

آنچه می باید همه، زن یا مرد، در رابطه با سرطان پستان بدانند:

- شایعترین سرطان زنان در دنیا و ایران است و تعداد مبتلایان جدید بیش از ۱۶۰۰ ۰۰۰ نفر در سال است.
- این سرطان در صورت تشخیص به موقع و درمان مناسب، به طور کامل قابل درمان است. بهبود یافتگان سرطان پستان، بیشترین تعداد بیماران سرطانی درمان شده در دنیا و ایران هستند.
- مطابق آخرین آمار ثبت سرطان وزارت بهداشت، سرطان پستان با حدود ۱۴۰۰۰ مورد جدید در سال، شایعترین سرطان در کشور است.
- با افزایش میانه سنی جمعیت ایران در طی ۷ سال آینده، سرطان پستان به ویژه در زنان جوان، بیشترین میزان افزایش را خواهد داشت.
- همه زنان در هر سنی، در معرض خطر ابتلا هستند. بیشتر مبتلایان هیچ نوع سابقه خانوادگی ندارند. هیچ کسی به صرف عدم وجود سابقه خانوادگی از خطر ابتلا مصون نیست.
- علاوه بر زنان یائسه، زنان و دختران جوان، حامله و شیرده هم ممکن است به این سرطان مبتلا شوند.
- متأسفانه راهی برای جلوگیری از ابتلا وجود ندارد. تنها راه مبارزه با این سرطان تشخیص زودرس و درمان استاندارد است.
- اگر در خانواده درجه اول (مادر، خواهر، دختر، پدر و برادر) یا درجه دو (خاله، عمه، مادر یا پدر بزرگ، دایی، عمو و نوه) سرطان پستان یا تخمدان وجود داشته باشد، خطر ابتلا بیشتر است و ممکن است نیاز به مشاوره ژنتیک باشد. بنابراین لازم است تا فرد در کلینیک پستان تحت نظر باشد.
- با تشخیص زودرس، امکان حفظ پستان و عدم نیاز به تخلیه زیر بغل وجود دارد تا بتوان از ورم دست جلوگیری کرد.
- در مراکز تخصصی پستان همواره امکان بازسازی پستان بلافاصله بعد از تخلیه یا به صورت تاخیری وجود دارد.
- درد پستان، کم یا زیاد، یک طرفه یا دو طرفه، علامت شایعی است و هیچ ارتباطی به سرطان پستان ندارد.
- تنها ترشح خود به خود، یکطرفه و از یک مجرا نیاز به بررسی دارد. ترشح با فشار به لحاظ خطر سرطان اهمیت ندارد.
- خود مراقبتی در رابطه با سرطان پستان را باید از ۲۰ سالگی در قالب خود آزمایی شروع کرد و تا آخر عمر ادامه داد.

■ خودآزمایی می باید روز هفتم تا دهم از شروع قاعدگی، یا یک روز ثابت در افرادی که قاعده نمی شوند، انجام شود. در صورت وجود هر یافته غیر عادی یا علامتی، می باید به سرعت به جراح مراجعه شود.

■ انجام ماموگرافی سالیانه در زنان ۴۰-۶۹ ساله، می تواند سرطان را قبل از بروز علامت، تشخیص دهد.

■ در فرد **بدون علامت** در زیر سن ۴۰ سالگی نیازی به هیچ نوع تصویر برداری از جمله سونوگرافی و ام آر آی نیست.

■ ماموگرافی می باید در مراکز معتبر مجهز به **ماموگرافی دیجیتال واقعی**، نه دیجیتال غیر مستقیم یا سی آر، انجام شود.

به سلامت خود اهمیت دهید. اگر می خواهید در مبارزه با سرطان پستان شما برنده باشید کفایت این سه اصل ساده را یاد بگیرید:

۱. علایم سرطان پستان را بشناسید و با مشاهده آن، به جای تفسیر یافته غیر عادی، فوری به جراح پستان یا جراح عمومی مراجعه کنید.

۲. با خودآزمایی، ۱۲ بار در سال، از سلامت خود مطمئن شوید.

۳. از سن ۴۰ سالگی علاوه بر خودآزمایی، هر سال ماموگرافی کنید.

خودآزمایی شامل مشاهده و معاینه است:

با **مشاهده** شروع کنید. در اتاق با نور کافی و حرارت مناسب از کمر به بالا لخت شوید و در مقابل آینه پستان های خود را مشاهده کنید.

دقت کنید آیا اندازه، رنگ و شکل پستان ها مشابه هم است؟

آیا تو کشیدگی پوست یا نوک پستان، توده یا زخم در نوک، پوست یا زیر بغل، پوسته پوسته شدن نوک پستان، حالت پوست پر تنگی، تورم یا تغییر رنگ در پستان وجود دارد یا خیر. در صورت وجود تورم، جای لباس زیر شما به روی پوست پستان می افتد.

توده، تو کشیدگی پوست یا نوک پستان



پوسته پوسته شدن یا زخم نوک پستان

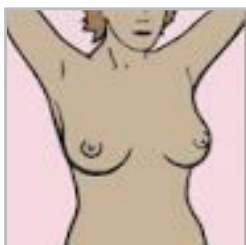
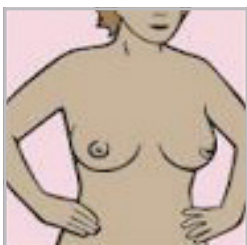


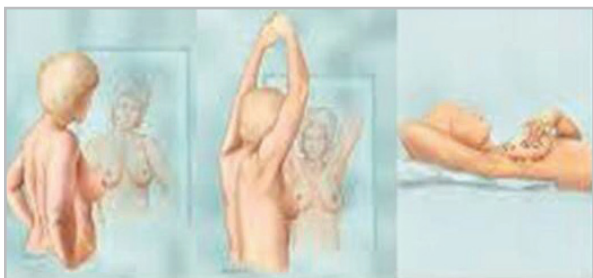
حالت پوست پرتقالي، تورم



اگر از یک پستان بیشتر شیر داده باشید طبیعی است که آن پستان بزرگ‌تر و افتاده‌تر باشد.

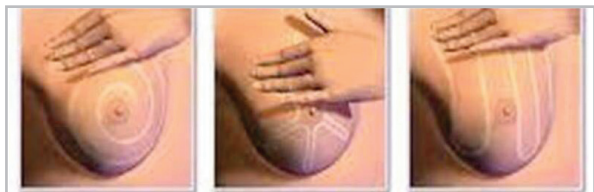
در مرحله بعدی دست‌ها را بالای سر ببرید و به هم فشار دهید. دست‌ها را روی زائده استخوان لگن فشار دهید. هر دو این کارها باعث می‌شود تا تو کشیدگی پوست یا نوک پستان را که از علایم مهم سرطان پستان بوده و ممکن است در حالت عادی خود را نشان ندهد، کشف کنید.





قسمت بعدی لمس پستان هاست:

لمس با نرمة سه انگشت وسط انجام می شود. هرگز نباید بافت پستان را بین شست و انگشتان گرفت چون به این روش بافت طبیعی پستان، توده به نظر می رسد. سه انگشت وسط هر دست را به هم بچسبانید تا سطح معاینه دستان شما بیشتر شود. پستان راست را با دست چپ، و پستان چپ را با دست راست معاینه کنید. همواره پستان ها را با هم مقایسه کنید تا مشخص شود آنچه در لمس یافته اید بافت طبیعی پستان است که در هر دو طرف یکسان است یا فقط در یک طرف وجود دارد و نیاز به مراجعه فوری به جراح دارد.



روش معاینه دایره متحدالمرکز

روش معاینه شعاعی

روش معاینه نواری



تو، من، ما،



می‌توانیم ترس و وحشت از سرطان پستان را به

عشق و امید به بهبودی و بازگشت به تندرستی،

تبدیل کنیم.

کلینیک تخصصی پستان و موسسه تصویربرداری سلامت زنان

تصویربرداری تخصصی پستان، ماموگرافی غربالگری و تشخیصی، سونوگرافی
استاندارد، نمونه برداری پستان و زیر بغل، نشانه گذاری، وایر گذاری
تهران، انتهای گاندی شمالی، پلاک ۹، واحد ۱ و ۲ زیر همکف
تلفن وقت دهی: ۰۹۱۰۱۶۸۶۱۴۰ تلفن: ۸۸۸۸۲۴۶۱

بیمارستان فوق تخصصی زنان مهدیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
شوش، فداییان اسلام، بلوار شهرزاد
تلفن وقت دهی: ۵۵۳۳۵۴۰۰ - ۵۵۰۶۲۶۲۸

مشاوره ژنتیک سرطان پستان

مرکز تحقیقات ژنومیک
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
بیمارستان طالقانی، تهران، ولنجک، یمن
تلفن: ۲۲۴۳۳۵۸۰ - ۲۲۴۳۹۹۵۹
دورنگار: ۲۲۴۳۹۹۶۱

کلینیک حفظ باروری در سرطان پستان

مرکز درمان ناباروری، بیمارستان طالقانی
شنبه تا چهارشنبه، ویزیت خاص سه شنبه ها
ساعت ۱۴-۱۲ تلفن: ۲۲۴۳۲۵۵۸

موسسه سرطان پستان تهران

تهران، انتهای گاندی شمالی، پلاک ۹، واحد ۱ زیر همکف
تلفن همراه: ۰۹۱۰۱۵۶۹۵۷۹ تلفن و دورنما: ۸۸۸۸۲۴۵۷
WWW.TCBC.IR تارنما:

<http://telegram.me/tcbc1>

کانال اطلاع رسانی:

مؤسسه غیر دولتی خیریه نور



سازمان مردم نهاد
مؤسسه غیر دولتی خیریه حمایت از
بیماران مبتلا به سرطان نور
شماره ثبت: ۳۴۸۰۷

تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده
به میدان ونک، نبش کوچه
بیستم، پلاک ۴۵۳، طبقه سوم
تلفن: ۸۸۱۹۷۸۸۱ - ۸۸۱۹۷۸۶۷
۸۹۷۷۷۸۸۱

[http:// noor-charity.com](http://noor-charity.com)

مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء



مکسا MACSA
مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء

تهران، شرق به غرب بزرگراه جلال
آل احمد، بعد از پل گیشا، پلاک ۱۳۹
تلفن: ۸۶۰۱۵۳۲۹۱
[http:// www.macsa.ir](http://www.macsa.ir)

انجمن علمی مامایی ایران



تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از پارک
ساعتی، کوچه سی و دوم، پلاک ۱، واحد ۶۰۳
تلفن: ۰۹۳۶۰۶۵۶۰۷۸ - ۰۲۱۸۸۶۶۱۸۰۶
[http:// www.irmidwifery.net](http://www.irmidwifery.net)

انجمن علمی مامایی ایران



مرکز تحقیقات ژنومیک
<http://www.grc.sbmu.ac.ir>



جمعیت مامایی ایران
[http:// www.iranmp.net](http://www.iranmp.net)

مؤسسه سرطان پستان تهران



انتهای گاندی شمالی، پلاک ۹، واحد ۱
زیر همکف، تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۵۶۹۵۷۹
تلفن و دورنگار: ۸۸۸۸۲۴۵۷