



اداره بیماری‌های معاونت درمان تیریز



**عنوان: آنچه باید درباره سرطان**

**پستان بدانیم**

تهیه و تدوین: دکتر محمدرضا جمشیدی  
(رئیس اداره بیماری‌های معاونت درمان)

و

شیوا فرجی (کارشناس بیماری‌های معاونت  
درمان)

پیشنهادهای تغذیه‌ای توصیه شده برای جلوگیری از سرطان پستان، شامل موارد زیر می‌باشد:

▽ خوردن پنج وعده سبزیجات و میوه جات تازه در روز  
▽ خوردن غلات کامل به جای غلات فرآوری شده  
▽ محدود کردن مصرف گوشت قرمز، خصوصاً گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) و گوشت‌های چرب  
▽ انتخاب غذاهایی که به حفظ وزن متعادل و سالم کمک می‌کنند.

▽ محدودیت مصرف نمک  
▽ کاهش مصرف ترشی‌جات و گوشت‌هایی که در معرض مستقیم آتش کباب می‌شوند.

**نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از سرطان پستان**

تحقیقات نشان داده است که فعالیت فیزیکی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد. طبق پیشنهاد مراکز علمی معتبر، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط به مدت پنج روز یا بیشتر در هفته، و یا حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت فیزیکی شدید به مدت سه روز یا بیشتر در هفته، برای تداوم سلامت در بالغین ضروری است.

□ ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:

✓ از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)  
✓ از یک مجرا باشد (و نه از چند مجرا)  
✓ ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد  
✓ در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد  
✓ سروزی یا خونی باشد  
✓ ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان پستان

◆ قابل کنترل:

مصرف دخانیات و الکل، چاقی و کم تحرکی، تغذیه ناسالم، استفاده از هورمون‌های جایگزین در زنان یائسه، قرص‌های جلوگیری از بارداری، فرزند دار شدن قبل از ۱۸ سالگی و پس از ۳۵ سالگی

◆ غیرقابل کنترل:

سن بالا، سابقه خانوادگی، جهش‌های ژنتیکی، سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال و سن یائسگی بالای ۵۴ سال

**نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان پستان**

طبق اظهارات منابع علمی دنیا، ارتباط نزدیکی بین نوع تغذیه و ۴۰-۳۰٪ از سرطان‌ها وجود دارد.

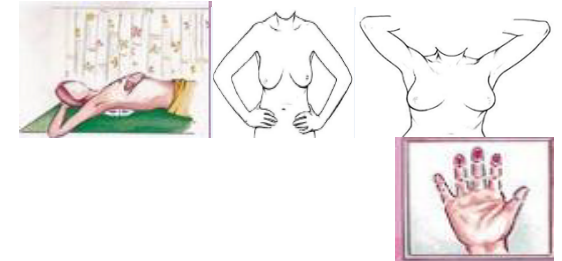
## سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان اولین سرطان شایع زنان در دنیا می باشد که در آن سلول های بافت پستان شروع به رشد بی رویه کرده و با ایجاد توده سلول های سرطانی به بافت مجاور و در نهایت به کل بدن منتشر می شود و مرگ تدریجی انسان شروع می شود. البته این سرطان قابل پیشگیری است. با تشخیص زودهنگام (تشخیص به موقع و غربالگری)، بیماران در مرحله اول تشخیص داده می شوند که اقدامات درمانی آسان تر، موثرتر و هزینه اثربخش، میزان بقا و کیفیت زندگی بهبود پیدا می کند.

## روش های تشخیص زودرس سرطان پستان

● خودآزمایی پستان توسط خود فرد از سن ۲۰ سالگی (بهترین زمان برای انجام معاینه روزهای ۵ تا ۱۰ قاعدگی است).

مرحله اول: نگاه کردن به پستان ها



مرحله دوم: لمس کامل پستان ها

✓ برای لمس پستان طبق تصویر به پشت دراز کشیده و بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید. از دست راست برای لمس پستان چپ و بالعکس استفاده کنید.

✓ برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) ۳ انگشت میانی استفاده کنید. هیچ وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس کرده اید.

✓ ابتدا هر پستان را با ضربه 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 قسمت های سطحی و هم قسمت های عمقی پستان معاینه می شوند.

✓ از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایین سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیربغل باید در جهت عقربه های ساعت معاینه شوند.

✓ سپس لمس زیربغل های دو طرف را انجام دهید. در صورت وجود هر گونه تغییر مانند سفتی یا غده و... باید به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.

✓ در انتهای معاینه، پستان ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید.

ترشحات خونی، خونابه ای یا بی رنگ بخصوص اگر یک طرفه باشند، مهم تر هستند و باید پیگیری شوند.

● معاینه بالینی پستان از سن ۳۰ سالگی به بعد (به واحد پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید و این کار را سالی یکبار انجام دهید).

● در صورت مشاهده علائم مشکوک بلافاصله به واحد پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

## نشانه های اولیه سرطان پستان

- توده پستان یا زیر بغل
- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان
- تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:

- ✓ پوست پرتغالی
- ✓ اریتم یا قرمزی پوست
- ✓ زخم پوست
- ✓ پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست
- ✓ تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)