

غربالگری با ماموگرافی در افراد عادی از ۳۵ و ۴۰ سالگی آغاز می شود و هر دو سال یکبار و از ۵۰ سالگی هر سال بایستی انجام شود ضمن این که در افراد پرخطر یعنی (سرطان پستان در مادر، خواهر، خاله، عمه و مادربزرگ وجود دارد) از سنین کمتر می توان غربالگری را انجام داد.

علائم هشدار دهنده سرطان پستان معمولا شامل یک توده بدون حساسیت، سفت یا سخت همراه با حاشیه تقریبا نامشخص است، توکشدگی مختصر پوست و فرورفتن نوک پستان به داخل علامت مهمی است ضمن این که خراشیدگی خیلی کوچک یک تا دو میلی متر در روی پوشش نوک پستان ممکنست تنها علامت سرطان باشد.

زنان بایستی نسبت به تغییر رنگ پوست، لک و جوش روی پوست پستان حساس باشند و در صورت مشاهده این موارد به پزشک متخصص مراجعه کنند.

در مورد رحم و تخمدان، با معاینه دو دستی سالانه یا انجام سونوگرافی می توان توده ها یا ضایعات نفوپلاستیکی را تشخیص داد اما متاسفانه تست غربالگری ندارد.

تنظیم وزن در حد ایده آل ، برخوردای از تمرینات ورزشی مناسب و منظم، سبک زندگی صحیح ، دوری از الکل، سیگار، استرس و رفتارهای پرخطر از مسائل مهم در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از انواع سرطان هاست.



چاقی مرکزی یعنی دور کمر بیش از ۸۹ سانتی متر می تواند ریسک انواع بیماری ها از جمله فشارخون، دیابت، چربی خون بالا ، عروق قلبی، سرطان اندومتر، تخمدان، پستان و ... را افزایش دهد.

تست ماموگرافی پستان ها

بانوان از سن ۱۹ تا ۴۰ سالگی می توانند با آموزش هایی که در این رابطه فرا می گیرند به صورت فردی این کار را انجام دهند.

سرطان سینه، سرطان رحم و تخمدان از جمله سرطان های شایع در زنان است که با خودمراقبتی می توان از بروز این سرطان ها پیشگیری کرد، تحقیقات ثابت کرده اند افرادی که مرتب آزمایش می دهند و تحت بررسی های پزشکی قرار می گیرند به مراتب عمر طولانی تر و مفیدتری دارند، آزمایش های دوره ای به افراد کمک می کند از هزینه های گزاف درمان، درد، ناتوانی و افسردگی حاصل از بیماری ها در امان بمانند، البته آزمایش همیشه موجب پیشگیری نمی شود، اما اغلب موارد می تواند بیماری را در مراحل اولیه تشخیصی داده و شانس درمان را افزایش دهد.

خودمراقبتی مهمترین گام برای پیشگیری از سرطان های

شایع زنان

خودمراقبتی، مهمترین گام برای پیشگیری از سرطان های شایع در زنان است. امروز در مراقبت های بهداشتی به جای تمرکز روی بیماری به تمرکز روی پیشگیری تاکید می شود، البته نیاز زنان به مراقبت اولیه در طول عمر آنها متغیر است.



مرکز آموزشی درمانی حافظ



برنام خالق هستی بخش
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان : سرطان های شایع در زنان و توصیه های خودمراقبتی

تهیه کنندگان : رعنا برومندی (کارشناس پرستاری)

منبع : خودمراقبتی در بیماری سرطان / فاطمه رحیمی، محسن شمس - ۱۴۰۱

تاریخ تدوین: مرداد ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: -



حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.

از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.

در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان را مورد

توجه قرار دهید.

با پزشک درباره‌ی خطرات و مزایای حاصل از مصرف هورمون‌های

جایگزین یائسگی مشورت کنید.



بانوان از سلامت و رعایت نکات بهداشتی در مراکز آرایشی که مراجعه می کنند، اطمینان داشته باشند و حتی الامکان از روش های سنتی استفاده کنند.

سبک زندگی سالم برای پیشگیری از سرطان ها

انسان سالم، انسانیت که از لحاظ روحی و روانی سالم باشد بنابراین ضروریست برای سلامت جسم، مراقب سلامت روح و روانمان باشیم. اگر چه بانوان ضامن سلامت خانواده هستند، اما نباید از سلامت خود غافل شوند.

مهمترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان

پستان عبارتند از:

وزن متعادلی داشته باشید.

از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده ، نمک زده و آماده حاوی

مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آنها را

کاهش دهید.

میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که

می توانند با افزایش سطح آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان

شوند.