

# سرطان سینه



## معاینه سینه توسط خود فرد

این معاینه باید هر ماه توسط خود فرد انجام شود. همراه با این معاینه، باید ماموگرافی سالانه و آزمایشات پزشکی نیز انجام شود. در این معاینه، بافت سینه را از قسمت زیر نوک سینه و هاله اطراف سینه به سمت زیر بغل معاینه می‌کنید. هر ماه ۱۵ دقیقه برای معاینه سینه خود وقت بگذارید.

## زمان مناسب برای معاینه سینه توسط خود فرد

- اگر شما هنوز یائسه نشده‌اید: چند روز بعد از اتمام قاعدگی، این معاینه را انجام دهید. در این هنگام، میزان هورمون‌ها ثابت و سینه کمتر حساس می‌باشد.  
- اگر شما یائسه شده‌اید: روز مشخصی را در هر ماه به این معاینه اختصاص دهید.





## سرطان سینه

سرطان سینه، رشد بدخیم سلول‌های سرطانی در بافت پستان است. در بیماری سرطان، سلول‌ها به صورت کنترل نشده‌ای رشد می‌کنند. سرطان سینه یکی از سرطان‌های شایع در بین زنان می‌باشد، اما این سرطان در بین مردان نیز دیده می‌شود.

### علائم سرطان سینه

- وجود برآمدگی و یا ضخیم شدن سینه و یا زیر بغل
- تغییر اندازه و یا شکل سینه در فرد بالغ
- از نوک سینه، مایعی بریزد که شیر نیست
- تغییر اندازه و شکل نوک سینه
- تغییر رنگ و یا بافت نوک سینه و یا هاله اطراف نوک پستان
- پوست سینه دارای فرورفتگی، چروکیدگی و یا جوش باشد.

### اگر درد سینه دارید ...

در مراحل اولیه سرطان سینه ممکن است هیچ دردی و یا ناراحتی نداشته باشید. توسط ماموگرافی و آزمایشات منظم سینه، می‌توانید تغییرات سینه خود را متوجه شوید. خودتان نیز می‌توانید هر ماه، پستان خود را معاینه کنید و تغییرات را بفهمید. به یاد داشته باشید بسیاری از برآمدگی‌ها و جوش‌ها، خوش خیم می‌باشند و سرطانی نیستند و به خوبی با درمان مناسب بهبود می‌یابند. اگر شما هر نشانه غیرطبیعی را در سینه خود مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید. تشخیص و درمان به موقع سرطان سینه، شانس زندگی فرد را بیشتر می‌کند.

### جلوگیری از سرطان سینه

هیچ راه مطمئنی برای جلوگیری از این سرطان وجود ندارد. اما شما می‌توانید سینه خودتان را معاینه کنید و شیوه جلوگیری از سرطان سینه را بیاموزید. عوامل خطری که شما نمی‌توانید آنها را کنترل کنید، عبارتند از:  
جنس، ژن، نژاد، سن، وضعیت یائسگی، داروها و درمان‌های پزشکی، سن شروع قاعدگی و تاریخچه سلامتی خانوادگی.

### کنترل سرطان سینه

- بارداری و شیردهی: بارداری قبل از سن سی سالگی و شیردهی، تعداد دفعات قاعدگی را کم می‌کند که یکی از دلایل این بیماری است. بارداری و شیردهی باعث کاهش احتمال ابتلا به این بیماری می‌شود.
- هورمون درمانی: استفاده از هورمون درمانی (مثلاً برای مشکلات یائسگی) باعث بروز مشکلات قلبی و سرطان سینه می‌شود، در حالی که هورمون درمانی برای سلامت استخوان‌ها خوب است و جلوی سرطان روده بزرگ را می‌گیرد.
- الکل: نوشیدن الکل ممکن است میزان هورمون‌های زنانه را تغییر دهد و باعث بروز سرطان سینه گردد.
- سیگار: سیگار دارای مواد شیمیایی می‌باشد که باعث بروز سرطان می‌شود. این مواد شیمیایی جذب بدن شده و بر سلامت کنونی و آینده فرد اثر می‌گذارد.
- رژیم غذایی: انواع کلم‌ها دارای ترکیبات سولفور هستند که با سرطان می‌جنگند. دانه سویا دارای موادی است که با سرطان سینه می‌جنگد. پیاز و سیر، ادویه‌ها، توت‌ها و میوه‌ها، دانه‌ها و غلات، ماهی‌ها، چای و قهوه بدون کافئین، آب و آبمیوه نیز مواد غذایی ضد سرطان می‌باشند.
- ورزش: ۳ تا ۵ ساعت در هفته، پیاده‌روی سریع داشته باشید تا خود را در مقابل سرطان سینه محافظت نمایید
- وزن: وزن خود را با ورزش و تغییر عادات غذایی متعادل کنید تا از سرطان در امان بمانید.

