

## سرطان پستان را بشناسیم



شبکه بهداشت راز و جرگلان  
واحد سلامت خانواده، جمعیت و مدارس



در کنار این خوراکی های مفید برخی مواد هم هستند که مصرف آنها می تواند به خطر ابتلا به سرطان پستان منجر شود، از جمله این مواد خوراکی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. مواد الکلی
۲. مواد قندی
۳. چربیهای ترانس
۴. گوشت قرمز

سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان سینه وجود دارد که عبارتند از:

- خودآزمایی پستان
- معاینه پستان توسط پزشک
- ماموگرافی

از جمله خوراکی های مفید جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان برست می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- میوه ها و سبزیجات
- ۲- فیبرهای خوراکی
- ۳- غلات و حبوبات
- ۴- چربی های مفید



## علائم و نشانه های سرطان سینه چیست؟

- ۱- توده یا تومور پستان
- ۲- ترشح از نوک پستان از نشانه های سرطان سینه
- ۳- تغییرات پوست پستان از نشانه های سرطان سینه
- ۴- تغییرات نوک پستان از علائم سرطان سینه
- ۵- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
- ۶- تغییر اندازه پستان از نشانه های سرطان سینه

## دلیل ابتلا به سرطان سینه چیست؟

مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند عبارتند از :

- ♦ سابقه فAMILIARY ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر یا دختر
- ♦ سابقه سرطان پستان در خود فرد
- ♦ سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال
- ♦ نازایی
- ♦ بلوغ زودرس
- ♦ یائسگی دیررس
- ♦ چاقی پس از یائسگی
- ♦ مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی
- ♦ سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه
- ♦ برخی از بیماریهای خوش خیم پستان

## سرطان پستان چیست و چگونه آغاز می شود؟

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های غیرطبیعی در پستان است. در هر دو نوع تومورهای خوش خیم و بدخیم، رشد سریع و زیاد سلول ها وجود دارد. روند زیاد شدن سلول ها در تومورهای خوش خیم در مرحله مشخصی متوقف می شود، در تومورهای بدخیم این رشد به صورت غیر قابل مهار ادامه می یابد تا حدی که در صورت عدم درمان، تمامی قسمت های بدن را تحت تأثیر قرار داده و از کار می اندازد.

شایع ترین نوع سرطان پستان، سرطان از منشاء مجاری شیری است و از آنجا که این نوع بافت بیشتر در یک چهارم بالایی و خارجی پستان وجود دارد، در حدود نیمی از سرطان های پستان در ربع فوقانی و خارجی آن یافت می شوند.

