

سرطان پستان :

سرطان پستان شایعترین سرطان در میان زنان سراسر جهان می باشد. همچنین این بیماری، پس از سرطان ریه ، رتبه دوم علل مرگ ناشی از سرطان در میان زنان سراسر جهان را به خود اختصاص داده است. این در حالی است که با تشخیص زودهنگام سرطان پستان، این بیماری با صرف هزینه بسیار کمتری ، قابل درمان می باشد و از بسیاری تلفات و عوارض ناشی از آن کاسته می شود. از اینرو سرطان پستان ، در صورت تشخیص زودرس ، از قابل علاج ترین سرطان ها محسوب می گردد. آگاهی هر چه بیشتر زنان در مورد سرطان پستان، شناخت بیشتر آنان از عوامل خطر ساز و علائم این بیماری و همچنین آشنایی زنان با روش های تشخیص زود رس و برنامه های غربالگری نقش چشمگیری در پیشگیری از سرطان پستان و تشخیص زود هنگام و به موقع این بیماری دارد.

روش های تشخیص زود رس سرطان پستان :

۱- خود آزمایی پستان : ضروریست کلیه زنان از سن ۳۰ تا ۷۰ سالگی ماهانه پستان های خود را هر ماه ۷ تا ۱۰ روز پس از شروع دوره قاعدگی معاینه کنند ،در زنان یائسه انتخاب یک تاریخ مشخص ،روش مفیدی برای بخاطر آوردن زمان انجام ماهیانه خود خود آزمایی پستان می باشد ،زنان باید هر گونه اختلال یا تغییر را به پزشک خود گزارش دهند .

۲-انجام معاینه بالینی سالانه:ضروریست کلیه زنان از سن ۳۰ تا ۴۰ ساله هر ۲ سال یکبار و زنان ۴۰ تا ۷۰ ساله هر سال توسط پزشک زن یا ماما معاینه شوند .

علائم هشدار دهنده سرطان پستان :

- ◀ خروج ترشح از نوک پستان خونی و یا آبکی (خونابه ای)
- ◀ تغییرات توده پستان (اندازه و تغییر در اندازه سفتی یا نرمی ، ترکیب بافتی ، قابلیت حرکت توده)
- ◀ درد پستان (دوره ای یا مداوم)
- ◀ تغییر در شکل ، اندازه یا بافت پستان
- ◀ تغییرات پوستی : خارش مزمن ، زخم مزمن نوک پستان ، تغییرات یکطرفه در پوست پستان و یا حالت پوست پرتقالی شدن پوست پستان
- ◀ برگشتن تمام نوک پستان به داخل

عوامل خطر ساز سرطان پستان :

- ❖ سن بالای ۵۰ سالگی
- ❖ شرع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی

- ❖ زایمان نداشتن یا اولین حاملگی بعد از سن ۳۰ سالگی
- ❖ یائسگی دیررس (بالای سن ۵۵ سالگی)
- ❖ سابقه بیماری های خوش خیم پستان در فرد
- ❖ سابقه خانوادگی سرطان پستان
- ❖ ابتلا به سایر بدخیمی ها (ابتلا به سرطان تخمدان، روده و یا سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پروستات)
- ❖ درمان جایگزین با هورمون پس از یائسگی (رژیم های هورمونی شامل مخلوط استروژن و پروژسترون)
- ❖ مصرف الکل
- ❖ افزایش وزن پس از یائسگی
- ❖ مصرف دخانیات یا در معرض دود دخانیات بودن (داشتن فرد مصرف کننده در منزل)
- ❖ کم تحرکی یا عدم فعالیت جسمانی منظم
- ❖ چاقی
- ❖ فعالیت شغلی در شیفت شب
- ❖ ترکم زیاد بافت پستان

توصیه هایی برای اصلاح شیوه زندگی جهت پیشگیری از سرطان پستان :

- ✓ انجام فعالیت فیزیکی و ورزش منظم
- ✓ نگهداشتن وزن در حد مطلوب و پیشگیری از افزایش وزن
- ✓ شیردهی کامل به فرزند (۲ سال)
- ✓ عدم گرایش به مصرف هورمون درمانی در یائسگی
- ✓ خودداری از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده ، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده ، ترشی ها و کنسرو ها
- ✓ افزایش مصرف میوه ، سبزیجات ، غلات و گوشت ماهی

تهیه کننده : شبکه بهداشت و درمان شهرستان برخوار

واحد سلامت خانواده و جمعیت