



روبان صورتی به انگلیسی (Pink ribbon) یک پارچه‌ای صورتی رنگ، شکلی نمادین است که با نماد بین‌المللی آگاهی‌بخش سرطان سینه است.

هر سال از ۱ تا ۳۱ اکتبر معادل با ۹ مهر تا ۹ آبان، ماه اطلاع‌رسانی جهانی سرطان پستان است. هدف این است که افراد نسبت به علائم و نشانه‌های سرطان پستان آگاه شوند.

سرطان پستان

سلامت زنان و به ویژه مادران از مفاهیم زیر بنایی در توسعه است زنان حدود نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و نه تنها مسئول سلامت خود هستند بلکه بیشترین مراقبت‌ها را برای بهداشت خانواده انجام می‌دهند به این ترتیب وضعیت سلامت زنان تاثیر به سزایی بر سلامت فرزندان خانواده و جامعه پیرامون آنها دارد و چنانچه این موضوع نادیده گرفته شود سلامتی خانواده و جامعه نیز دچار آسیب خواهد شد امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان سرطان پستان است سرطان پستان بیماری است که در آن سلول‌های بدخیم در بافت پستان ایجاد می‌شود در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است

اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت کننده در برنامه های پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان ها دو اصل مهم باید آموزش داده شود.

۱- راههای پیشگیری از سرطان

به طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام یک بیماری قابل پیشگیری است به طور که می توان از بیش از ۴۰ درصد سرطان ها پیشگیری کرد.

برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند. همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند .

۲- علایم هشدار دهنده سرطان

باشناخت علایم هشدار دهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را قبل از تبدیل شدن به سرطان زودتر تشخیص داد . بر این مبنا زنان باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان ترغیب شوند و به مراکز بهداشتی مراجعه کنند .

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز به ویژ در افراد پر خطر است

عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن

هر کسی می تواند برای کاهش خطر سرطان و دیگر بیماری های مزمن تغییراتی را در شیوه ی زندگی خود ایجاد کند. افراد در معرض خطر باید به خاطر داشته باشند که ترکیبی از عوامل برای ایجاد سرطان لازم است از جمله عوامل ژنتیکی محیطی و شیوه ی زندگی بعضی از این عوامل می توانند اصلاح شوند و بعضی دیگر خارج از اراده افراد هستند بنابراین افراد می توانند قدم هایی را برای کاهش خطر بیماری بردارند . خوشبختانه بیشتر عوامل خطری که سبب سرطان پستان می شوند قابل اصلاح می باشند .

عوامل خطر غیر قابل اصلاح

سن بالا ، سابقه خانوادگی ، سن قاعدگی کمتر از ۱۲ سال ، سن یائسگی بالای ۵۵ سال ، زمینه نژادی و قومی ،

وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر و سابقه هیپر پلازی (رشد بیش از حد سلول ها) در پستان

عوامل خطر قابل اصلاح

نمای توده بدنی BMI بالای ۳۰

مصرف الکل

سن بالای مادر در زمان اولین زایمان

مواجهه با اشعه برای درمان سرطان در گذشته

قرص های ضد بارداری خوراکی

هورمون درمانی جایگزین پس از یائسگی

مصرف بالای چربی های اشباع شده

بر مبنای عوامل خطری که در بالا گفته شد مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان عبارتند از ..

وزن متعادلی داشته باشید

از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده نمک زده و آماده حاوی مواد نگه دارنده ترشی و کنسرو ها پرهیز کنید یا مصرف آن ها را کاهش دهید

میوه سبزیجات غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می توانند با افزایش سطح انتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان شوند

حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید

از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید

در صورت دارا بودن فرزند شیر خوار شیر دهی از پستان را مورد توجه قرار دهید .

علائم سرطان پستان و تشخیص زود هنگام آنها

مهم ترین علائم ضایعات خوش خیم و بد خیم پستان عبارتند از

توده پستانی یا زیر بغلی

تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان

تغییرات پوستی پستان شامل: پوست پرتقالی، تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی) ، قرمزی پوست،

زخم پوست، پوسته پوسته شدن و اگزمای پوست و ترشح نوک پستان (از یک پستان و یک مجرا باشد و ترشح خودبخودی و ادامه

دارباشد و در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد و سروزی یا خونی باشد)

بر مبنای علایمی که در بالا گفته شد مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای تشخیص زود هنگام سرطان پستان عبارتند از ...

اگر سابقه ی خانوادگی از سرطان دارید به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت ، پایگاه سلامت یا خانه بهداشت جهت

مشاوره و غربالگری مراجعه کنید.

علائم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان های خود دیدید به مرکز بهداشتی یا

درمانی مراجعه کنید .

هر ماه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی خودآزمایی پستان را انجام دهید .

شیوه های تشخیص زود هنگام و غربالگری سرطان پستان

انواع روش های برای تشخیص زود هنگام سرطان پستان به کار می روند که در اینجا فقط به برخی از آنها ها اشاره می شود از جمله آزمایش معاینه پستان توسط خود فرد معاینه پستان توسط ماما یا پزشک ماموگرافی سونوگرافی پستان و MRI

واحد پیشگیری ومبارزه با بیماری ها