

اصول خود مراقبتی در سرطان پستان

۱. انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر ، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی ، شیردهی و عدم مصرف هورمون پس از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد .

۲. خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده ، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه ، سبزی ، غلات و گوشت ماهی می تواند با افزایش آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان شود .

۳. تشخیص زود هنگام با کمک خودآزمایی پستان ، معاینه توسط پزشک یا ماما و ماموگرافی بوده و به معنی محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زودرس است .

۴. بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم ، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پرخطر است .

سلامت همگانی و آموزش به بیمار، بیمارستان پورسینا