

پویش ملی پیشگیری و تشخيص زودهنگام سرطان پستان

۹ مهر-۹ آبان

امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان و عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در زنان است. در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان های زنان قرار دارد. این سرطان در صورتی که به موقع تشخیص داده شود به راحتی قابل درمان است. مرگ یک زن در اثر سرطان پستان عواقب بسیاری برای خانواده و جامعه دارد. با توجه به اینکه این بیماری زنان را از یک سو به عنوان مادر و کانون خانواده در سن بازدهی فردی و اجتماعی درگیر می کند و از سوی دیگر شایع ترین سرطان در میان زنان است، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بر این اساس پویش ملی پیشگیری و تشخيص زودهنگام سرطان پستان با هدف اصلی افزایش آگاهی و سواد سلامت عمومی جامعه در موضوع شناخت و پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان از ۹ مهر تا ۹ آبان در کشور اجرا می گردد. پیشگیری از ابتلا به این بیماری با واکسیناسیون امکان پذیر نیست، اما زنان با در پیش گرفتن یک الگوی سالم در سبک زندگی می توانند تا حدودی خود را از ابتلا به این بیماری ایمن نگه دارند.

فهمدراقتی در پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد. مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند. شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب علاج خواهند شد، با انجام کارها و روش های ساده، احتمال سرطان را در خود کاهش می دهید یا بروز آن را به تعویق می اندازید. در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخيص زودهنگام سرطان اشاره می کنیم:

- از مصرف دخانیات پرهیز کنید
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید
- وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید
- تغذیه سالم داشته باشید
- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید
- از پوست خود محافظت کنید
- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید
- زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید
- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید
- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

علائم هشداردهنده سرطانها

- ❖ ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- ❖ تغییر در خالهای پوستی
- ❖ زخمهای بدون بهبود
- ❖ توده در هر جای بدن
- ❖ سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- ❖ اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- ❖ استفراغ یا سرفه خونی
- ❖ اسهال یا یبوست طولانی
- ❖ خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن یا نوک پستان
- ❖ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

تشخيص زودهنگام سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته) به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زود هنگام به

منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه تشخیص زود هنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است .

مهمترین علایم هشداردهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

. توده پستان یا هر نوع تغییر در شکل یا قوام پستان

. توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت

. مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:

• تغییرات اگزمایی پوست

• فرورفتگی نوک پستان

• پوست پرتغالی

• زخم

• ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون آلود

• توده در زیر بغل