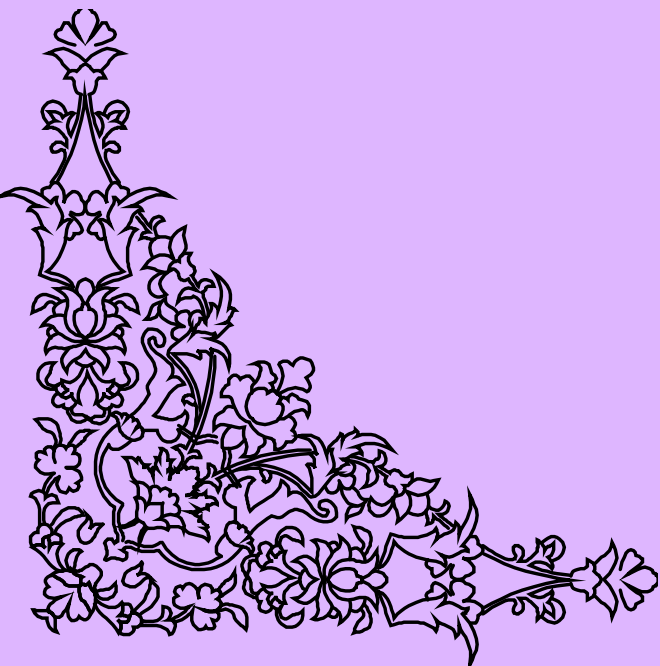
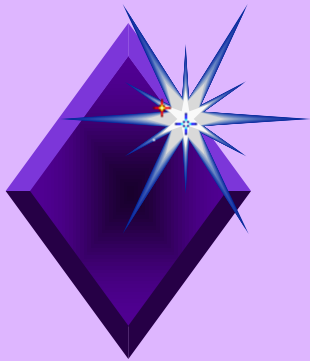


سورة الاحقاف





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان مکا

# پیشگیری از سرطان



حمیرا امینی  
مدیره مرکز آموزش بهورزی  
بهمن ۱۳۹۱

با همیاری یکدیگر می شود به سرطان لبخند زد

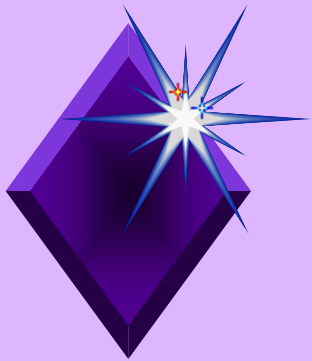
خنده را قیمت کنیم



A close-up photograph of two hands held palm-up. The left hand has the word 'hello' written on the palm in black marker. The right hand has the word 'friends!' written on the palm in black marker. The background is blurred, showing a person's torso and a red object.

hello

friends!



# سرطان

## Cancer

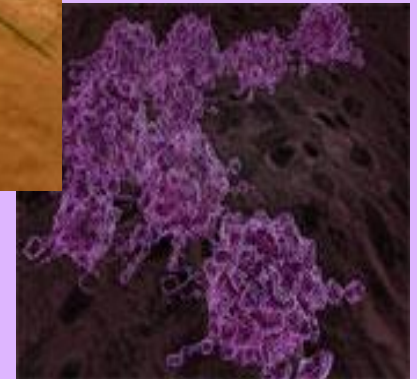
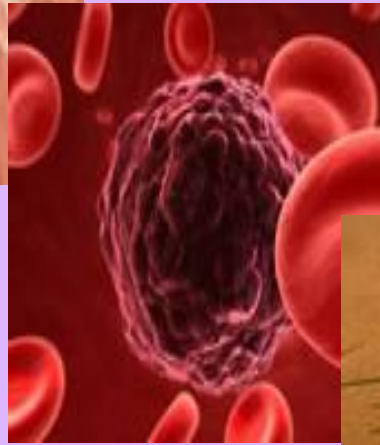
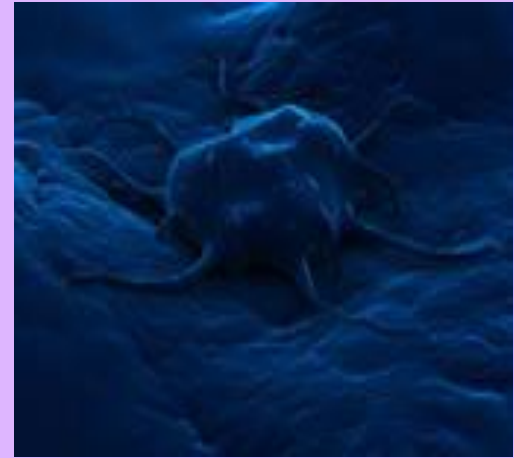
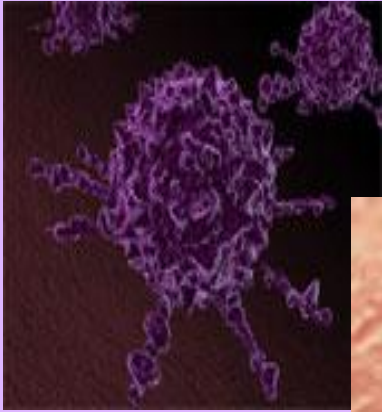
به زبان ساده، سرطان نوعی بیماری است که در آن سلول های طبیعی در اثر تغییرات ژنتیکی، تبدیل به سلول های غیر طبیعی می شوند. گاهی این تغییرات ژنتیکی ارثی اند ولی غالباً در اثر عوامل محیطی ایجاد می شوند. مثل قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سرطان زا، پرتو ها و یا انواع خاصی از ویروس ها و باکتری ها

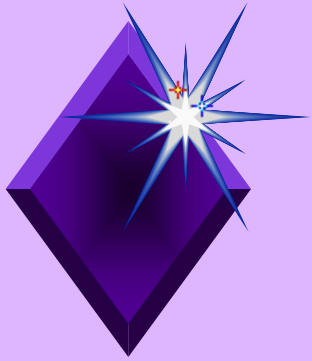
حالب است که بدانیم بیش از هشتاد درصد سرطان های بدخیم برگرفته از **(life-style)** سبک زندگی می باشد. که این به معنای اجتناب پذیری بشریت از این بیماری است.



عائلی که سرطان را بسیار کشته می کند، قدرت گسترش آن از یک نقطه بدن به سایر نقاط است. اگر تومور ها در یک مکان باقی بمانند، تقریباً تمام سرطان ها (شاید بجز برخی از سرطان های مغزی) تا حدودی قابل درمان هستند.

# Cancer cell





دومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته

سومین عامل شایع مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه

شایعترین سرطان ها در ایران به تفکیک جنس در مردان به ترتیب شامل:

سرطان پوست، معده، مثانه، پروستات، روده بزرگ، سیستم فونساز، مری، ریه، غدد لنفاوی و مغز و سیستم اعصاب

شایعترین سرطان ها در ایران به تفکیک جنس در زنان به ترتیب شامل:

سرطان سینه، پوست، روده بزرگ، معده، مری، سیستم فونساز، تیروئید، تخمدان، مثانه و غدد لنفاوی

۱- کارسینوم: سرطانی است که از سلولهای پوشاننده بدن (پوست) غدد (پستان و پروستات) و ارگانهای داخلی (ریه ها، معده و روده) منشأ می گیرد.

۲- سارکوم: سرطانی است که از بافت هم بند منشأ می گیرد.

۳- لنفوم: سرطانی که از سلولهای سیستم ایمنی منشأ می گیرد. (شامل لنفوم هوپکین و لنفوم غیر هوپکینی)

۴- لوسمی: سرطانی که از سلولهای فونی منشأ می گیرد.

۵- میلوم: سرطانی که از سلولهای پلاسمای مغز استخوان منشأ می گیرد.

پنج  
گروه  
عمده  
سرطانها  
از نظر  
بافت  
شناسی



# علامه هشدار دهنده سرطان:



۱- کاهش وزن غیر قابل توجهه بیش از ۱۰٪ وزن بدن در طی شش ماه

۲- تب بدون علت طول کشیده که در بررسی های معمول وجود عفونت یا دلایل دیگر را نشان نداده باشد.

۳- تغییر طولانی مدت (بیش از سه هفته) در اجابت مزاج در افراد مسن و یا وجود خون مخفی در مدفوع

۴- خونریزی و ترشح غیر طبیعی (به غیر از خونریزی ماهیانه) از واژن در زنان به خصوص بعد از ۴۰ سالگی و بعد از یائسگی

۵- خونریزی و ترشح غیر عادی از پستان، فرورفتگی نوک پستان، فرورفتگی پوست پستان، وجود توده ای در پستان

۶- وجود غده های زیرجلدی بدون درد و در حال بزرگ شدن (به مدت بیش از ۲ هفته) به عنوان نشانه ای از لنفوم

۷- زخمی که بهبود نیابد (در طی سه ماه) خصوصا نواحی که در معرض نور آفتاب قرار دارد. یا محل هایی که عفونت های طولانی مدت و سوختگی قدیمی دارد.

۸- هرگونه تغییر در اندازه، شکل، رنگ و ... در خال های پوستی

۹- سرفه های طولانی مدت با یا بدون خلط خونی همراه با کاهش وزن

۱۰- سیری زودرس و کاهش اشتها به همراه کاهش وزن

۱۱- خشونت صدا

۱۲- هرگونه خونریزی غیر عادی از طریق بینی، لثه، استفراغ خون، خلط خونی و یا دفع خون از طریق مدفوع

# کلید اصلی موفقیت در درمان سرطان تشخیص به موقع است.

① آگاهی و معاینه کامل و منظم از بدنتان  
(پیشگیری و تشخیص به موقع سرطان)

② آگاهی از علایم هشدار دهنده



# نکات مهم در پیشگیری از

سرطان

۱- خودداری از مصرف دخانیات و الکل

۲- برنامه غذایی مناسب

۳- متناسب نگهداشتن وزن

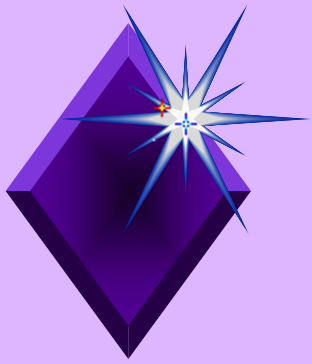
۴- ورزش منظم

۵- اجتناب از عوامل شغلی فطرزا

۶- جلوگیری از مواجهه طولانی با نور خورشید

۷- رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماریهای مقاربتی



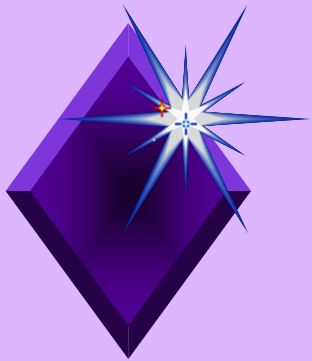


# انواع شایع سرطان



علائمی که در ذیل برای سرطانها ذکر  
میگردند لزوماً نشانگر سرطان نیستند،  
فقط پزشک می تواند با اطمینان  
تشخیص دهد.





## «سرطان پوست»



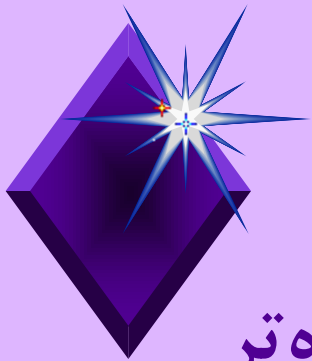
یکی از شایعترین اشکال سرطان است ولی درمان آن نسبتاً ساده است. این سرطان در افرادی که پوست آنها روشن است بیشتر بروز می‌کند. هرگونه ناراحتی غیر عادی پوست به ویژه در پوستهایی که مرتباً در معرض آفتاب قرار دارند.

**علائم:** خونریزی، خارش، درد یا هر تغییری در ظاهر  
برآمدگی‌ها، خال یا زخم‌های پوست



www.ncik.ir موسسه تحقیقات آموزش و پرورش

www.ncik.ir موسسه تحقیقات آموزش و پرورش



«سرطان ریه»

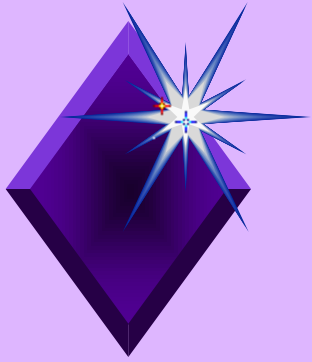


در میان تمامی سرطانها سرطان ریه از همه کشنده تر است. بیشتر موارد در میان سیگاریها دیده می شود.

**علائم:** سرفه دائم، وجود خون در خلط، درد سینه، عفونتهای مکرر



# «سرطان پستان»



بیشتر زنانی را مبتلا می کند که:



بیش از ۵۰ سال سن دارند. ✓

دوره عادت ماهانه آنها در سنین پایین آغاز شده و یا ✓

در سنین بالاتری یائسه شدند.

هیچگاه بچه دار نشده اند. ✓

اولین فرزند خود را پس از ۳۰ سالگی به دنیا ✓

آورده اند.

در خانواده آنها سابقه سرطان پستان وجود دارد. ✓

**علائم:** وجود توده در پستان، تغییر ظاهر یا بافت پستان، ضخیم ✓

شدن بافت، ترشح مایعات روشن یا خونی از نوک پستان







# «سرطان پروستات»



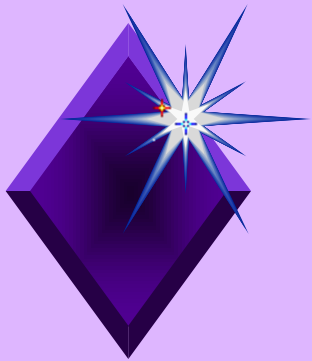
پروستات غده‌ای در زیر مثانه مردان می باشد. سرطان پروستات یکی از شایع ترین سرطان‌هایی است که مردان را مبتلا می کند.





## ✓ علائم هشدار دهنده:

- ✓ احساس مکرر نیاز به ادرار کردن به خصوص در شب
- ✓ احساس درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن
- ✓ اشکال در هنگام شروع و متوقف کردن ادرار یا ادرار ضعیف
- ✓ خون در ادرار یا منی
- ✓ درد یا سفتی در کمر، لگن یا ران‌ها
- ✓ ناتوانی جنسی



# عوامل خطر ساز:

- ① **سن بالا:** سرطان پروستات اغلب در افراد سالمند دیده می شود و افراد زیر ۵۰ سال به ندرت به آن مبتلا می شوند. **مردان بالای ۶۰ سال** بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند.
- ② **وراثت:** سابقه ارثی سرطان پروستات عامل مهمی در ابتلا به این سرطان است.
- ③ **مصرف چربی زیاد:** رژیم غذایی پرچربی خطر سرطان پروستات را افزایش می دهد (در مقابل رژیم غذایی کم چربی و مملو از میوه و سبزی خطر را کم می کند).

# روش های بیماری با غربالگری:

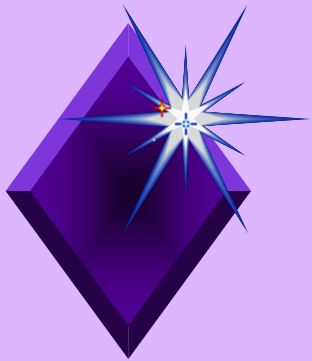


معاینه غده پروستات از طریق **معاینه مقعد** ساده ترین روش بیماریابی برای سرطان پروستات است.

**آنتی ژن اختصاصی پروستات (Prostate Specific Antigen , PSA)** است.

البته تنها سطح بالای PSA در آزمایش خون فرد نمایانگر ابتلا به سرطان پروستات نیست. در برخی از موارد عفونت و یا بزرگی خوش خیم غده پروستات می تواند سبب افزایش میزان PSA در خون شود. تشخیص به موقع بیماری، دست کم ۵ سال بیشتر به زندگی مبتلایان به سرطان پروستات اضافه می کند. توصیه می شود که مردان در سنین بالای ۴۰ سال سالیانه مورد معاینه غده پروستات قرار گیرند و در سنین بالای ۵۰ سال، هر سال آزمایش آنتی ژن مخصوص پروستات را انجام دهند.

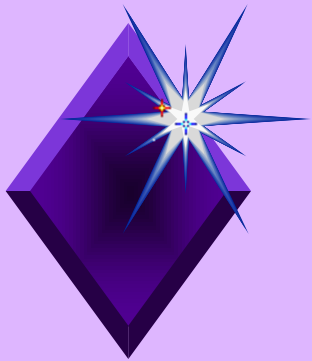
(طبق نظر سازمان جهانی بهداشت آزمایش PSA و معاینه انگشتی مقعد به طور سالانه برای مردان بالای ۵۰ سال در شرایط عادی توصیه می شود. در مواردی که ریسک خطر ابتلا به سرطان بالا می باشد این آزمایشها در سنین پایینتری انجام می شود).



## رعایت رژیم غذایی:

بر اساس تحقیقات اخیر دیده شده است که مصرف بعضی از مواد غذایی مانند سلنیوم، ویتامین (D-E)، سویا، چای سبز، لیکوپن (ماده موجود در گوجه فرنگی) در پیشگیری و حتی کاهش رشد این تومور موثر بوده است.





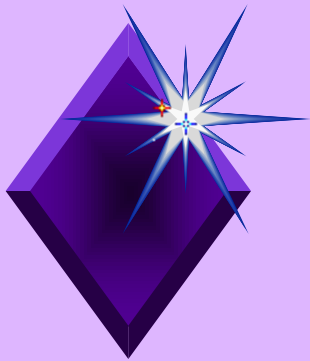
«سرطان راست روده و روده بزرگ»



☀ برنامه غذایی دارای چربی حیوانی زیاد و سلولز کم یکی از عوامل ایجاد آن است.

✓ **علائم هشداردهنده:**

خونریزی از مقعد مشروط بر اینکه خونریزی ناشی از بواسیر نباشد، تغییر اجابت مزاج، وجود خون مخفی در مدفوع، درد شکمی



# «سرطان معده»

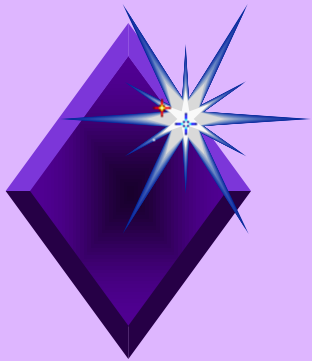


در مردان شایعتر است.

علائم هشداردهنده: ✓

سوء هاضمه، بی اشتهایی، درد شکم، کاهش وزن،  
استفراغ، وجود خون مخفی در مدفوع و استفراغ  
و خونریزی آشکار گوارشی





«سرطان رحم و تخمدان»  
↓



بیشتر زنان یائسه را مبتلا می کند. 

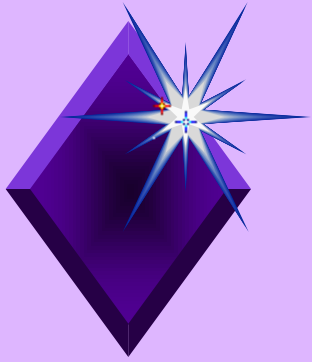
**علائم هشداردهنده سرطان تخمدان: تورم شکم، درد شکمی و کاهش وزن** ✓

**علائم هشداردهنده سرطان رحم: عادت‌های ماهانه شدید در بانوانی که هنوز** ✓

قاعدگی می‌شوند، ترشح واژن، خونریزی بین دوره‌های عادت‌های ماهانه،

خونریزی در زنان پس از یائسگی





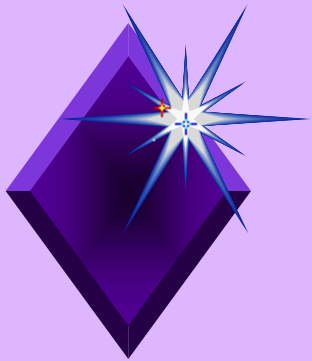
## «سرطان کردن رحم»



☀ در بانوانی که ازدواج در سنین پایین داشته و خانمهایی که سیگاری هستند، شایع تر است. سرطان سرویکس همیشه ایجاد علائم نمی نماید.

✓ **علائم هشداردهنده:**

خونریزی غیر طبیعی واژینال به خصوص پس از مقاربت جنسی ترشحات  
آبکی و خون آلود شدید و بد بو از واژن، درد لگن و درد به هنگام مقاربت



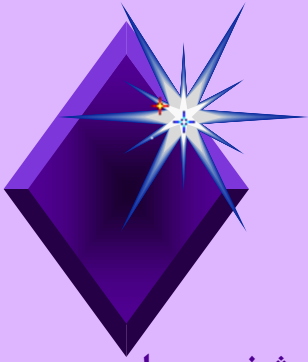
«سرطان مثانه»



بیشتر افراد سیگاری را مبتلا می‌کند تا افراد غیر  
سیگاری

علائم هشداردهنده: ✓

وجود خون در ادرار، تکرر ادرار، احساس درد یا سوزش  
به هنگام ادرار، دشواری در ادرار کردن



# راهبهای تشخیص سرطان خود آگاهی

دقت کنید که بدن شما در مواقع مختلف چگونه به نظر می آید و چه احساسی دارید. روشهای معاینه شخصی را یاد بگیرید و به طور منظم اجرا کنید.

## بانوان: آگاهی از پستانها

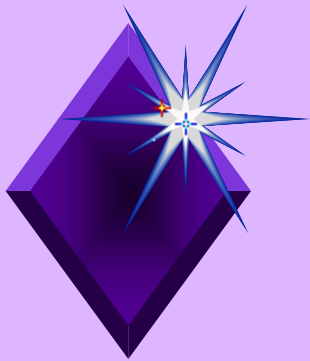
دقت کنید که پستانهای شما در حالت طبیعی چگونه به نظر آمده و احساس می شوند. پستانهای خود را از نظر تغییرات شکل ظاهر، وجود توده یا سفتی و ترشح واریسی کنید. پستانهای طبیعی در طی دوره عادت ماهانه ممکن است متفاوت به نظر آیند. بنابراین آنها را هر ماه در زمان خاصی معاینه کنید.

## آقایان: آگاهی از بیضهها

دقت کنید که بیضه های تان در حالت طبیعی چه سان دیده و احساس می شوند. با نهادن انگشت سبابه و وسط در زیر بیضه و شست در روی آن به جست و جوی تغییرات پردازید. بیضه ها را به آرامی بغلتانید تا ببینید توده ی کوچکی حس می کنید یا نه.

## همگان: آگاهی از پوست

تمامی سطوح پوست را به طور منظم از نظر تغییرات رنگ، شکل، اندازه خالها، ماه گرفتگی ها یا وجود خالها و ماه گرفتگی های جدید واریسی کنید. از یک آینه استفاده کرده یا از کسی کمک بگیرید.



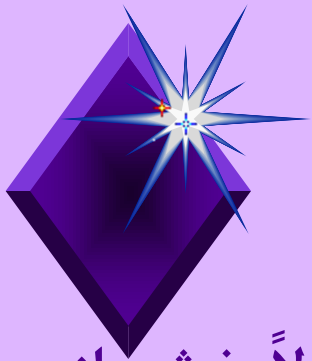
# بررسی های بیماری (غربالگری):

## 1 پرتونگاری پستان (ماموگرافی)

سرطان پستان را در مرحله اولیه نشان دهد. توصیه می شود زنان بالای ۵۰ سال هر سه سال یکبار ماموگرافی شوند. (طبق نظر CDC، مرکز مدیریت و کنترل بیماریها از سن ۷۵-۵۰ هر دو سال یکبار ماموگرافی انجام شود و در سن ۴۰ تا ۴۹ سال مطابق صلاحدید پزشک انجام شود).

## 2 آزمایش پاپ اسمیر (بررسی ترشحات) گردن رحم

می تواند سرطان را حتی قبل از بروز هرگونه علایمی با بررسی سلولهای پاپ اسمیر انجام دهند .



### 3 معاینه لگن:

می تواند سرطان تخمدان و جدار رحم را نشان دهد. این معاینه معمولاً بخشی از یک معاینه عادی بیماریهای زنان است.

### 4 معاینه راست روده

دکتر دیواره های راست روده را با انگشت خود لمس می کند و بدین ترتیب سرطان روده و غده پروستات را واری می کند.

هرچه سرطان زودتر تشخیص داده شود شانس بهبودی بیشتر خواهد بود. ☀





مثبت نگر باشید!

مراقب باشید وزن‌تان تا کجا  
قصد بالا رفتن دارد!

ورزش

میوه‌ها و سبزیجات تازه،  
رهمز سلامتی

اقدام‌های  
محافظتی

سیگار‌تان را  
خاموش کنید!

غذاهای ساده،  
اکسیر سلامتی!

اجتناب از مخاطرات  
زیست محیطی

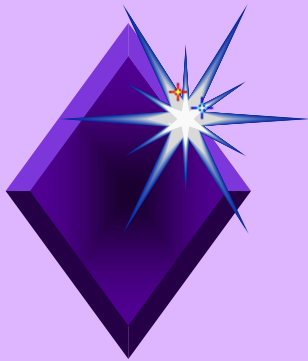
چربی کمتر،  
زندگی بهتر!

# راه‌های کاهش خطر سرطان:

## سیگار نکشید:

- ❖ سیگار کشیدن موجب بروز ۳۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان است. (خطر بیماری قلبی، بیماری‌های تنفسی و غیره نیز بسیار افزایش می‌یابد).
- ❖ برای ترک این عادت **درک کنید** که چرا سیگار می‌کشید و چرا ترک آن مهم است.
- ❖ برای ترک آن **برنامه‌ریزی کنید**. از طریق تعیین یک تاریخ و انتخاب یک روش این کار را انجام دهید. (ناگهانی یا تدریجی قطع کنید).
- ❖ **تصمیم بگیرید** ترک کنید.
- ❖ در انجام تصمیم خود پیگیر باشید. از شر زیرسیگاری و اشیای زایدی که یادآور سیگار کشیدن هستند خلاص شوید. در صورت لزوم از جایگزین‌هایی نظیر آدامس یا چسب‌های نیکوتین استفاده کنید.





❖ اگر ترک نمی کنید، آسیب ناشی از سیگار را محدود کنید یا فقط نصف هر سیگار را بکشید.

❖ از فرو بردن دود سیگار خودداری کنید.

❖ هر گاه که می توانید روشن کردن سیگار را به تعویق بیندازید.

❖ بعد از هر بار پک زدن، سیگار را در دستتان نگه دارید.

❖ حتی اگر سیگار نمی کشید، سیگار کشیدن غیر مستقیم (فرو بردن دود

سیگار دیگران) می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.





# 👉 مراقب برنامه غذایی خود باشید و وزن خود را

## کنترل کنید:



❄️ به طور منظم ورزش کنید.

❄️ می‌توانید با خوردن غذاهای مناسب خطر ابتلا به بعضی سرطانها را به مقدار زیادی کاهش دهید.

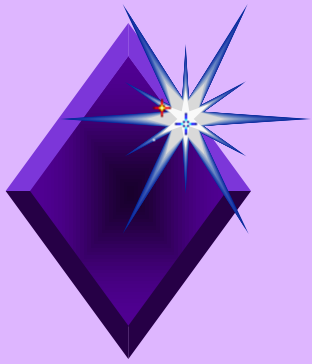
❄️ سبزیجات و میوه فراوان مصرف کنید.

❄️ سبزیجاتی نظیر هویج، کلم و گل کلم از این نظر خوب هستند.

❄️ غذاهای سرشار از سلولز عبارتند از: سبزیجات، نان سبوس‌دار و حبوبات

❄️ مصرف چربی را کم کنید. مصرف کره، روغن حیوانی و غذاهای سرخ شده و فرآوری شده (سوسیس-کالباس) را محدود کنید.

از گوشتی که چربی آن را گرفتید استفاده کنید.



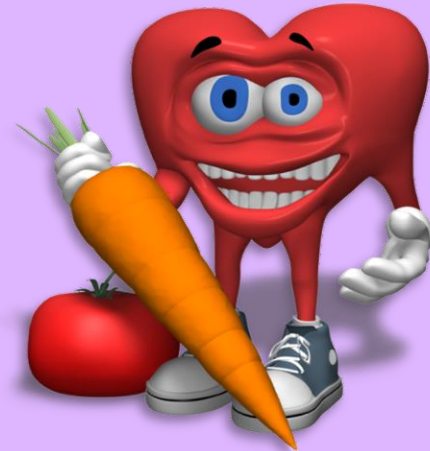
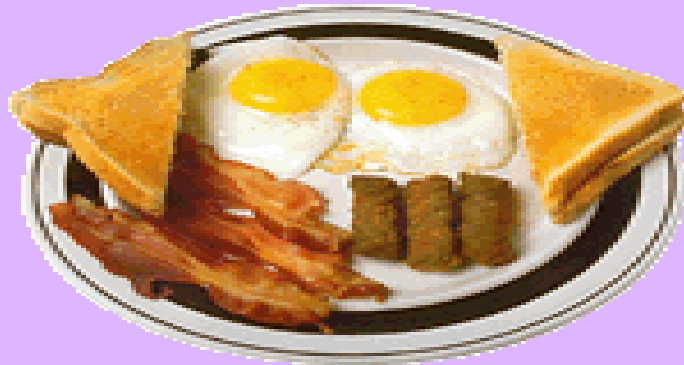
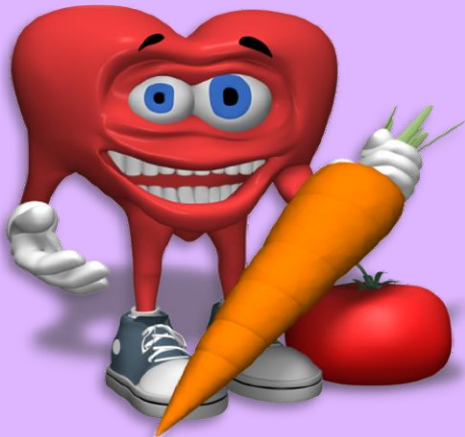
❄ مصرف غذاهای نمک‌سود و دودی از قبیل ( ماهی دودی ) را محدود کنید.

❄ از خوردن مشروبات الکلی خودداری کنید.

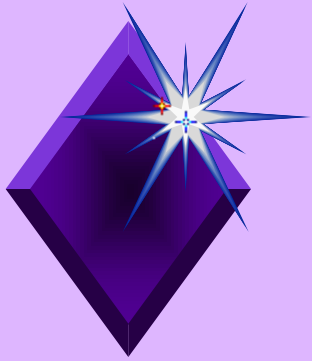
❄ از چاقی پیشگیری کنید.

❄ از مصرف شیرینی و غذاهای بین وعده پرهیزید.

❄ اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید یا دچار بیماری خاصی هستید، قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک‌تان مشورت کنید).



# از مخاطرات زیست محیطی اجتناب کنید:



☀ از نور خورشید پرهیز کنید.

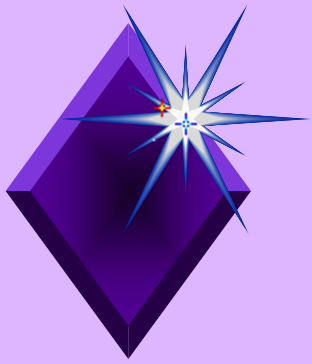
☀ از خطرهای موجود در محیط کار و میزان تماس خود با مواد سرطانزا آگاه باشید.

☀ از وسایل ایمنی شخصی نظیر ماسک اکسیژن و لباس محافظ استفاده کنید تا تماس با مواد سرطانزا را محدود کنید.

☀ در برنامه‌های بهداشتی شرکت کنید که به حفاظت در برابر خطر مواد شیمیایی در محیط کار کمک کرده و آن را مورد بحث قرار می‌دهند.

☀ از استنشاق غبارها و بخارات شیمیایی پرهیز کنید.

☀ از برخورد غیر ضروری با اشعه X تا حد امکان خودداری نمایید.



# آموزش سرطان های شایع در زنان

## سرطان دهانه رحم یا سرویکس

رشد سرطانی در **انتهای تحتانی رحم** را سرطان سرویکس گویند.

سن شیوع این سرطان بین ۴۵-۶۵ سالگی است.

سرطان سرویکس یکی از شایعترین سرطانها است که خانمها به آن مبتلا می شوند. این سرطان یکی از انواع سرطانی است که می توان با غربالگری عادی از آن جلوگیری نمود. سرطان سرویکس معمولاً به کندی رشد می نمایند. در مرحله قبل از سرطانی شدن، سلولهای سرویکس به تدریج از شکل خفیف غیر طبیعی به شکل شدید غیر طبیعی بودن تغییر می یابند که به این حالت **دیسپلازی** گویند. این تغییرات توسط **آزمایش اسمیر سرویکس** می تواند مشخص گردد و امکان درمان را قبل از سرطانی شدن به فرد می دهد.



## علل بیماری:



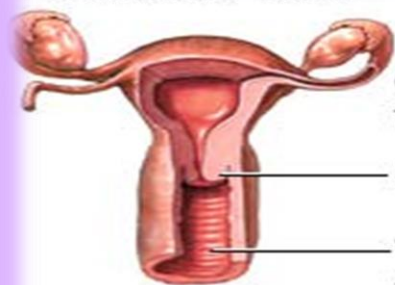
- ویروس HPV - مقاربت بدون استفاده از کاندوم - مقاربت در سنین پایین
- سیگار - کاهش ایمنی بدن

## علائم بیماری:

سرطان سرویکس همیشه ایجاد علائم نمی نماید. به هر حال در بعضی خانمها ممکن است **خونریزی غیر طبیعی واژینال**، به خصوص پس از مقاربت جنسی وجود داشته باشد. علائم بعدی عبارتند از:

ترشحات آبکی و خون آلود شدید و بد بو از واژن - درد لگن - درد به هنگام مقاربت در صورت عدم درمان، سرطان سرویکس ممکن است به رحم منتشر شده و سپس غدد لنفاوی لگن را مبتلا سازند. سرانجام سرطان ممکن است به بخشهای دیگر بدن نظیر کبد و ریه دست اندازی نماید.

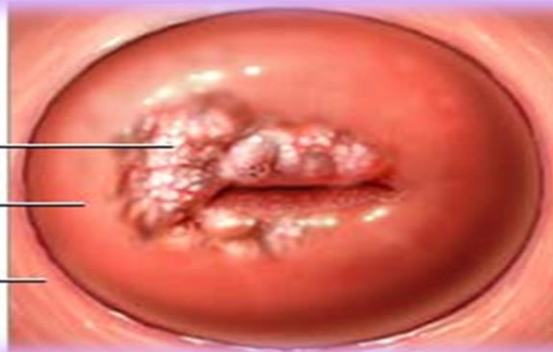
Anterior view

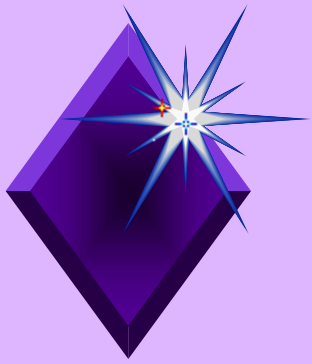


Cancer tissue

Cervix

Vaginal wall





# تشخیص بیماری:

انجام آزمایش غربالگری **پاپ اسمیر** مهمترین روش جهت غربالگری سرطان سرویکس می باشد.

در صورتیکه سرطان سرویکس تشخیص داده شده و سریعاً درمان شود، اغلب تمامی خانمها بطور کامل بهبود می یابند. به هر حال اگر بیماری به قسمت پشت سرویکس گسترش یافته باشد، مرگ و میر دو پنجم می باشد.

آزمایش اسمیر روتین و درمان زود رس سلولهای غیر طبیعی سرویکس به مقدار قابل ملاحظه ای افزایش سرطان سرویکس را در دنیا کاهش داده است.

علاوه بر انجام آزمایشات اسمیر بطور عادی، بایستی سعی نمود خطر ابتلا به این سرطان را بوسیله **نکشیدن سیگار** و استفاده از روشهای ضد بارداری مثل **کاندوم** کاهش داد.



## سرطان رحم

به تومور سرطانی که در لایه داخلی رحم رشد می نماید، سرطان رحم گویند.

سن: بین ۶۵-۵۵ سالگی شایع است.

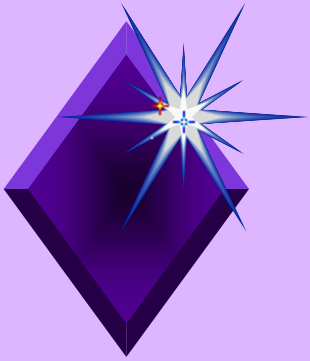
نحوه زندگی: چاقی و نداشتن فرزند از عوامل خطرند.

ژنتیک: عامل قابل توجهی به شمار نمی آید.



## علل بیماری:

- افزایش هورمون استروژن - یائسگی دیر رس - افرادی که هرگز فرزند به دنیا نیاورده اند - اضافه وزن و چاقی - افراد با سابقه نقص ایمنی



## ✓ علائم بیماری:

علائم سرطان رحم متفاوت و متنوع است و بستگی به این دارد که

آیا سرطان قبل یا بعد از یائسگی ایجاد شده باشد؟

این علائم عبارتند از: در خانمها قبل از یائسگی، **پریود شدیدتر** از حد طبیعی است یا

**خونریزی** بین دو پریود وجود دارد و یا پس از مقاربت خونریزی ایجاد می شود.

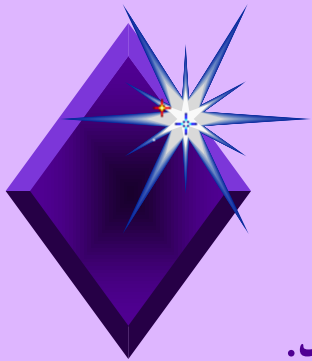
در خانمها بعد از یائسگی، خونریزی واژینال که ممکن است از لکه بینی تا خونریزی

شدید متغیر باشد، دیده می شود.

در صورت عدم درمان، سرطان رحم ممکن است به لوله های رحم و تخمدانها و سایر

اعضاء مانند ریه ها و گاهی کبد منشر شده و گسترش یابد.





# سرطان پستان

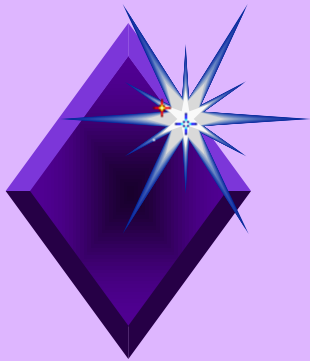


سرطان پستان، **شایعترین سرطانی** است که خانم ها به آن مبتلا می شوند.

در کشورهای غربی این بیماری بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می شود ولی در کشور ما بیماران جوان تر هستند و در بسیاری از موارد به علت عدم آگاهی از علائم بیماری در مراحل پیشرفته تری مراجعه می کنند.

هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیزتر است. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقایقی را در مورد این بیماری بدانند. هنوز علت اصلی ایجاد کننده سرطان پستان شناخته نشده است و در واقع همه زنان در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.





# مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند عبارتند از:



- 1 سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر یا دختر
- 2 سابقه سرطان پستان در خود فرد
- 3 سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال
- 4 نازایی
- 5 بلوغ زودرس
- 6 یائسگی دیررس
- 7 چاقی پس از یائسگی
- 8 مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی
- 9 سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه
- 10 برخی از بیماریهای خوش خیم پستان

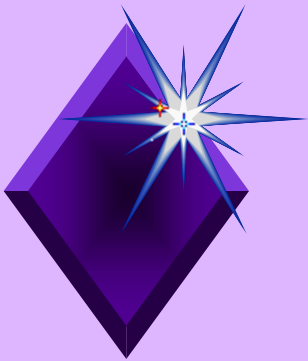
البته باید تاکید کرد که وجود یک یا تمام این شرایط در هر فرد به معنای ابتلای قطعی وی به این بیماری نیست و این عوامل صرفاً احتمال ابتلا را افزایش می دهند. به عبارت دیگر افرادی که هر یک از این شرایط را دارند باید بیشتر از سایرین به سلامت پستان خود توجه کنند.

همچنین بسیاری از بیماران سرطان پستان هیچ یک از عوامل فوق را ندارند لذا همه زنان در معرض خطر ابتلا هستند.

# علائم بیماری:

- ۱- توده یا تومور پستان: شایعترین علامت سرطان پستان، وجود یک توده سفت، منفرد و بدون درد در پستان است.
  - ۲- ترشح از نوک پستان: ترشحات نوک پستان بویژه اگر خونی، خونابه ای یا آبکی باشند و خروج آنها خودبخود و بدون فشار باشد، احتیاج به بررسی از نظر وجود سرطان دارند.
  - ۳- تغییرات پوست پستان: هر گونه تغییر شامل فرورفتگی، برآمدگی، تغییر رنگ یا زخم باید مورد توجه قرار گیرد.
  - ۴- تغییرات نوک پستان: توجه به فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است.
  - ۵- تغییر اندازه در پستان: غیر قرینه شدن اندازه پستانها که اخیراً ایجاد شده باشد، باید بررسی شود.
  - ۶- بزرگی غدد لنفاوی زیربغل
- با وجود آنکه نمی توان از ایجاد سرطان پستان جلوگیری کرد ولی با تشخیص زودرس و به موقع آن، شانس بیشتری برای درمان موفقیت آمیز این بیماری وجود دارد.





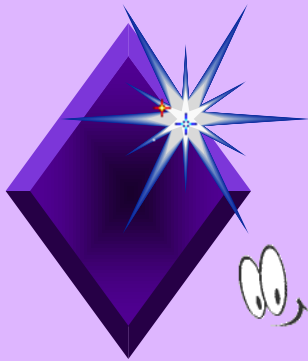
سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس  
سرطان پستان وجود دارد که عبارتند از:

خودآزمایی پستان

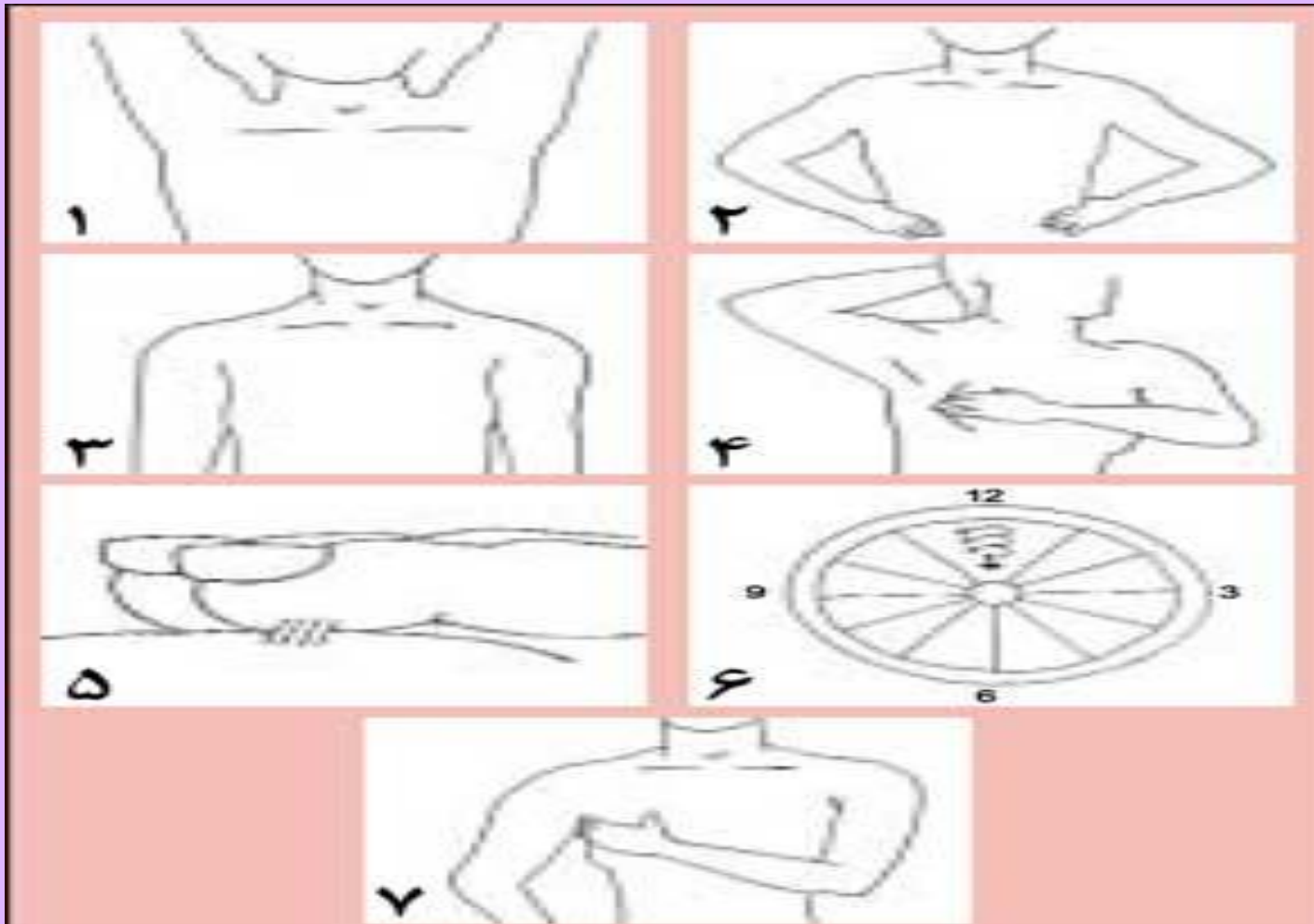
معاینه پستان توسط پزشک

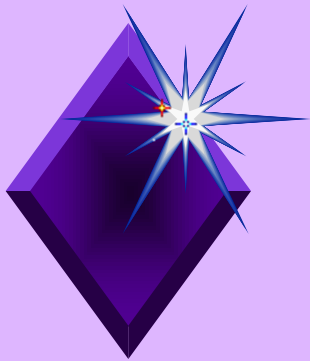
ماموگرافی





# خودآزمایی *Self Exam*





# خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

## ① نگاه کردن:

نگاه کردن در مقابل آینه طی مراحل زیر صورت می گیرد:

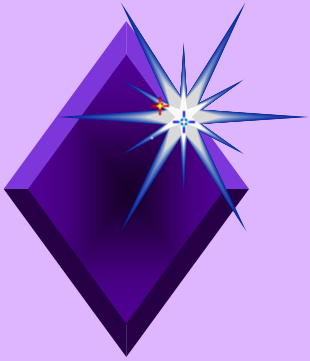
❖ الف - دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر تغییرات غیر طبیعی بررسی کنید.

❖ ب - دستها را در دو طرف سر بصورت صاف بالا ببرید و به پستانها خصوصاً از نظر فرو رفتگی پوست و توکشیدگی نوک پستان ها و سایر علائم غیرطبیعی نگاه کنید.

❖ ج - دستها را به روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را مانند حالتی قبل بدقت بررسی کنید.

❖ د - خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه ، بدقت به ظاهر پستانها نگاه کنید.

در هر یک از این ۵ حالت، پستانها را هم از روبه رو و هم از کنار نگاه کنید و آنها را از نظر علائم سرطان پستان که قبلاً گفته شد، بررسی کنید.



## 2) لمس کردن:

✱ برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه پستان چپ، یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ را نیز در زیر سرتان قرار دهید، بطوریکه پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. در مورد پستان راست، بر عکس عمل کنید.

✱ برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. هیچگاه بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا ممکن است اشتباهاً احساس کنید که یک توده را لمس کرده اید.



✿ از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی دنده ها) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شود.

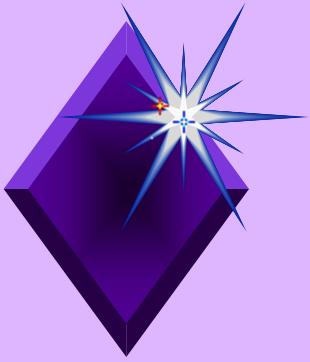
✿ برای این کار می توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید.

✿ در صورت لمس توده در پستان و یا سفت شدن بافت قسمتی از پستان به پزشک مراجعه کنید.

✿ پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. در انتهای معاینه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار مختصری دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید.

✿ لمس پستانها را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان و انگشتان خیس و لغزنده هستند، ممکن است توده ها بهتر لمس شوند.

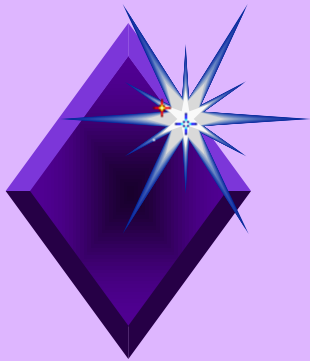




### ③ معاینه پستان توسط پزشک:

- ✱ معاینه پستان از سن ۲۰ سالگی به بعد توصیه می شود.
- ✱ این معاینه باید در فواصل ۶-۱۲ ماه انجام شود. توجه داشته باشید که تنها پزشک است که می تواند ماهیت و نوع یک ضایعه را تشخیص دهد.

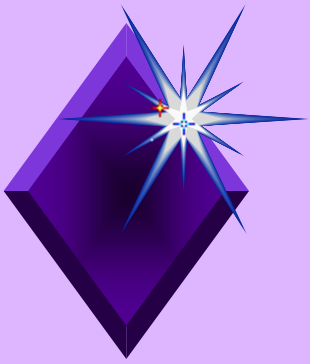




## 4 ماموگرافی

ماموگرافی، عکس برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است. در صورتی که خانمی مشکلی در پستان نداشته باشد، جهت تشخیص زودرس اولین ماموگرافی در سنین ۳۹-۳۵ سالگی انجام می شود. هر چند در کشورهای غربی با توجه به شیوع بیماری و امکانات موجود، در ۴۰-۴۹ سالگی هر ۱-۲ سال و پس از آن تا سن ۶۵ سالگی و بسته به نظر پزشک بهتر است هر سال ماموگرافی انجام شود.





# با رعایت چند نکته می توان از بروز حداقل یک سوم سرطان ها پیشگیری نمود:

- ① عدم استعمال دخانیات
- ② عدم مصرف مشروبات الکلی
- ③ رعایت رژیم غذایی مناسب
- ④ نگه داشتن وزن در مد طبیعی
- ⑤ انجام فعالیتهای ورزشی منظم
- ⑥ محدودیت مواجهه با عوامل شغلی فطرزا
- ⑦ جلوگیری از مواجهه طولانی با نور آفتاب (بخصوص در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر)
- ⑧ پیگیری موارد ژنتیکی و انواع سرطان های خانوادگی
- ⑨ رعایت بهداشت جنسی و پیشگیری از بیماری های مقاربتی



صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

