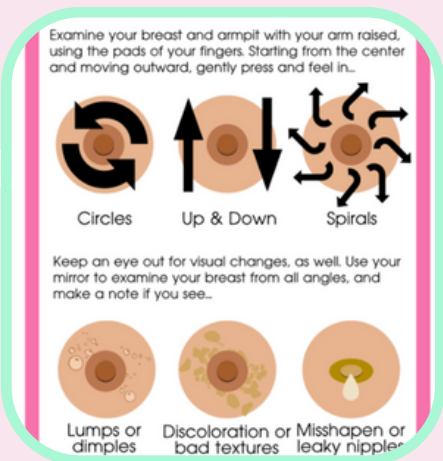


در سال 2024، بیش از 360000 نفر به سرطان سینه مبتلا شده‌اند. اما پیشرفت در روش‌های تشخیص زودهنگام و پشتیبانی همچنان شانس زنده ماندن را افزایش می‌دهد.



تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان یکی از دلایل بقای بیشتر این بیماری است



10 مهر تا 10 آبان  
ماه آگاهی در مورد  
سرطان پستان

تهیه: دکتر فاطمه خلیلی  
معاونت آموزشی



## معاینه پستان‌ها هر ماه

در سه حالت:

درازکشیده

زیر دوش

جلوی آینه

## ماموگرافی سالیانه

از سن 40 سالگی به بعد

## MRI پستان

در زنانی که در خطر بالای سرطان

پستان هستند در کنار ماموگرافی انجام

می‌شود

## علائم هشدار

- درد نوک سینه
- تغییر در بافت پوست یا بزرگ شدن منافذ در پوست سینه (پوست پرتقالی)
- توده در سینه
- هر گونه تغییر غیرقابل توضیح در اندازه یا شکل سینه
- فرورفتن هر نقطه از سینه
- تورم سینه (به خصوص اگر یک طرفه باشد)
- کوچک شدن بی دلیل سینه (به خصوص اگر یک طرفه باشد)
- نوک سینه که کمی به سمت داخل برگشته باشد
- پوست سینه، آرئول یا نوک پستان که پوسته پوسته، قرمز یا متورم شده باشد
- هر گونه ترشح از نوک پستان، شفاف، خونی یا شیری



## فاکتورهای خطر سرطان پستان

**جنسیت:** سرطان پستان در زنان تقریباً 100 برابر بیشتر از مردان رخ می‌دهد.

**سن:** بعد از 55 سالگی خطر بالاتر است.

**نژاد:** در زنان قفقازی بیشتر از زنان سایر نژادها تشخیص داده می‌شود.

**سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی:** اگر مادر، خواهر، پدر یا فرزند شما مبتلا به سرطان پستان یا تخمدان تشخیص داده شده باشد، خطر ابتلا به سرطان در آینده در شما بیشتر است. اگر بستگان شما قبل از 50 سالگی تشخیص داده شده باشد، خطر شما افزایش می‌یابد.

**سابقه شخصی:** اگر سرطان سینه در یک پستان برای شما تشخیص داده شده باشد، خطر ابتلا به سرطان در سینه دیگر در آینده افزایش می‌یابد.

**تاریخچه قاعدگی و باروری:** قاعدگی زودرس (قبل از 12 سالگی)، یائسگی دیررس (بعد از 55 سالگی)، داشتن اولین فرزند در سنین بالاتر یا زایمان نکردن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد.

**برخی تغییرات ژنومی:** جهش در ژن‌های خاصی مانند BRCA1 و BRCA2 می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.

**بافت متراکم سینه:** داشتن بافت متراکم سینه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد و تشخیص توده‌ها را سخت‌تر کند.

**عدم فعالیت بدنی:** سبک زندگی کم تحرک با فعالیت بدنی کم می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

حرکت دادن بدن یا ورزش حتی به مدت 20 دقیقه در روز می‌تواند به کاهش این عامل خطر کمک کند.

**رژیم غذایی نامناسب:** رژیم غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده و فاقد میوه و سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

**اضافه وزن یا چاقی:** اضافه وزن یا چاقی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

**نوشیدن الکل:** مصرف مکرر الکل می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.

**پرتودرمانی به قفسه سینه:** انجام پرتودرمانی به قفسه سینه قبل از 30 سالگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد.

**درمان جایگزین هورمونی در یائسگی:** می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد و خطر تشخیص سرطان در مراحل پیشرفته تر را افزایش می‌دهد.



تهیه: دکتر فاطمه خلیلی  
معاونت آموزشی