



سرطان پستان شایع‌ترین نوع سرطان در میان بانوان است و سالانه جان میلیون‌ها زن را در سراسر جهان تهدید می‌کند. با این حال، اگر این بیماری در مراحل اولیه شناسایی شود، درمان‌پذیر بوده و شانس بهبودی بسیار بالاست. متأسفانه به دلیل ترس، کم‌اطلاعی یا بی‌توجهی به علائم اولیه، بسیاری از مبتلایان در مراحل پیشرفته بیماری شناسایی می‌شوند.

♦ ضرورت آگاهی

افزایش آگاهی بانوان نسبت به بدن خود، انجام معاینات دوره‌ای، آشنایی با علائم هشدار و مراجعه به‌موقع به پزشک، کلید اصلی کنترل این بیماری است. ماه آگاهی‌رسانی سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان) فرصتی مناسب برای یادآوری اهمیت پیشگیری، تشخیص زودهنگام و مراقبت از سلامت بانوان است.

✅ علائم هشدار دهنده سرطان پستان:

- وجود توده یا برجستگی در پستان یا زیر بغل (اغلب بدون درد)
- تغییر در اندازه یا شکل پستان
- تغییرات در پوست پستان مانند فرورفتگی، قرمزی یا زخم

- ترشح غیرعادی از نوک پستان (خصوصاً خونی)
- تورفتگی یا تغییر شکل نوک پستان

عوامل خطر

- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پستان
- سن بالا (بیشتر در زنان بالای ۴۰ سال)
- شروع قاعدگی زودهنگام (زیر ۱۲ سال) یا یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال)
- چاقی و کم تحرکی
- مصرف الکل و دخانیات و مصرف بالای چربی های اشباع شده
- عدم بارداری یا اولین بارداری پس از ۳۰ سالگی

مراقبت های دوره ای و تشخیص به موقع

پیشگیری مؤثر تنها با پایش منظم سلامت بدن امکان پذیر است. توصیه می شود:

- زنان ۲۰ سال به بالا، خودآزمایی پستان را به صورت ماهیانه انجام دهند.
- زنان بالای ۳۰ سال، سالانه توسط پزشک یا ماما معاینه بالینی شوند.
- زنان بالای ۴۰ سال، علاوه بر معاینات سالانه توسط پزشک یا ماما، هر ۲ سال یکبار ماموگرافی انجام دهند.
- در صورت وجود علائم مشکوک یا سابقه خانوادگی، پیگیری دقیق تر ضروری است.

جمع بندی

سرطان پستان دیگر یک بیماری ترسناک و ناشناخته نیست؛ بلکه با آگاهی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام می توان آن را کنترل و درمان کرد.

شبکه بهداشت و درمان مبارکه