



راهنمای پیشگیری و مراقبت از

سرطان پستان برای ماماها



انجمن رادیوانکولوژی ایران

مهر ۱۴۰۴



دانش شما، نجات بخش زندگی‌ها

سرطان پستان یکی از شایع ترین چالش‌های سلامت زنان است

اما خبر خوب اینکه



“در صورت تشخیص زودهنگام، قابل درمان و کنترل است”

در ایران، آمار ابتلا رو به افزایش است؛ اما **ماماها** در خط مقدم پیشگیری و آگاهی بخشی، نقشی حیاتی دارند. هر گفت‌وگوی آگاهانه با یک زن می‌تواند آغاز نجاتی باشد.

پیشگیری؛ قدم اول نجات

سرطان پستان از ترکیب عوامل ژنتیکی و محیطی شکل می‌گیرد، اما بسیاری از عوامل آن قابل کنترل اند.

عوامل خطر غیر قابل اصلاح: سن بالای ۴۰ سال، سابقه خانوادگی، تغییرات ژنتیکی، و شروع قاعدگی قبل از ۱۱ سال.

عوامل خطر قابل اصلاح: کاهش مصرف الکل، سیگار، کنترل وزن، انجام فعالیت‌های ورزشی و رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه و فیبر

حتی تغییرات کوچک در سبک زندگی،
تفاوت بزرگی در سلامت پستان ایجاد می‌کند.





توصیه به خودمراقبتی هوشمندانه

پستان‌ها زبان بدن زن هستند

پستان‌ها زبان بدن زن هستند؛ کافیت یاد بگیریم به آن‌ها گوش دهیم.
 ماهی یک‌بار خودآزمایی پستان، از ۲۰ سالگی
 بهترین زمان: هفته اول پس از قاعدگی



- ✓ در آینه به دنبال تغییر رنگ، فرو رفتگی، یا تغییر شکل باشید.
- ✓ نوک پستان را بررسی کنید (ترشح یا فرورفتگی غیرطبیعی).
- ✓ با حرکات دایره‌ای و ملایم، کل پستان و زیر بغل را لمس کنید.

علائم هشداردهنده:

توده، درد مداوم، ترشح غیرطبیعی، قرمزی یا تغییر پوست پستان.





غربالگری؛ گامی پیش از بیماری

“غربالگری یعنی دیدن چیزی پیش از آن که فرصت رشد پیدا کند”

- ✓ معاینه پزشک: از روز ۵ تا ۱۰ قاعدگی
- ✓ ماموگرافی: از ۴۰ سالگی (یا زودتر برای افراد پرخطر)

فاصله توصیه شده: هر ۱ تا ۲ سال یکبار

ماموگرافی می تواند تومور را سال ها قبل از لمس شدن شناسایی کند.

تشخیص و درمان

اگر در بررسی ها مورد مشکوکی دیده شود، نمونه برداری (بیوپسی) تنها راه قطعی تشخیص است.
 هدف درمان فقط کنترل بیماری نیست، بلکه بازگرداندن امید، قدرت و کیفیت زندگی است.



نقش بی‌بدیل ماماها

ماماها فراتر از مراقبت فیزیکی، پیام‌آوران آگاهی‌اند.

نقش‌های کلیدی شما



- ✓ آموزش درست خودآزمایی پستان
- ✓ انجام معاینه بالینی دوره‌ای
- ✓ افزایش آگاهی درباره عوامل خطر و ضرورت ماموگرافی
- ✓ ارجاع سریع موارد مشکوک
- ✓ پیگیری و حمایت روانی از بیماران
- ✓ ثبت دقیق سوابق برای شناسایی زنان پرخطر

هر آموزش شما می‌تواند یک زندگی را نجات دهد.
هر کلمه‌ای که به زنی در مورد بدنش یاد می‌دهید، در واقع
هدیه‌ای از جنس آرامش است.
غربالگری امروز، نجات فرداست.

