرطان پستان کدامند؟

• عوامل مربوط به نحوه زندگی

• چاقی بخصوص بعد از یایسگی

• فعالیت فیزیکی کم

• وضعیت اجتماعی و اقتصادی خوب

• مصرف الکل

• مصرف سیگار

• مصرف کم میوه و سبزیجات

• تابش اشعه X به پستان در سن پایین

سلامت شما و پیشگیری از

سرطان پستان در دستان

شماست.

چگونه از سرطان پیشگیری کنیم؟

• همه عوامل خطر سرطان پستان را نمیتوان تغییر داد اما برخی از آنها قابل کنترل است :

۱. وزن خود را در حد سالم نگه دارید.
۲. حتی الامکان در سن کم بچه دار شوید.
۳. شیردهی به فرزندتان را هر چه بیشتر ادامه دهید.
۴. بطور منظم ورزش کنید.
۵. میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود فراموش نکنید.
۶. سیگار نکشید.
۷. از مصرف الکل بپرهیزید.

« نتیجه گیری »

- سعی کنید عوامل خطر سرطان پستان را کاهش دهید.
- توجه داشته باشید که بعضی از عوامل خطر سرطان پستان هنوز ناشناخته اند .
- اگر با این عوامل خطر مواجه نبودید، به این معنی نیست که مبتلا به سرطان پستان نخواهید شد.
- تشخیص زودهنگام در سرطان پستان بسیار مهم است.

برای تشخیص زود هنگام سرطان پستان چه باید کرد؟

- از سن ۲۰ سالگی هر چند هفته پستان خود را معاینه کنید.
- از سن ۴۰ سالگی سالی یک بار برای معاینه به پزشک مراجعه کنید .
- از سن ۵۰ سالگی هر سال یا هر دو سال یک بار ماموگرافی انجام دهید.
- علایم سرطان پستان را بدانید.

علائم سرطان پستان

• تغییرات جسم پستان :

- تغییر اندازه و یا شکل پستان
- تورفتگی در پوست
- وجود توده
- ضخیم شدن پوست پستان (شبه پوست پرتقال)
- قرمزی و التهاب پوست پستان
- زخم شدن پوست پستان

علائم سرطان پستان

- تغییرات نوک پستان (محل ترشح شیر)

- ترشحات خونی یا خونابه از نوک پستان
- خارش یا پوسته ریزی نوک پستان و یا هاله رنگی اطراف نوک پستان
- برگشت نوک پستان به داخل

- توده در زیر بغل

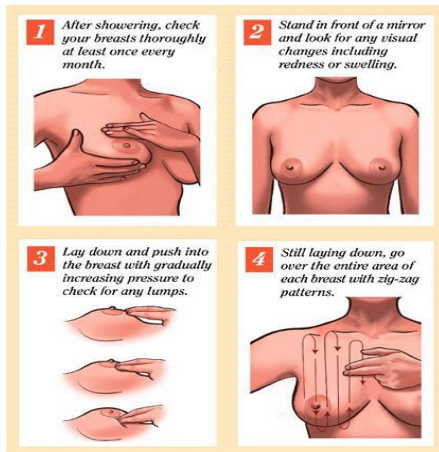
- درد بدون توجیه در پستان ها به ندرت ممکن است علامت سرطان باشد.

خود آزمایی پستان

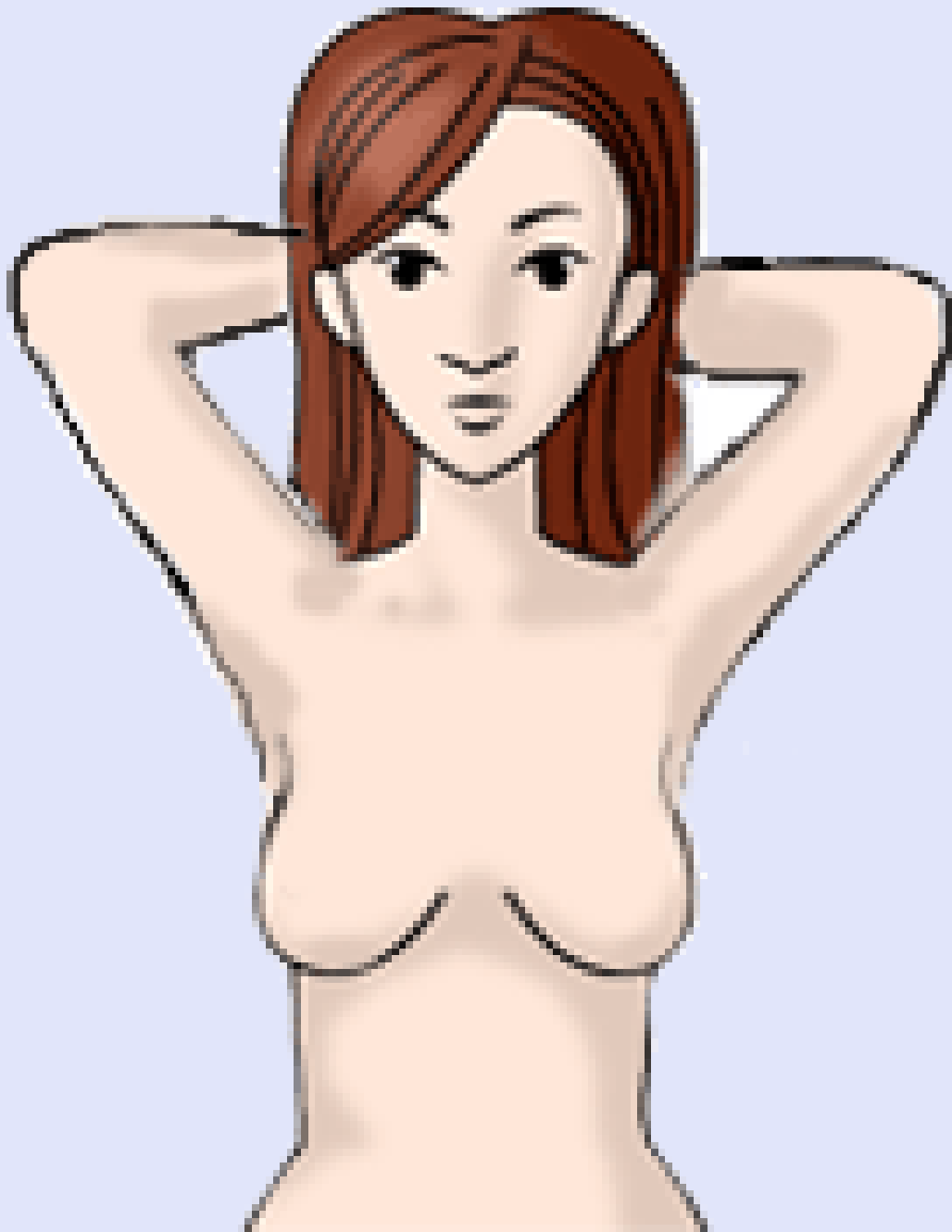
- با یاد گرفتن خود آزمایی پستان می توانید با این عضو به خوبی آشنا شوید.
- باید هر ماه پستان و زیر بغل خود را معاینه کنید.
- از ۲۰ سالگی این کار را شروع کنید و هر ماه آنرا انجام دهید.
- در تقویم خودتان این آزمایش را ثبت کنید و سعی کنید فراموش نکنید.
- هر تغییری را هر چند کم در پستان خود متوجه شدید به پزشک مراجعه کنید.

هر ماه یک بار پستان خود را معاینه کنید

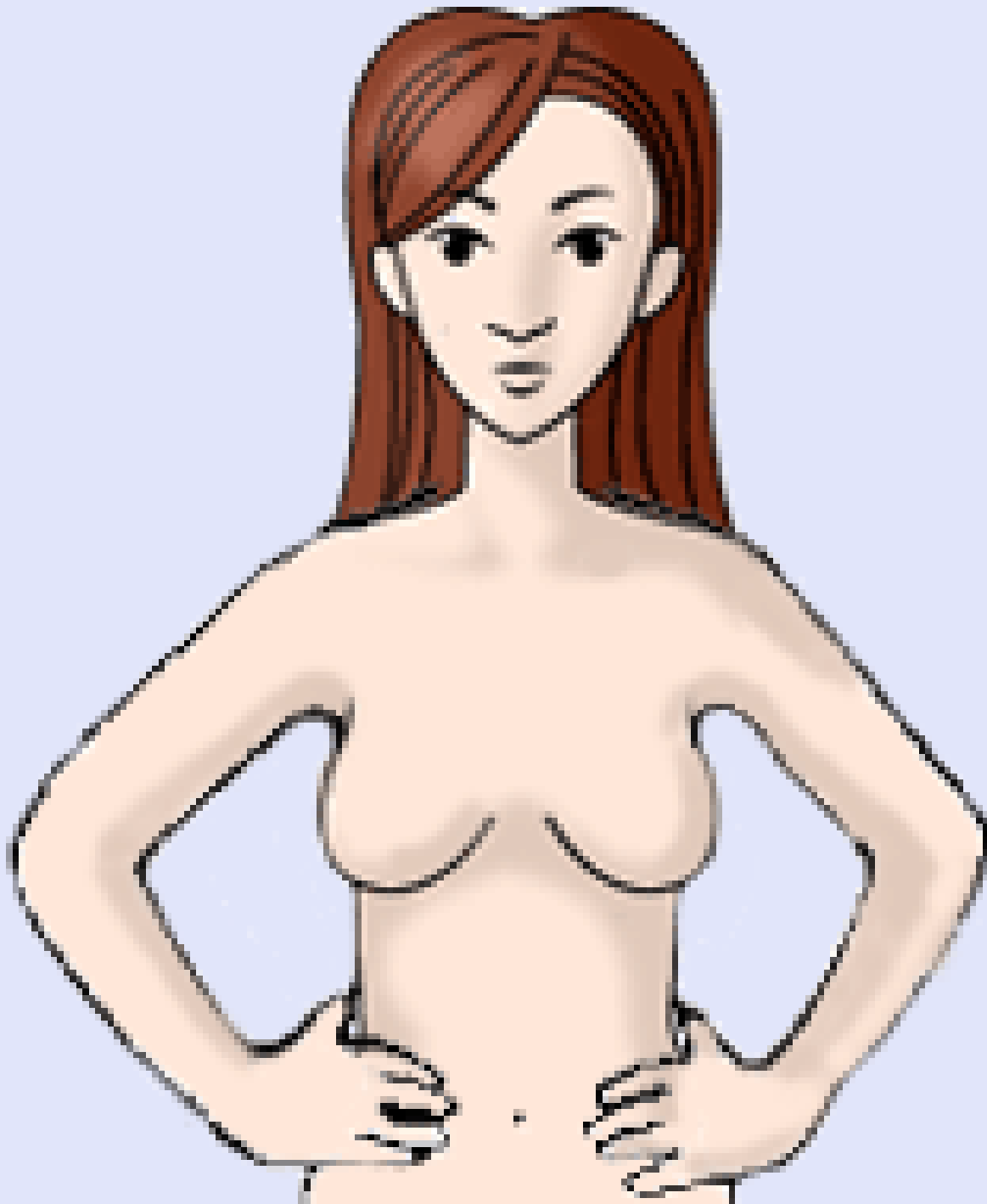
- قبل از سن یائسگی: اگر هنوز عادت ماهیانه می شوید، روز ۵ الی ۷ بعد از شروع عادت ماهیانه وقت مناسبی برای معاینه است.
- بعد از سن یائسگی: یک تاریخ مشخص را تعیین کنید و هر ماه تکرار کنید.
- خانمهای باردار: یک تاریخ مشخص را تعیین کنید و هر ماه تکرار کنید.
- تمام بافت هر دو پستان و زیر بغل ها را معاینه کنید. حد اکثر ۲۰ دقیقه طول می کشد.



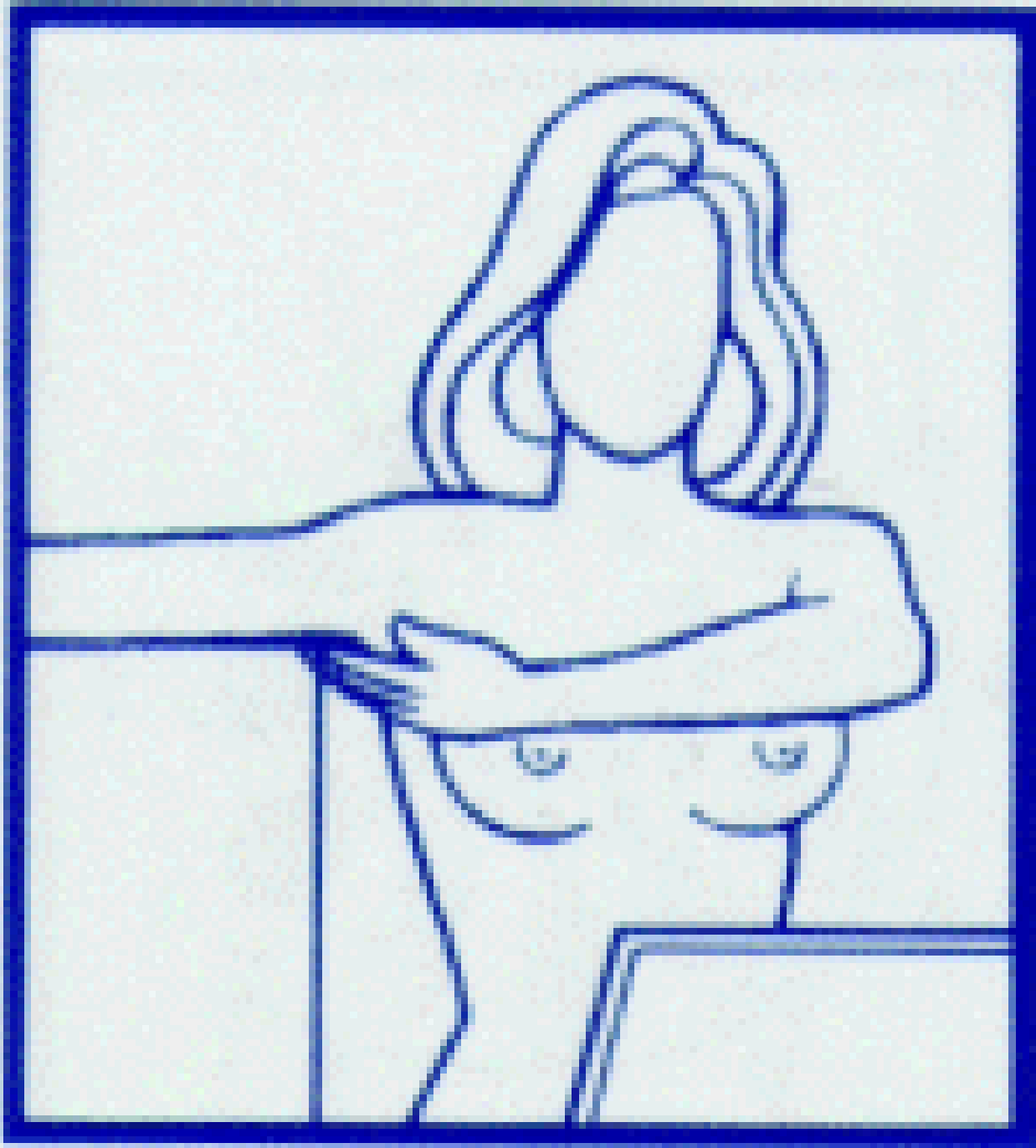
جلوی آینه بایستید و به پستان خود
نگاه کنید :



جلوی آینه بایستید و به پستان
خود نگاه کنید :



زیر بغل خود را از نظر توده
بررسی کنید:



معاینه پستان در حالت خوابیده :

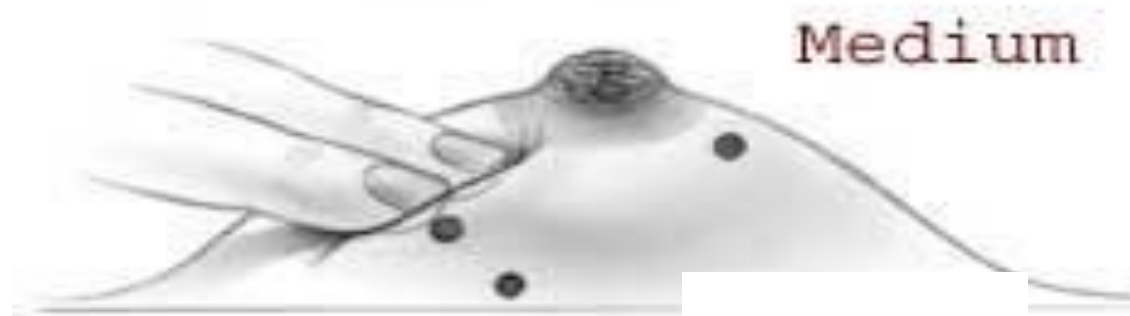




از نوک انگشتان استفاده نکنید بلکه از قسمت انتهایی انگشتان که در شکل نشان داده شده است برای معاینه استفاده کنید.



ابتدا با فشار کم فسمتهای سطحی پستان و سپس با فشار
بیشتر عمق پستان رامعاینه کنید:

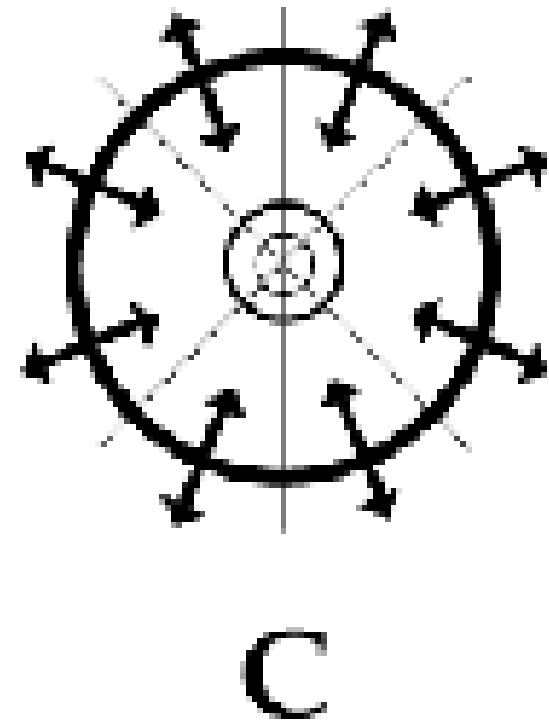
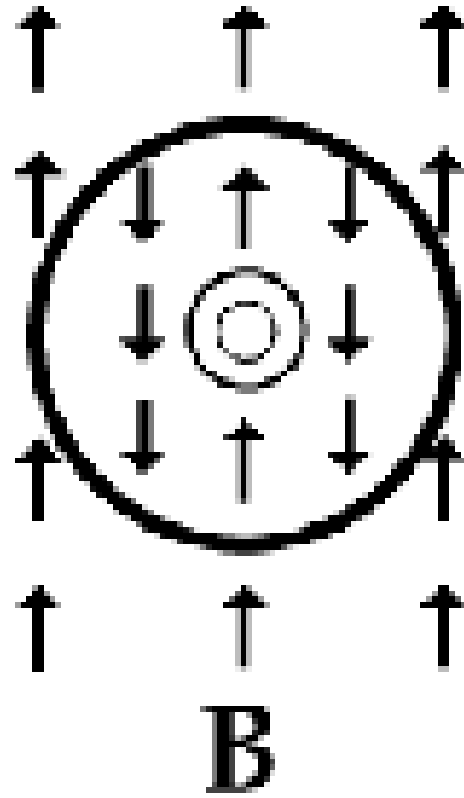
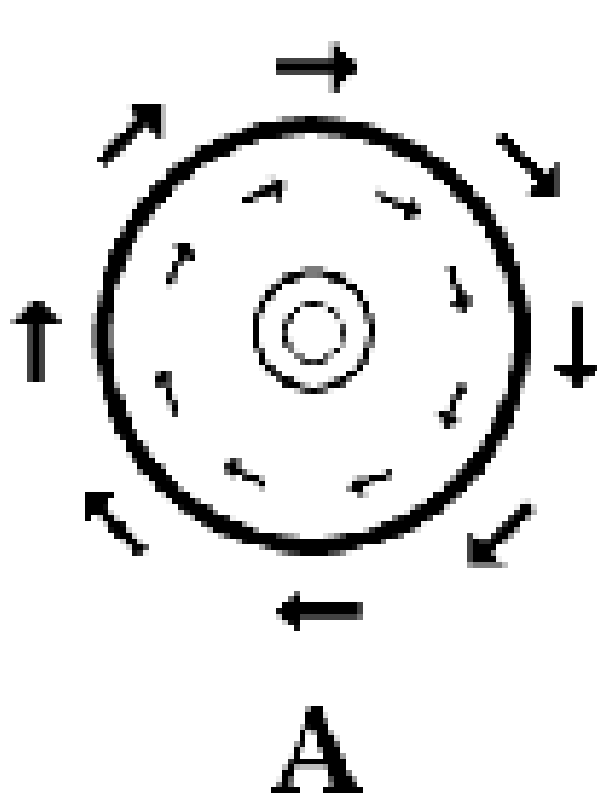


A.F.

تمام سطح پستان باید معاینه شود



تمام سطح پستان باید معاینه شود



بررسی ترشح نوک پستان با فشار مختصر آن





معاینه توسط پزشک

- باید توسط پزشک انجام شود.
- از سن ۴۰ سالگی، هر سال یک بار برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.
- در سنین کمتر از ۴۰ سالگی هر ۲-۳ سال یک بار برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.
- در کسانی که خطر سرطان پستان در آنها بالاتر است باید فواصل معاینه کمتر باشد.

حتی اگر هر ماه خودتان معاینه را انجام می دهید، برای معاینه سالانه به پزشک مراجعه کنید.

معاینه توسط پزشک مشابه معاینه ای است که شما هر ماه انجام می دهید اما معاینه پزشک به دلیل تجربه و مهارت وی دقیق تر است و بهتر میتواند موارد طبیعی را از موارد مشکوک تشخیص دهد.

ماموگرافی

- توسط اشعه X و گرفتن عکس رادیولوژی از پستان انجام می شود.
- میتواند سرطان را در مراحل بسیار اولیه تشخیص دهد.
- از سن ۵۰ سالگی به بعد توصیه می شود.
- اگر ماموگرافی منفی شد، خطر وجود سرطان بسیار کم است. هر چند در بعضی موارد ممکن است ماموگرافی هم سرطان را تشخیص ندهد.
- اگرچه ماموگرافی با استفاده از اشعه X انجام میشود ولی خطر سرطان را زیاد نمیکند

