



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

سرطان سینه چیست و چگونه

پیشگیری کنید؟



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش بیمار بخش کموتراپی

تاریخ تدوین: آذر ۹۵

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

واحد آموزش به بیمار

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

کد پمفلت: TV-AC-۰۵

چگونه می توان از سرطان سینه پیشگیری نمود؟

- ✓ در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات به میزان کافی مصرف نمایید . (۴-۵ وعده در روز)
- ✓ از مصرف غذاهای عمل آورده شده (نمک سود) دودی، سوسیس، کالباس و همبرگرهای آماده خودداری نمایید .
- ✓ از مصرف چربی های حیوانی خودداری نمایید .
- ✓ از مصرف غذاهایی در طبخ آنها از حرارت بالایی استفاده شده خودداری نمایید .
- ✓ وزن خود را در محدوده متعادل نگه دارید . (خصوصا پس از یائسگی)
- ✓ ورزش های منظم انجام دهید و از بی تحرکی بپرهیزید .
- ✓ از مصرف گوشت های قرمز و گوشت های چرب خودداری نمایید و به جای آنها از گوشت های سفید و کم چرب مانند: مرغ ماهی بوقلمون استفاده نمایید .
- ✓ از مصرف غذاهای کپک زده و مانده پرهیز نمایید .



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره

تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منابع: ۱- پرستاری بیماریهای زنان و اختلالات جنسی و اختلالات تولید مثل

۲- سرطان پستان / احمد کاویانی و... / تهیه شده در وزارت بهداشت ، درمان و

آمکوزش پزشکی ، چاپ اول

برای مراقبت از خود موارد زیر را انجام دهید:



اطلاعات خود را افزایش دهید .

افزایش اطلاعات در مورد چگونگی درمان کمک میکند تا فرد بهتر بتواند . وضعیت خود را کنترل نماید .



احساسات خود را بیان کنید :

مثلا صحبت کردن با آشنایان یا دوستان مورد اعتماد یادداشت شخصی با بیان احساسات از طریق نقاشی یا طراحی



مراقب خود باشید :

هر روز زمانی را برای انجام کاری که دوست دارید اختصاص دهید .



ورزش کنید :

پس از مشورت با پزشک خود و تایید آمادگی لازم، فعالیت هایی مانند: راه رفتن، یوگا، شنا کردن و حرکات کششی انجام دهید .



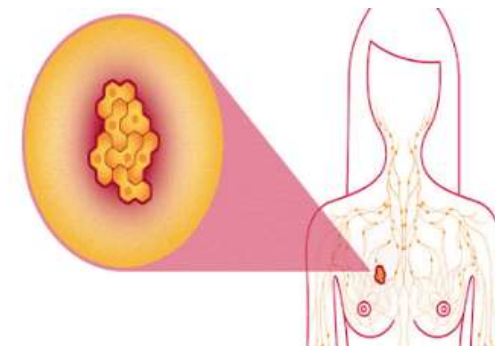
از دیگران کمک بگیرید :

گاهی اوقات احساس برخورد با شرایط موجود بسیار سخت است و اوضاع خارج از تحمل به نظر می رسد، همراهی خانواده و دوستان و سازمان های حمایتی می توانند در هر قدم از راه در ترسها و امیدها و خواسته ها بیمار را همراهی نمایند.

سرطان سینه چیست؟

سرطان پستان از شایع ترین سرطان های زنان است در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه و انجام درمان مناسب ، طول عمر بیش از ۹۰ درصد مبتلایان بالا خواهد رفت در این مرحله امکان برداشت قسمتی از پستان با جراحی وجود دارد .

حدودا ۱٪ از سرطان پستان در مردان رخ می دهد .



عوامل خطر سرطان سینه کدامند؟

- افزایش سن
- سابقه فAMILIAL وابتلا مادر ،خواهر و یا فAMILIAL
- درجه یک
- سن بالای ۳۰ در اولین حاملگی
- قرار گرفتن در معرض تابش پرتو های یونیزان
- در سنین بلوغ تا ۳۰ سالگی
- نازایی
- قرص های ضد بارداری
- رژیم غذایی غنی از چربی
- سابقه قبلی سرطان رحم ، تخمدان ها و کولون

علائم هشدار دهنده(بالینی) سرطان سینه

کدامند؟

- درد
- زخم پستان
- تورم بازو
- تورم و وجود توده سخت و غیر حساس در پستان فرو رفتگی نوک پستان
- تورم گره های لنفاوی زیر بغل
- ترشحات خونی و آبکی
- سابقه قبلی سرطان در یک پستان

روش های تشخیص سرطان سینه کدام

است؟

- ✓ عکس سینه
- ✓ ماموگرافی
- ✓ سونوگرافی کامل
- ✓ نمونه برداری میکروسکوپی از بافت

در مان سرطان پستان چگونه است؟

روش های مختلفی مانند :

- جراحی
- شیمی درمانی
- پرتو درمانی
- هورمون درمانی
- ایمنی درمانی

انتخاب روش مناسب درمان بستگی به وضعیت تومور پستان و سایر عوامل فردی دارد که بهترین روش توسط تیم درمانی با همکاری بیمار انتخاب و اعمال می شود . باید توجه داشت هرچه سرطان پستان در مرحله زودتر تشخیص داده شود . اثر بخشی این روش ها بیشتر خواهد بود .

بسیاری از بیمارانی که سرطان آنه در مراحل اولیه تشخیص داده می شود . با در مان های امروزی به طور کامل مداوا می شود .

گذراندن مراحل تشخیص و درمان سرطان پستان ممکن است، اثرات متفاوتی بر روحیه خانم ها بگذارد . این واکنش ها طبیعی هستند و به تدریج کمتر می شوند تا اینکه بیمار یاد بگیرد که چگونه خود را با بیماری تطبیق دهد .