

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات

کتاب دوم □ سلامت باروری



سرطان پستان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر مشاور وزیر در امور زنان

معاونت سلامت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران

عنوان و نام پدیدآور: سرطان پستان / گروه مولفان احمد کاویانی... [و دیگران]: تهیه شده در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر مشاور وزیر در امور زنان، معاونت سلامت دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران.

مشخصات نشر: تهران: مهرراوش، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص: مصور، جدول.

فروست: مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات؛ کتاب دوم. سلامت باروری؛ ۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۴۱-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: کتابنامه: ص ۶۳.

موضوع: پستان -- سرطان -- به زبان ساده

شناسه افزوده: کاویانی، احمد

شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر مشاور وزیر در امور زنان

شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس.

شناسه افزوده: جهاد دانشگاهی. واحد علوم پزشکی تهران. مرکز تحقیقات سرطان پستان

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۴ س ۵ پ / RC ۲۸۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹۴۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۱۳۹۱۹

سرطان پستان

(از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات)

کتاب دوم: سلامت باروری

گروه مؤلفان: دکتر احمد کاویانی - دکتر ماندانا ابراهیمی - دکتر معصومه نجفی - دکتر عصمت‌السادات هاشمی -

دکتر شهپر حقیقت - اکرم‌السادات سجادیان - دکتر زرین تاج کیهانی دوست واقع - عاطفه خوشنواز - سودابه طایری -

پروین ژبانی یعقوبی - دکتر مهین‌السادات عظیمی - دکتر منیره رنجبر نوازی - دکتر عصمت باروتی - دکتر هما قرائی -

شمسی تیمن - میترا توحیدی - زهره ترکمان - منیژه یونسی کفشگیری

بررسی و بازبینی نهایی: میترا توحیدی - زهره ترکمان - منیژه یونسی کفشگیری - فاطمه رحمانی

زیر نظر: دکتر عصمت باروتی - دکتر محمد امیر امیرخانی

تهیه شده در: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - دفتر مشاور وزیر در امور زنان - معاونت سلامت - دفتر

سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران

ناشر: مهرراوش

صفحه‌بندی: زهره ترکمان

چاپ و صحافی: بهرام

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۸۸

شمارگان: ۷۰۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۴۱-۲ قیمت: ۲۵۰۰ تومان

نشانی: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - نظری غربی - پ ۹۹ - واحد ۱۰ - تلفن: ۶۶۴۸۳۸۳۰

حق چاپ برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ می‌باشد.

• این کتاب توسط کارشناسان مشارکت، مربیان و داوطلبان سلامت، در دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی، شهید بهشتی و همدان پیش‌آزمایی شده است.

تقدیم به:

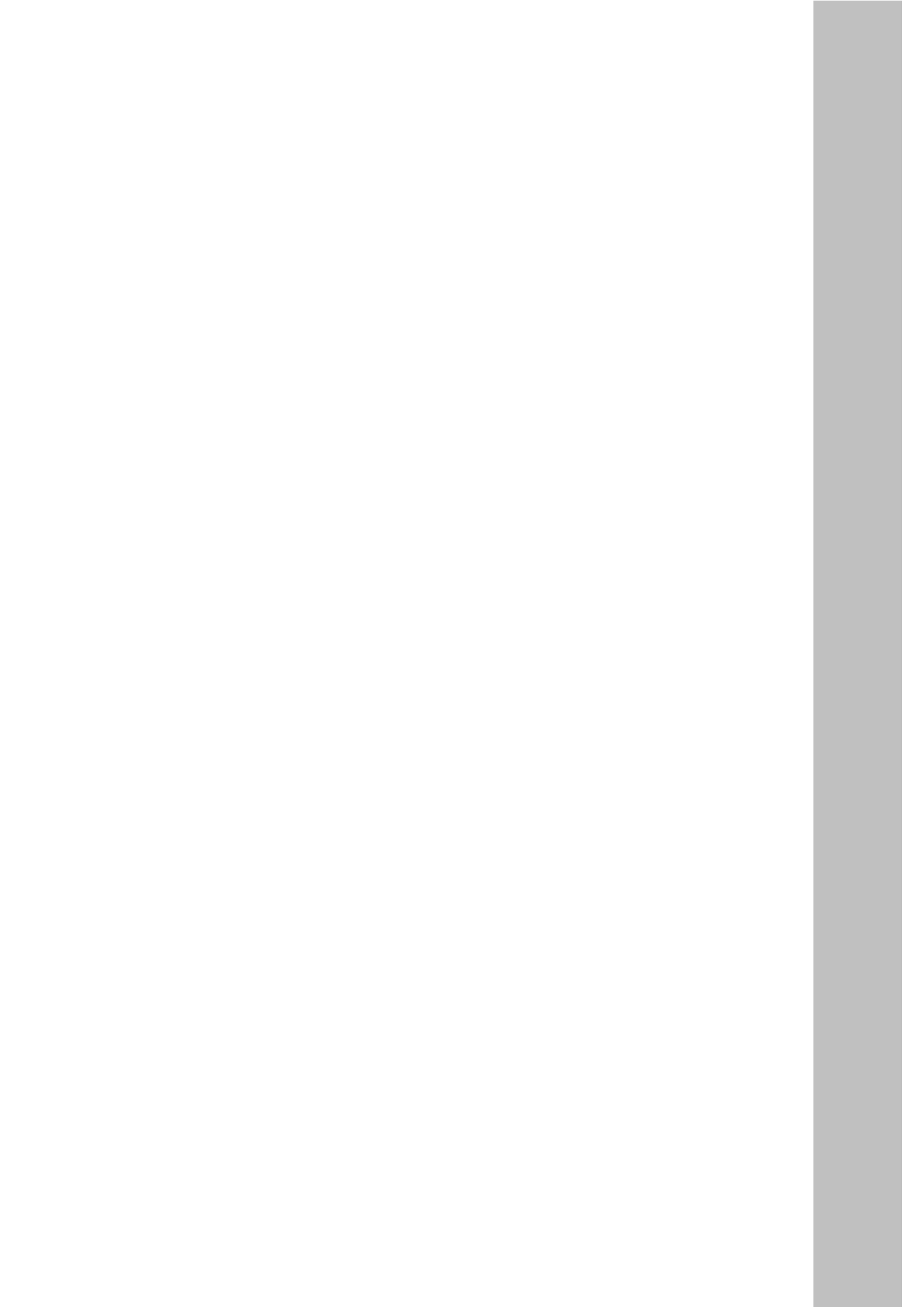
آنان که

فہمی عمیق،

تفکری حق طلبانہ،

عزمی استوار

و تعصبی آگاہانہ دارند.



پیشگفتار

تجربه ثابت کرده است که برای دستیابی به توسعه‌ی اجتماعی پایدار، به همیاری تک‌تک افراد جامعه نیاز است، توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک‌تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت محلات، پیش‌تازان این همیاری عمومی هستند که قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت محلات سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگان‌شان منتقل کنند.

هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات آن است که در یادگیری دانستنی‌ها و مهارت‌های زندگی سالم به داوطلبان سلامت کمک کند و در فعالیت‌های فردی و گروهی، انتقال پیامها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد.

این مجموعه در نوع خود یک تجربه است. چون برای طراحی آن (با تکیه بر منابع معتبر و متعدد) از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت محلات نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه‌کنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه‌ی داوطلبان سلامت محلات و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیک‌تر کنند. رضایتمندی داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت کشور از محتوای اولین کتاب‌های سلسله انتشارات داوطلبان سلامت را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر مشاور وزیر در امور زنان

معاونت سلامت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره‌ی موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه‌ی اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه‌ی این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد.

این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. ده‌ها کاربرد دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان سلامت در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله‌تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید. برای این منظور بحث‌هایی در لابلای درس‌هایتان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده‌اند. برای اینکه بحث‌های «در محله» به واقعیت نزدیک‌تر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله بدست بیاورید. سؤال‌هایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می‌بینید خلاصه‌ای از سؤال‌های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم «در محله» است. با مطالعه‌ی این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم بیشتر دقت کنید.

■ **درس‌ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده‌اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> بحث عمومی | <input type="checkbox"/> یک مشورت |
| <input type="checkbox"/> کار گروهی | <input type="checkbox"/> کار عملی |
| <input type="checkbox"/> یک یا چند مسئله | <input type="checkbox"/> بررسی نمونه |
| <input type="checkbox"/> مشاهده | <input type="checkbox"/> ماجرای تصویری |
| <input type="checkbox"/> بازدید | <input type="checkbox"/> داستان ناتمام |

این فعالیت‌ها برای یادگیری دانستنی‌های بهداشتی و کسب مهارت‌های عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیت‌ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان سلامت در میان بگذارید.

در انتهای هر درس چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع خاکستری آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنی‌ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید.

یک نوع خاص از فعالیت‌های آموزشی بحث‌های «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحث‌ها از مهم‌ترین قسمت‌های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت‌های جامعه‌ی شما نزدیکتر شود. نتیجه‌ی بحث‌های «در محله» در پایان دوره‌ی آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیام‌ها:** آخرین سؤالی که در این کتاب باید پاسخ بدهید آن است که: «چگونه پیام‌هایمان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهم‌ترین انتظاری که نظام سلامت از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه‌ریزی و تمرین کرد. نتیجه‌ی بحث‌های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی و برای رفع آنها برنامه‌ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای اینکه بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. در آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیامها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیتها اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سؤال‌های «خودآزمایی» پاسخ دهید.

سؤال‌های « آیا می‌دانم؟ » مربوط به یادگیری دانستنی‌های بهداشتی است.

سؤال‌های « آیا می‌توانم؟ » مربوط به کسب مهارت‌ها است.

سؤال‌های « آیا پیامهایمان را به مردم منتقل کرده‌ایم؟ » مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

سؤال‌های « آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟ » مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است.

با پاسخ به این سؤال‌ها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال‌های کارتان را بشناسید.

■ چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش خود را براساس سؤالات و چک‌لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی نمایید و یک ماه پس از پایان آموزش هر کتاب مجدداً میزان تغییرات دانش، نگرش و عملکرد همان خانوارها توسط داوطلبان، زیر نظر مربی سنجیده شود.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات می‌بینید، دست نگه‌دارید. این مجموعه بیش از ۳۰ جلد کتاب دارد و شما

می‌توانید برحسب وضعیت محله‌تان و با کمک مربی خود کتاب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتاب‌هایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه‌ی داخلی جلد این کتاب، قسمت‌های مختلف مجموعه‌ی آموزشی شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درس‌ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام‌ها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث‌ها و روش‌هایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روش‌ها را با شرایط فرهنگی محله‌تان مطابقت دهید.

به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربع‌های خاکستری آنها را دوباره بخوانید.

و یک استفاده‌ی دیگر: شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

فهرست مطالب

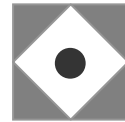
مقدمه	۱
اهداف	۱
کاربردها	۲
اطلاعات مورد نیاز از محله	۳
۱. چرا سرطان پستان اهمیت دارد؟	۴
الف. تشخیص دیررس سرطان پستان چه خطری دارد؟	۴
ب. ساختمان و تغییرات طبیعی پستان چگونه است؟	۷
پ. علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان چیست؟	۸
ت. احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه زنانی بیشتر است؟	۱۰
ث. وضعیت سرطان پستان در محله‌ی شما چگونه است؟	۱۲
۲. چه راه‌هایی برای تشخیص سرطان پستان وجود دارد؟	۱۳
الف. برای مقابله با سرطان پستان چه کاری می‌توان انجام داد؟	۱۳
ب. چه راه‌هایی برای تشخیص قطعی سرطان پستان وجود دارد؟	۱۴
۳. خودآزمایی پستان چه اهمیتی دارد؟	۱۷
الف. لزوم انجام خودآزمایی پستان چیست و چه مراحل دارد؟	۱۷
ب. روش نگاه کردن در خودآزمایی پستان چگونه انجام می‌شود؟	۱۹
پ. روش لمس کردن در خودآزمایی پستان چگونه انجام می‌شود؟	۲۲
۴. چه عواملی در پیشگیری از سرطان پستان مؤثر است؟	۲۶
الف. نقش تغذیه و عوامل مرتبط با آن در پیشگیری از سرطان پستان چگونه است؟	۲۶
ب. عادات غذایی مردم محله‌ی شما چگونه است؟	۲۹
۵. روش‌های درمان سرطان پستان چیست؟	۳۱
الف. درمان سرطان پستان چه اهمیتی دارد؟	۳۱
ب. روش جراحی در درمان سرطان پستان چگونه است؟	۳۲
پ. روش شیمی‌درمانی در درمان سرطان پستان چگونه است؟	۳۴
ت. روش پرتو‌درمانی در درمان سرطان پستان چگونه است؟	۳۶
۶. چگونه می‌توان از بیماران مبتلا به سرطان پستان حمایت نمود؟	۳۸
۷. چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟	۴۱
خودآزمایی	۴۵
چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟	۴۷
فهرست منابع	۵۳

سرطان پستان

سرطان پستان از جمله شایع‌ترین بیماری‌های زنان است که باعث خسارت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی فراوانی می‌شود. شناخت علامت‌ها و اقدامات لازم برای تشخیص زودرس و درمان به‌موقع می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از عوارض این بیماری داشته باشد، اگرچه ممکن است سرطان در هر یک از اعضای بدن انسان ایجاد شود ولی سرطان پستان بیش از سایر انواع سرطان‌ها باعث گرفتاری و مرگ زنان می‌شود. نکته‌ی مهم درباره‌ی سرطان پستان این است که راه‌های ساده‌ای برای تشخیص به‌موقع آن وجود دارد که همه زنان می‌توانند با فراگرفتن آن‌ها به سلامتی خودشان کمک کنند.

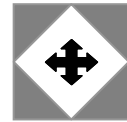
اهداف

- پس از پایان جلسه‌های آموزشی این کتاب انتظار می‌رود بتوانید:
۱. اهمیت تشخیص به‌موقع سرطان پستان را شرح دهید.
 ۲. افرادی را که بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند، بشناسید.
 ۳. روش‌های تشخیص زودرس سرطان پستان را شرح دهید.
 ۴. خودآزمایی پستان را به درستی انجام دهید.
 ۵. در مورد عوامل مؤثر در پیشگیری از سرطان پستان توضیح دهید.
 ۶. راه‌های حمایت از بیماران مبتلا به سرطان پستان را شرح دهید.
 ۷. راه‌های مقابله با عوارض روش‌های درمان سرطان پستان را شرح دهید.

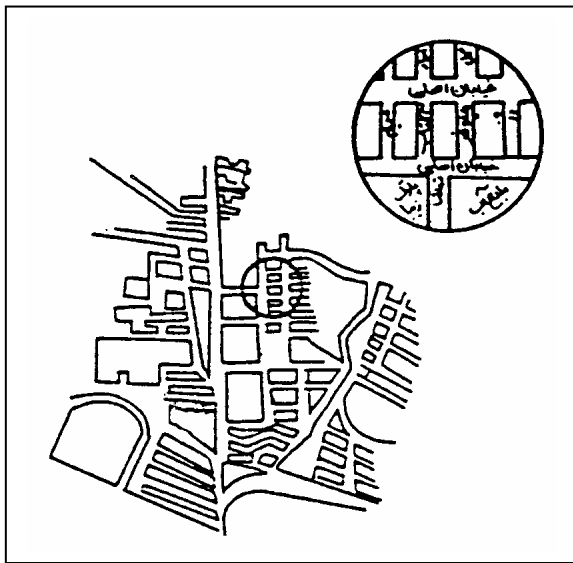


با یادگیری مطالب این کتاب خواهید توانست:

۱. زنان محله را در مورد اهمیت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه آگاه نمایید.
 ۲. تغییرات طبیعی بافت پستان را در مراحل مختلف زندگی برای زنان محله توضیح دهید.
 ۳. زنان محله را با علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان آشنا نمایید.
 ۴. چگونگی انجام خودآزمایی پستان را برای زنان محله توضیح دهید.
 ۵. زنانی را که دارای توده پستانی هستند، برای بررسی توده توسط پزشک، راهنمایی کنید.
 ۶. زنان سالم را برای انجام ماموگرافی راهنمایی کنید.
 ۷. عوامل مؤثر در پیشگیری از سرطان پستان را برای زنان محله شرح دهید.
 ۸. راه‌های حمایت از بیماران مبتلا به سرطان پستان را برای خانواده‌ها توضیح دهید.
 ۹. عوارض احتمالی روش‌های مختلف درمانی را برای بیماران شرح دهید.
 ۱۰. روش‌های کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان را برای مردم محله توضیح دهید.
-و



اطلاعات مورد نیاز از محله



- برای اینکه بدانید مردم محله‌ی شما چه عقیده‌ای دارند.

- برای اینکه مهمترین نیازهای محله‌ی خودتان را شناسایی کنید.

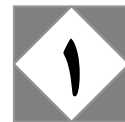
- برای اینکه باورها و سنتهای خوب مردم محله‌تان را تشخیص دهید.

- برای اینکه پیام‌های خودتان را با روش بهتری به مردم محله‌تان منتقل کنید.

قبل از شروع فعالیتهای آموزشی این

کتاب، به سؤال‌های زیر فکر کنید، در زندگی روزانه و معمولی خود با مردم و همسایه‌ها به دنبال پاسخ آن‌ها باشید و در حین مرور بخشهای «در محله» به آن‌ها پاسخ دهید. پاسخ این سؤال‌ها در جلسه‌ی «چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟» استفاده خواهد شد.

- آیا زنان محله‌ی شما با علائم احتمالی سرطان پستان آشنا هستند؟
- زنان محله‌ی شما برای تشخیص توده پستان چه اقداماتی انجام می‌دهند؟
- آیا زنان محله اهمیت تشخیص زودرس سرطان پستان را می‌دانند؟
- آیا زنان محله‌ی شما می‌دانند در چه کسانی احتمال ابتلا به سرطان پستان بیشتر است؟
- چند نفر از زنان محله‌ی شما با روش خودآزمایی پستان آشنا هستند؟
- آیا در محله‌ی شما کسی هست که توده‌ی پستان یا سرطان پستان داشته باشد؟
- زنان محله‌ی شما در مورد انجام ماموگرافی چه می‌دانند؟
- زنان محله‌ی شما در مورد راه‌های درمان سرطان پستان چه می‌دانند؟
- زنان محله‌ی شما در مورد راه‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان پستان چه می‌دانند؟
- زنان محله‌ی شما درباره‌ی نقش تغذیه در ایجاد سرطان چه می‌دانند؟
- زنان محله‌ی شما در مورد عوامل خطر سرطان پستان چه می‌دانند؟



چرا سرطان پستان اهمیت دارد؟

الف - تشخیص دیررس سرطان پستان چه خطری دارد؟

درس اول

▼ بحث عمومی

آیا کسی را می‌شناسید که دارای یک توده پستانی باشد؟.....

.....

به نظر شما توده‌های پستان می‌توانند خطرناک باشند؟.....

.....

آیا کسی را می‌شناسید که دارای سرطان پستان باشد؟.....

.....

به نظر شما چرا تشخیص زودرس سرطان پستان مهم است؟.....

.....

به نظر شما ابتلا به سرطان پستان چه مشکلاتی برای فرد بیمار و خانواده‌اش بوجود

می‌آورد؟.....

.....

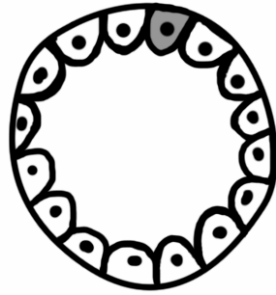
این مشکلات را نام ببرید و روی تخته یادداشت کنید.

.....

.....

.....

- سرطان پستان از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است، در صورت عدم تشخیص و عدم درمان به موقع، بدون استثناء فرد مبتلا را به کام مرگ خواهد کشاند.
- در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه و انجام درمان مناسب، طول عمر بیش از ۹۰ درصد از مبتلایان بالا خواهد رفت. در این مرحله امکان برداشت قسمتی از پستان با جراحی وجود دارد، بنابراین با حفظ پستان هم از لحاظ ظاهری و عملی و هم از نظر روانی کمک بزرگی به بیمار خواهد شد.
- بدن ما از اجزایی بسیار کوچک به نام سلول ساخته شده است که سلول‌ها تکثیر می‌شوند تا جانشین سلول‌های پیر و مرده شوند. تکثیر سلول‌ها در کودکان باعث رشد بدن می‌شود.
- هرگونه افزایش و تکثیر غیر طبیعی سلولی را تومور می‌گویند، ولی تمام تومورها سرطانی نیستند. تعداد زیادی از تومورهای پستانی که مورد تکه برداری قرار می‌گیرند غیر سرطانی (خوش خیم) هستند.
- برخلاف تومورهای خوش خیم، اگر تومورهای بدخیم به طور زودرس تشخیص داده نشوند و درمان نگردند، بدون وقفه رشد کرده و جای سلول‌های سالم را می‌گیرند و ممکن است از راه جریان خون یا سیستم لنفاوی به سایر نقاط بدن بروند. (شکل ۱)
- تنها راه تعیین اینکه توموری خوش خیم است یا نه، آزمایش میکروسکوپی سلول‌های آن است که اختلاف آن را با سلول‌های سرطانی نشان می‌دهد.



تومور از یک سلول سرطانی شروع می‌شود.



سرطان سلول‌های مجاور را فرا می‌گیرد.



سلول‌های سرطانی از طریق لنف و عروق خونی به سایر قسمت‌های بدن برده می‌شوند.

شکل ۱- رشد و گسترش یک تومور بدخیم پستان از طریق خون و غدد لنفاوی

ب - ساختمان و تغییرات طبیعی پستان چگونه است؟

درس دوم

▼ سخنرانی

از پزشک یا کارشناس مامایی مرکز دعوت کنید تا به کلاس شما بیاید و از او بخواهید به سؤال‌های زیر پاسخ دهد.
ساختمان طبیعی پستان چگونه است؟
چه تغییراتی ممکن است به‌طور طبیعی در پستان‌ها ایجاد شود؟

۲

دانستنی‌های بهداشتی

- پستان از غدد مترشحه شیر و چربی تشکیل شده است. زنجیره‌های غدد لنفاوی زیر بغل و کنار جناغ سینه با پستان در ارتباط هستند. پستان طبیعی در لمس حالت پشته پشته دارد.
- قوام پستان در افراد مختلف متفاوت است. و حتی قوام آن در طی یک دوره عادت ماهیانه متغیر است.
- اندازه و شکل ظاهر پستان به خصوصیات ارثی و وزن شخص بستگی دارد. دو پستان ممکن است از نظر اندازه کمی متفاوت باشند.
- تیرگی رنگ نوک پستان و هاله‌ی اطراف آن در اشخاص مختلف متفاوت است. ممکن است از هنگام بلوغ نوک پستان‌ها کمی فرو رفته باشد.
- در مراحل مختلف زندگی زنان، بطور طبیعی در پستان‌ها تغییراتی ایجاد می‌شود:
 - **بلوغ و عادت ماهانه:** تحت تاثیر هورمون‌های زنانه پستان‌ها رشد می‌کنند. ممکن است قبل از عادت ماهانه و در حین آن تورم و درد مختصر در پستان‌ها وجود داشته باشد که پس از پایان خونریزی، این علائم برطرف می‌شوند.
 - **حاملگی:** پستان‌ها بزرگ و متورم می‌شوند و وظیفه شیردهی به انجام می‌رسد.
 - **یائسگی:** پستان‌ها کوچک‌تر شده و حالت نرم و افتاده پیدا می‌کنند. پوست پستان‌ها ممکن است چروکیده شود.
 - **تغییرات وزن بدن:** پستان‌ها در هر سنی با تغییرات وزن بدن کوچکتر یا بزرگتر می‌شوند.
- توجه به این نکته ضروری است که تغییرات طبیعی در هر دو پستان معمولاً به صورت همزمان و قرینه اتفاق می‌افتد.

پ - علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان چیست؟

درس سوم

▼ یک مسئله

به نظر شما کدام یک از زنان زیر ممکن است مشکوک به سرطان پستان باشند؟

- زنی که توده‌ای دردناک در پستان دارد.

- زنی که ترشح شیری از نوک پستان دارد.

- زنی که پستانش دردناک است.

- زنی که فرورفتگی نوک پستان دارد.

- زنی که توده پستانی سفت و سخت و بدون حرکت دارد.

- زنی که ترشحات خونی یا آبکی از نوک پستان دارد.

- زنی که ترشحاتی همراه با غده‌های در پستان دارد.

درباره‌ی هر یک از این موارد بحث کنید. به نظر شما چه علائم دیگری وجود دارد که می‌تواند نشانه‌ی سرطان پستان باشد؟

.....

.....

.....

.....

۳

دانستنی‌های بهداشتی

توده شایع‌ترین علامت سرطان پستان می‌باشد که در اغلب موارد توسط خود بیمار به صورت اتفاقی یا در معاینه کشف می‌شود.

توده‌های مشکوک به سرطان، در لمس به صورت سفت یا سخت احساس می‌شوند، حرکت نمی‌کنند و به قسمت‌های اطراف خود چسبیده‌اند، منفرد و بدون درد هستند.

ترشحات پستانی که شک به سرطان را افزایش می‌دهد:

شامل:

۱- ترشحات خونی یا آبکی

۲- ترشحاتی که خودبخود و بدون فشار خارج می‌شوند.

۳- ترشحاتی که از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج می‌شود.

۴- ترشحاتی که همراه با غده‌ای در پستان باشند.

۵- ترشحات پستان پس از یائسگی

□ تغییرات پوست پستان به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان به دنبال سرطان پستان ایجاد می‌شود. در بعضی موارد چسبندگی تومور سرطانی به قسمت زیر پوست، باعث تغییر شکل پستان می‌شود.

□ ایجاد زخم در پوست و ورم در پوست پستان و شبیه شدن به پوست پرتقال، نشانه پیشرفت بیماری است.

□ تغییرات نوک پستان به شکل فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است. در بعضی از افراد سالم فرورفتگی نوک پستان از ابتدا وجود دارد اما اگر این فرورفتگی قبلاً وجود نداشته و بعداً ایجاد شده است می‌تواند نشانه وجود غده ای در زیر نوک و هاله پستان باشد.

□ گاهی اوقات به علت بزرگی بیش از حد یک تومور، پستان در یک طرف، به‌طور واضحی بزرگتر از طرف مقابل می‌شود. البته اندازه دو پستان در افراد سالم نیز کاملاً مشابه نیست ولی بزرگی یک پستان نسبت به طرف دیگر که اخیراً ایجاد شده، باید مورد توجه قرار گیرد و با انجام معاینه از عدم وجود غده و سلامت پستان مطمئن شد.

گاهی اوقات تنها علامت سرطان پستان می‌تواند بزرگ شدن غده‌های لنفاوی زیربغل باشد که به شکل توده‌ای سفت در زیربغل لمس می‌شود.

□ اکثر تومورهای بدخیم پستان در ربع فوقانی خارجی و اطراف نوک پستان بوجود می‌آیند.

ت - احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه زنانی بیشتر است؟

درس چهارم

▼ یک تحقیق

اگر کسی را می‌شناسید که به سرطان پستان مبتلا بوده است، به سؤال‌های زیر درباره‌ی او پاسخ دهید:

چند سال دارد؟.....

آیا سابقه‌ی ابتلا به سرطان پستان در مادر، خواهر، دختر، مادربزرگ و سایر بستگان نزدیک او وجود دارد؟.....

آیا اولین زایمان او بعد از سن ۳۰ سالگی بوده است؟.....

اولین قاعدگی وی قبل از سن ۱۲ سالگی بوده است؟.....

در صورت یائسه شدن، آیا یائسگی بعد از سن ۵۵ سالگی اتفاق افتاده است؟.....

بعد از یائسگی چاق شده است؟.....

سابقه ابتلا به بعضی از بیماری‌های پستان را داشته است؟.....

- اگر چند نفر را می‌شناسید، در باره‌ی هر یک از آن‌ها به این سؤال‌ها پاسخ دهید، این اطلاعات را روی تخته یادداشت کنید. نظرات را با کمک اعضای کلاس جمع‌بندی و درباره نتایج تحقیق بحث کنید.

- گرچه همه‌ی زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند، ولی در بعضی از زنان این احتمال بیشتر است.
- اگر زنی یک یا تعدادی از شرایط زیر را داشته باشد، خطر ابتلا به سرطان پستان در او بیشتر است:
- اگر سابقه سرطان پستان در خانواده و بستگان نزدیک او مثل مادر، خواهر، دختر، خاله، عمه، مادربزرگ وجود داشته باشد.
 - اگر زایمان نکرده باشد.
 - اگر اولین زایمان او بعد از ۳۰ سالگی باشد.
 - اگر اولین قاعدگی او قبل از ۱۲ سالگی رخ داده باشد.
 - اگر بعد از سن ۵۵ سالگی یائسه شده باشد.
 - اگر بعد از یائسگی چاق شده باشد.
 - اگر سابقه برخی از بیماری‌های خوش خیم پستان را داشته باشد.
 - اگر سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه را داشته باشد.
 - سابقه ابتلا قبلی به سرطان در سایر قسمت‌های بدن، مانند سرطان تخمدان، رحم، روده بزرگ و.... را داشته باشد.
- از میان عوامل ذکر شده سابقه سرطان در یک پستان و یا در خواهر و مادر از بقیه مهم‌تر هستند.

ث - وضعیت سرطان پستان در محله‌ی شما چگونه است؟

در محله ▼

چه کسانی را می‌شناسید که توده‌ی پستان و یا سرطان پستان دارند؟.....

.....

آیا زنان محله‌ی شما اهمیت ابتلا به سرطان پستان را می‌دانند؟.....

.....

.....

آیا زنان محله‌ی شما علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان را می‌شناسند؟.....

.....

.....

آیا زنان محله‌ی شما می‌دانند در چه کسانی احتمال ابتلا به سرطان پستان بیشتر است؟.

.....

.....

مشکلات شناسایی شده در محله

۱-.....

۲-.....

۳-.....

۴-.....



چه راه‌هایی برای تشخیص سرطان پستان وجود دارد؟

الف – برای مقابله با سرطان پستان چه کاری می‌توان انجام داد؟

درس پنجم

یک مسئله ▼

مریم خانم مدتی است که احساس می‌کند یک توده در پستان راستش دارد، این مسئله فکر او را مشغول کرده و نسبت به آن حساس شده است، خیلی نگران است به طوری که دیروز که با دوستانش زری و اکرم برای قدم زدن به پارک محله رفته بود، آن‌ها هم متوجه نگرانی او شدند و دلیل آن را جویا شدند، مریم خانم در مورد توده‌ای که در پستانش وجود دارد برای آن‌ها توضیح داد و گفت، می‌ترسم به پزشک مراجعه کنم.

به نظر شما دوستان مریم چگونه می‌توانند او را راهنمایی کنند؟.....

.....

.....

.....

۵

دانستی‌های بهداشتی

پستان یکی از اعضای مهم بدن است که لازم است به آن توجه شود. ممکن است بیماری‌های مختلف از جمله سرطان در این عضو ایجاد شود. لذا چنانچه زنی متوجه هرگونه تغییر یا علامتی در پستان خود شد لازم است فوراً به پزشک اطلاع دهد.

تمام خانم‌های بالای ۳۰ سال باید سالیانه توسط پزشک معاینه شوند و در افراد کمتر از ۳۰ سال در صورت وجود ریسک بالا (در معرض خطر بودن) معاینه سالیانه انجام شود و اگر یکی از عوامل خطر برای سرطان پستان در فردی وجود دارد معاینه توسط پزشک هر ۶ ماه یک بار انجام شود.

معاینه ماهانه یکی از بهترین روش‌های تشخیص زودرس سرطان پستان است.

بهترین روش مقابله با سرطان پستان تشخیص زودرس آن است.

سه روش برای مقابله با سرطان پستان و تشخیص زودرس آن وجود دارد:

۱. معاینه ماهیانه توسط خود یا خودآزمایی

۲. معاینه توسط پزشک

۳. ماموگرافی

ب - چه راه‌هایی برای تشخیص قطعی سرطان پستان وجود دارد؟

درس ششم

▼ سخنرانی

از پزشک یا کارشناس مامایی مرکز دعوت کنید تا به کلاس شما بیاید. از او بخواهید تا در مورد روش‌های تشخیص سرطان پستان برای شما صحبت کند و به سؤال‌های زیر پاسخ دهد. خلاصه‌ای از آنچه برداشت می‌کنید، در برابر هر سؤال بنویسید.

برای کشف توده یا تغییراتی که ممکن است نشانه‌ی سرطان پستان باشد چه کاری باید انجام داد؟.....

.....

.....

برای تأیید تشخیص سرطان در منطقه مشکوک چه کاری انجام می‌دهند؟.....

.....

.....

۶

دانستنی‌های بهداشتی

ممکن است پزشک با توجه به نتایج معاینه در خواست ماموگرافی، سونوگرافی و یا نمونه‌برداری از پستان را بکند.

ماموگرافی

بهترین وسیله برای تشخیص زودرس سرطان پستان، یک نوع عکس‌برداری به وسیله اشعه ایکس است که ماموگرافی نامیده می‌شود.

ماموگرافی می‌تواند تومور را پیش از آنکه بتوان آن را به وسیله معاینه با دست تشخیص داد کشف کند.

ماموگرافی در دو گروه از افراد انجام می‌شود:

۱- بیمارانی که دارای علائم هر یک از بیماری‌های پستان هستند (بیماران علامت‌دار).

۲- زنان سالم

انجام ماموگرافی در افراد سالم نیز لازم است و توصیه به انجام ماموگرافی در یک خانم به معنی ابتلا به سرطان نیست.

انجام ماموگرافی در زنان کمتر از ۳۰ سال فقط در موارد خاصی که جراح وجود ضایعه مشکوکی را در پستان تشخیص داده باشد انجام می‌شود که میزان اشعه آن خطری برای فرد ایجاد نمی‌کند.

در تمامی زنان سالم، ماموگرافی به عنوان یک روش تشخیص زودرس استفاده می‌شود. به این ترتیب که یک ماموگرافی پایه در سنین ۳۵ تا ۳۹ سالگی انجام شده و پس از آن از سن ۴۰ تا ۵۰ سال هر ۲ تا ۳ سال یک بار و از ۵۰ سالگی به بعد هر ۱ تا ۲ سال یک بار بر حسب نظر پزشک انجام می‌شود.

بهترین زمان برای انجام ماموگرافی ۸-۴ روز پس از شروع عادت ماهانه است.

سونوگرافی

در این روش به جای اشعه ایکس، از امواج صوتی برای ایجاد تصویر از نقاط مختلف بدن استفاده می‌شود.

سونوگرافی معمولاً در مواردی انجام می‌شود که پزشک به دلیلی بررسی‌های بیشتری را صلاح بداند.

عکس‌های ماموگرافی و نتایج سونوگرافی باید نگهداری شوند و در مراجعات بعدی همراه فرد باشند.

نمونه‌برداری

هرگاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک ضایعه مشکوک به بدخیمی گزارش شود لازم است نمونه‌برداری برای بیمار انجام شود.

□ تنها روشی که تشخیص سرطان پستان را قطعی می‌کند نمونه برداری یا بیوپسی است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام تومور خارج و به وسیله میکروسکوپ بررسی می‌شود. عمل نمونه‌برداری توسط جراح انجام می‌گردد.

در محله ▼

آیا در محله شما زنی وجود دارد که متوجه تغییر شکل یا وجود توده در پستان خود شده باشد؟

.....
.....

چگونه متوجه این مشکل شده است؟

.....
.....

آیا اقدامی جهت بررسی علت انجام داده است؟

.....
.....

آیا اقدامی که انجام داده مناسب بوده است؟

.....
.....

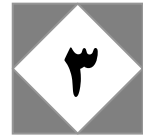
مشکلات شناسایی شده در محله

۱-.....

۲-.....

۳-.....

۴-.....



خودآزمایی پستان چه اهمیتی دارد؟

الف - لزوم انجام خودآزمایی پستان چیست و چه مراحل دارد؟

درس هفتم

▼ سخنرانی

از پزشک یا کارشناس مامایی مرکز دعوت کنید تا به کلاس شما بیاید. از او بخواهید تا در مورد اهمیت خودآزمایی پستان صحبت کند و به سؤال‌های زیر پاسخ دهد. خلاصه‌ای از آنچه برداشت می‌کنید، در برابر هر سؤال بنویسید.

چرا باید خودآزمایی پستان را انجام داد؟.....
.....

بهترین زمان انجام خودآزمایی پستان چه موقعی است؟.....
.....

خودآزمایی پستان چه مراحل دارد؟.....
.....

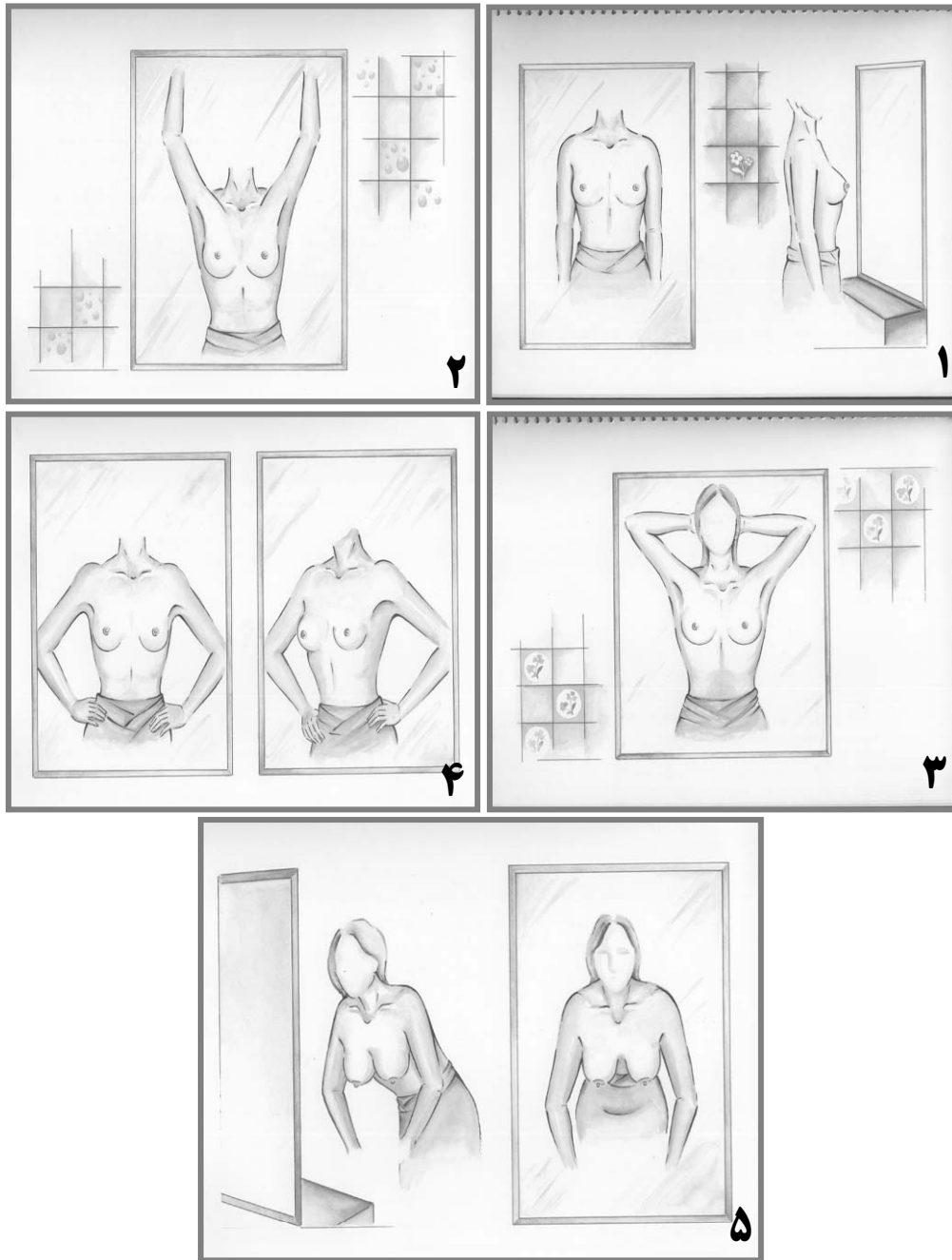
- خودآزمایی پستان هیچ هزینه‌ای برای خانواده ندارد و در هر ماه ۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله برای انجام آن لازم است.
- خودآزمایی هیچ عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند و در واقع با تشخیص زودرس از مرگ و میر زنان و مادران جامعه جلوگیری می‌کند.
- شما با انجام خودآزمایی ماهانه و به صورت مرتب، با خصوصیات پستان خود آشنا شده و در صورت بروز هرگونه تغییر، آن را در مراحل اولیه تشخیص خواهید داد.
- بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان ۲-۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. همه خانم‌ها باید از سن ۲۰ سالگی شروع به انجام خودآزمایی پستان کنند.
- خودآزمایی را نباید قبل یا در زمان عادت ماهانه انجام داد، چون پستان‌ها متورم و دردناک هستند.
- در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می‌توانید انجام دهید.
- به هیچ وجه نباید هنگام حاملگی یا شیردهی، خودآزمایی پستان را متوقف کنید. خودآزمایی پستان راحت‌ترین راه شناخت بیماری توسط خود خانم‌ها است.
- شما می‌توانید با یک آموزش ساده معاینه پستان را یاد بگیرید و موارد مشکوک در پستان را تشخیص دهید.
- خودآزمایی پستان شامل دو قسمت است:**
 ۱. نگاه کردن به پستان‌ها در جلوی آینه
 ۲. لمس کردن کامل پستان‌ها
- معاینه پستان (نگاه و لمس) باید به طور کامل و به ترتیب انجام شود.
- بعد از انجام خودآزمایی همیشه از روش مناسبی برای یادآوری در ماه‌های بعد استفاده کنید.

ب - روش نگاه کردن در خود آزمایی پستان چگونه انجام می شود؟

درس هشتم

▼ بحث عمومی

تصاویر زیر را با دقت نگاه کنید.



شکل ۲- نگاه کردن به پستانها در جلوی آینه

چرا نگاه کردن در خودآزمایی پستان اهمیت دارد؟.....

.....
.....
.....

در خودآزمایی پستان به چه نکاتی باید توجه کرد؟.....

.....
.....
.....

نگاه کردن در خودآزمایی پستان چند حالت دارد؟.....

.....
.....

بعضی بیماری‌های پستان، به صورت تغییرات ظاهری خود را نشان می‌دهند و تنها با نگاه کردن مشخص می‌شوند. بنابراین لازم است که با ظاهر پستان‌های خود آشنا باشید تا بتوانید هر تغییر احتمالی را در آن‌ها تشخیص دهید.

برای انجام این کار، قسمت بالاتنه خود را لخت کنید و در مقابل آینه به پستان‌های خود نگاه کنید.

تغییرات غیر طبیعی شامل:

- فرورفتگی‌های کوچک یا بزرگ در پوست پستان
- توکشیدگی نوک پستان که به تازگی ایجاد شده باشد
- زخم پوست یا نوک پستان
- قرمزی و پوسته پوسته شدن و خارش نوک و هاله اطراف پستان
- قرمز و متورم شدن پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتقال در پوست پستان می‌باشند.

نگاه کردن شامل چند حالت است:

۱. دست‌ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستان‌ها را از نظر عدم تقارن (تفاوت چشمگیر در اندازه آن‌ها) و نشانه‌های بالا بررسی کنید. (شکل ۱-۲)
۲. دست‌ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به پستان‌ها و سایر علائم نگاه کنید. (شکل ۲-۲)

۳. کف دست‌ها را پشت سر، به هم قفل کرده و شانه‌ها را به عقب بکشید و به پستان‌ها نگاه کنید و آن‌ها را از نظر هر کدام از تغییرات ذکر شده بررسی کنید. (شکل ۲-۳)

۴. دست‌ها را بر روی کمر فشار داده و شانه‌ها را به عقب بکشید و در این حال پستان‌های خود را مانند حالت‌های قبلی به دقت بررسی کنید. (شکل ۲-۴)

۵. خم شوید و دست‌ها را به صورت آویزان در دوطرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستان‌ها به دقت نگاه کنید. (شکل ۲-۵)

□ در هر یک از این ۵ حالت، پستان‌ها را هم از رو به رو و هم از کنار نگاه کنید. توجه داشته باشید که هیچ زنی دو پستان صد در صد مشابه و قرینه ندارد. مهم این است که تغییراتی که در ظاهر پستان نسبت به ماه قبل در آن ایجاد شده پیدا کنید.

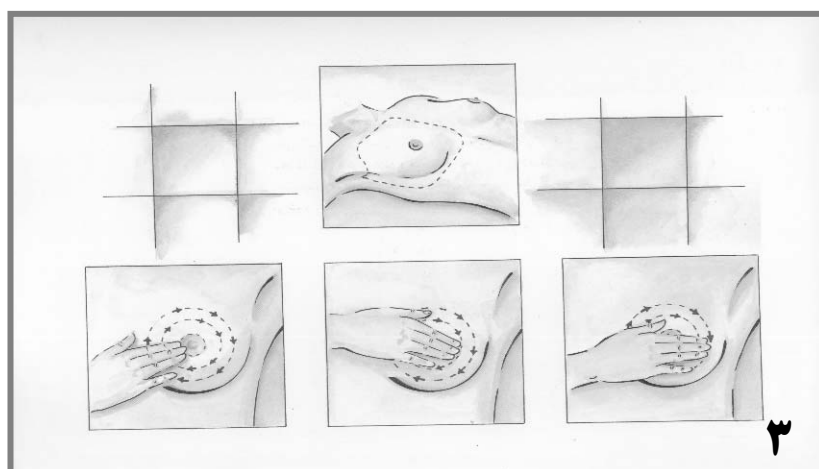
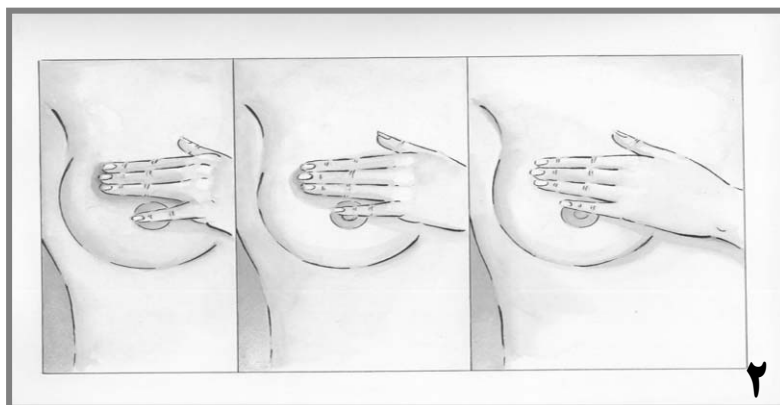
□ توجه داشته باشید که علائم مهمی مانند کشیده شدن نوک پستان به داخل و یا حالت فرو رفتگی پوست ممکن است فقط در یکی از این حالت‌ها دیده شود. لذا ضروری است تمام مراحل را که شرح داده شد همیشه و به ترتیب انجام دهید.

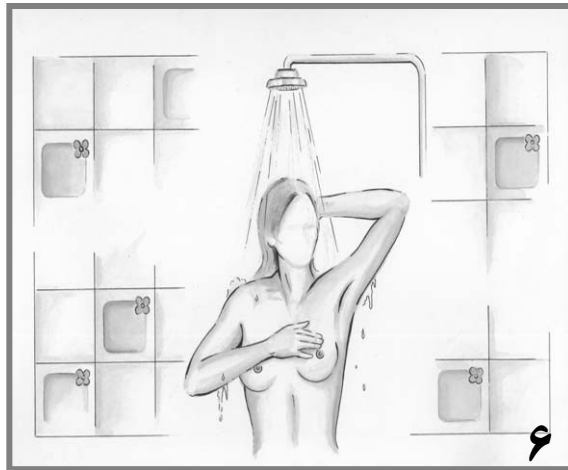
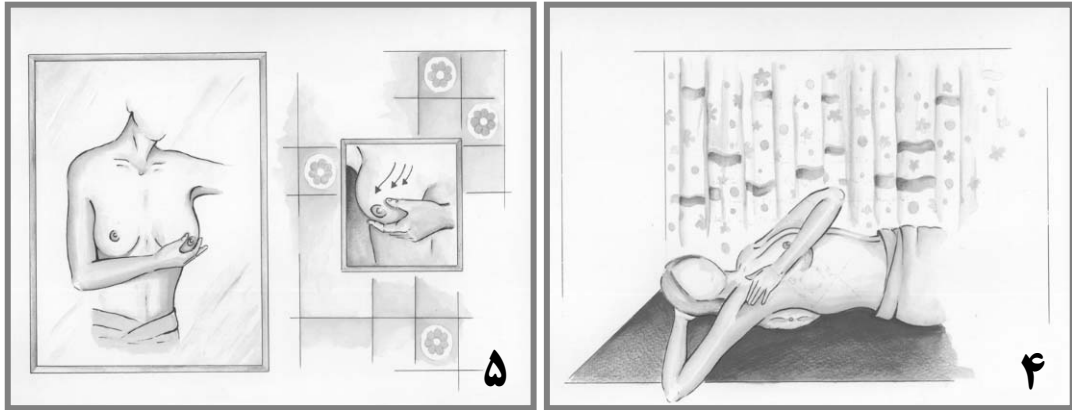
پ - روش لمس کردن در خود آزمایی پستان چگونه انجام می‌شود؟

درس نهم

▼ بحث عمومی

تصاویر زیر را با دقت نگاه کنید و در مورد آن‌ها با دیگر اعضا کلاس بحث کنید.





شکل ۳- لمس کامل پستان‌ها

چرا لمس کردن در خودآزمایی پستان اهمیت دارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

لمس کردن در خودآزمایی پستان چگونه انجام می‌شود؟

.....

.....

در لمس پستان به چه نکاتی باید توجه کرد؟

.....

.....

□ لمس پستان مهم‌ترین مرحله خود آزمایی پستان است. اگر با حوصله و دقت انجام دهید اکثر موارد مشکوک را با لمس کردن می‌توانید تشخیص دهید.

□ برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ خود را زیر سرتان بگذارید به طوری که پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. برای لمس پستان چپ از دست راست استفاده کنید. در مورد پستان راست، برعکس عمل کنید. (شکل ۳-۱)

□ برای معاینه با توجه به این که نرمه انگشتان از حساسیت بسیار بالایی برخوردار است، از بند دوم و سوم انگشتان استفاده کنید. هیچ‌وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید، زیرا به اشتباه احساس می‌کنید یک غده لمس کرده‌اید.

□ برای انجام صحیح لمس بافت پستان را بین پوست و دنده‌ها فشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزانید.

□ ابتدا هر پستان را با نرمه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید. سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. با این روش هم قسمت‌های سطحی و هم قسمت‌های عمقی پستان معاینه می‌شوند. (شکل ۳-۲)

همه قسمت‌های پستان را معاینه کنید:

□ از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه‌بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار می‌توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره‌های فرضی هم جهت عقربه‌های ساعت، لمس را انجام دهید. (شکل ۳-۳)

□ پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می‌شود و در صورت وجود هر گونه سفتی یا غده در زیر بغل، باید به واحد بهداشتی جهت معاینه مراجعه نمایید. (شکل ۳-۴)

□ در انتهای معاینه، پستان‌ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. (شکل ۳-۵)

□ ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشند، معمولاً خطری ندارند. ترشحات خونی و خونابه‌ای و بی‌رنگ یک طرفه مهم‌تر هستند و ممکن است به دلیل بیماری‌های سرطانی ایجاد شده باشند.

□ لمس پستان‌ها را می‌توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت هم مطابق توضیحات قبلی باید تمام پستان و زیر بغل را با نرمه انگشتان به‌طور کامل معاینه شوند. در این حالت که پستان و انگشتان خیس و لغزنده هستند بسیاری از توده‌ها بهتر لمس می‌شوند. (شکل ۶-۳)

دقت کنید:

- ۱- به محض پیدا کردن هر نشانه یا علامت غیر طبیعی در خودآزمایی پستان سریعاً به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ۲- در ابتدای انجام خودآزمایی، ممکن است در مورد درست انجام دادن آن دچار شک و تردید شوید، نگران نباشید با چند بار تکرار، معاینه صحیح را خواهید آموخت. چنانچه در انجام خودآزمایی دچار مشکل شدید با بهورز یا کارکنان بهداشتی درمانی مشورت کنید.
- ۳- در سن بالاتر اهمیت خودآزمایی پستان بیشتر می‌شود. در واقع افراد پیر بیشتر از افراد جوان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند. بنابراین باید در مورد تشخیص زودرس سرطان پستان دقت بیشتری به کار ببرند.
- ۴- توده‌هایی که در زمان حاملگی و شیردهی لمس می‌شوند کاملاً مهم هستند. چه در زمان حاملگی و چه در زمان شیردهی به محض پیدا کردن هر علامت یا نشانه غیر طبیعی سریعاً به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ۵- باید به خاطر داشته باشید که مهم‌ترین نکات در خودآزمایی پستان عبارتند از:
 - هر ماهه آن را انجام دهید.
 - خودآزمایی را به‌طور کامل انجام دهید.
 - هر تغییر غیر عادی را به بهورز یا کارکنان بهداشتی نشان دهید.



چه عواملی در پیشگیری از سرطان پستان مؤثر است؟

الف – نقش تغذیه و عوامل مرتبط با آن در پیشگیری از سرطان پستان چگونه است؟

درس دهم

▼ بحث عمومی

به نظر شما برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان چه کار باید کرد؟

.....

چه غذاهایی خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد؟

.....

از چه موادی باید در رژیم غذایی روزانه استفاده کرد؟

.....

آیا روش نگهداری غذاها در ایجاد بیماری مؤثر است؟

.....

.....

۱۰

دانستنی‌های بهداشتی

غذا یکی از عوامل مهم در کاهش یا افزایش ابتلا به بیماری‌ها است، ما می‌توانیم با تغییر دادن نوع و روش تهیه غذای خود از خطر ابتلا به سرطان به مقدار زیادی بکاهیم.

حدود ۳۰ درصد از سرطان‌های زنان و مردان با رژیم غذایی آنان ارتباط دارد.

افرادی که میوه و سبزیجات به وفور مصرف می‌کنند در حدود ۵۰٪ کمتر از اشخاصی که مصرف میوه و سبزیجات آنان کم است در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.

سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، کلم و گل کلم منابع بسیار خوب مواد ضد سرطان هستند.

بعضی از مواد موجود در غذاها، مانند ویتامین‌های A و C و سلنیوم که فلزی کمیاب است، اثر جلوگیری کننده از ابتلا به سرطان را دارند. ویتامین A با سرطان‌های پستان،

مثانه، پوست، دهان و دهانه رحم ارتباط دارد. به نظر می‌رسد که این اثر ضد سرطان بیشتر به بتاکاروتن موجود در این مواد (پیش ساز ویتامین A) مربوط است. (جدول ۱)

پژوهشگران هم اکنون مشغول مطالعه اثرهای ضد سرطانی موادی طبیعی به نام آنتی اکسیدان هستند. آنتی اکسیدان‌ها، عمدتاً دارای ویتامین C، E، بتاکاروتن و ماده معدنی سلنیوم می‌باشند که سلول‌ها را در برابر آسیب سرطان محافظت می‌کنند.

مواد مغذی دیگری مثل کلسیم و ویتامین D (که با تابش نور خورشید بر پوست بدن ساخته می‌شود) نیز در پیشگیری از ابتلا به سرطان مؤثرند. کلسیم می‌تواند با مواد سرطان‌زا در مجرای گوارشی ترکیب یا به آن‌ها متصل شود و این مواد را به ترکیباتی بی‌زیان بدل سازد. لبنیات کم چربی بهترین منبع تأمین کلسیم می‌باشد.

از عواملی که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند، می‌توان غذاهای عمل آورده شده (نمک سود)، دودی، سوسیس، کالباس و همبرگرهای آماده را نام برد که باعث افزایش خطر سرطان روده بزرگ، پستان و رحم می‌شوند.

مصرف چربی زیاد به ویژه چربی حیوانی خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد.

نحوه طبخ غذا نیز در ایجاد عوامل سرطان‌زا نقش دارد استفاده از حرارت‌های بالا برای طبخ غذا باعث تولید مواد سرطان‌زا می‌شود. مصرف میوه و سبزی به از بین بردن سموم تشکیل شده در اثر روش‌های نامناسب طبخ کمک می‌کند.

چاقی با افزایش خطر سرطان پستان بعد از یائسگی همراه است.

بی‌حرکی با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان ارتباط دارد. در تعدادی از مطالعات ورزش منظم بیانگر کاهش خطر ایجاد سرطان پستان و کولون بوده است.

جدول ۱- برخی مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان	ماده غذایی
بتاکاروتن	زردآلو
	مارچوبه
	طالبی
	هویج
	هلو
	کاهو
	اسفناج
	سیب زمینی شیرین
سلنیوم	گوشت لحم
	شیر بی چربی
	غلات صبحانه سبوس دار
	نان گندم سبوس دار
	غذاهای دریایی
	گوشت مرغ بدون پوست
ویتامین C	مارچوبه
	کلم بروکلی
	کلم
	گریپ فروت
	لفل سبز
	آب پرتقال
	توت فرنگی
	آب گوجه فرنگی
ویتامین E	بادام
	غلات صبحانه سبوس دار
	نان گندم سبوس دار
	جوانه گندم

ب - عادات غذایی مردم محله‌ی شما چگونه است؟

▼ در محله

غذای خوب از نظر مردم محله‌ی شما چه غذایی است؟.....

.....

.....

مردم محله‌ی شما چه غذایی را بیشتر دوست دارند؟.....

.....

.....

چه غذاهایی در محله‌ی شما بیشتر خورده می‌شود؟.....

.....

.....

.....

مشکلات شناسایی شده در محله

.....-۱

.....-۲

.....-۳

.....-۴

توصیه‌های بهداشتی

- ۱- اصول تنوع و تعادل را در برنامه‌ی غذایی خود در نظر بگیرید، یعنی روزانه از تمام گروه‌های غذایی در حد مناسب استفاده نمایید.
- ۲- از افراط در مصرف مواد غذایی بپرهیزید تا وزن مناسب برای سلامت خود را حفظ کنید.
- ۳- مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها را به ۴-۵ وعده در روز افزایش دهید.
- ۴- مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های چرب را کاهش دهید و به جای آن از گوشت‌های سفید و کم چرب مثل گوشت مرغ، بوقلمون یا ماهی استفاده کنید.
- ۵- مصرف فیبر را افزایش دهید برای این منظور از غلات کامل، نان‌های سبوس‌دار و حبوبات استفاده کنید.
- ۶- مصرف چربی به ویژه چربی‌های حیوانی را کاهش دهید.
- ۷- به نوع روغن مصرفی خود توجه کنید. مصرف روغن جامد را کاهش داده و به جای آن از روغن مایع مخصوص پخت و پز برای تهیه غذاها استفاده کنید.
- ۸- مصرف انواع ماهی و غذاهای دریایی را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. این گروه از مواد غذایی به دلیل ترکیب چربی مفید موجود در آن‌ها یعنی اسیدهای چرب امگا ۳- در پیشگیری از بعضی از سرطان‌ها مؤثر شناخته شده‌اند. برای طبخ آن‌ها بهتر است از روش بخارپز و یا آب پز کردن استفاده شود تا مواد مغذی مفید آن‌ها حفظ شود.
- ۹- مواد غذایی مثل سیر، پیاز، چای سبز و انواع کلم را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ۱۰- از مصرف غذاهای کپک‌زده و مانده پرهیز کنید.
- ۱۱- از مصرف غذاهای نمک‌سود و غذاهای دودی تا حد امکان خودداری کنید.
- ۱۲- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

روش‌های درمان سرطان پستان چیست؟

۵

الف – درمان سرطان پستان چه اهمیتی دارد؟

درس یازدهم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز دعوت کنید تا به کلاس شما بیاید و از او درخواست کنید تا در مورد روش‌های درمان سرطان پستان برای شما صحبت کند و به سوالات زیر پاسخ دهید. چه روش‌هایی برای درمان سرطان پستان وجود دارد؟ تشخیص زود هنگام چه اهمیتی در درمان دارد؟

۱۱

دانستنی‌های بهداشتی

- روش‌های مختلفی مانند جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی برای درمان سرطان پستان وجود دارد.
- انتخاب روش درمان بستگی به وضعیت تومور پستان و سایر عوامل فردی دارد که بهترین روش توسط تیم درمانی با همکاری بیمار انتخاب و اعمال می‌گردد.
- باید توجه کرد که هرچه سرطان پستان در مرحله زودتری تشخیص داده شود، اثربخشی این روش‌ها بیشتر خواهد بود.
- بسیاری از بیمارانی که سرطان آن‌ها در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شود، با درمان‌های امروزی به‌طور کامل مداوا می‌گردند. بسیاری از بیماران به‌طور کامل بهبود می‌یابند، در حالی که بسیاری از آنان سال‌ها با سرطان در حال کنترل زندگی می‌کنند.

ب - روش جراحی در درمان سرطان پستان چگونه است؟

درس دوازدهم

▼ کار گروهی

به گروه‌های کوچک تقسیم شوید در هر گروه به سؤالات زیر پاسخ دهید.

به نظر شما اصلی‌ترین روش در درمان سرطان چیست؟

.....

به نظر شما جراحی پستان چه عوارضی دارد؟

.....

.....

بعد از جراحی چه مراقبت‌هایی برای بیمار باید انجام داد؟

.....

.....

۱۲

دانستنی‌های بهداشتی

جراحی قدیمی‌ترین و اصلی‌ترین روش درمان در سرطان پستان است. در هر مرحله و برای هر نوع از سرطان پستان روش‌های جراحی خاص وجود دارد. رایج‌ترین روش جراحی پستان برداشت کامل آن است.

در حال حاضر سرطان پستان به دو روش جراحی می‌شود:

۱- هنگامی که غده کوچک باشد می‌توان قسمتی از پستان را برداشت در این نوع جراحی تقریباً همیشه نیاز به درمان‌های تکمیل‌کننده مثل اشعه درمانی وجود دارد.

۲- اگر غده‌های سرطانی بیشتر از یکی باشند، اندازه غده بزرگ باشد یا اندازه پستان کوچک باشد یا امکان اشعه درمانی وجود نداشته باشد، تمام پستان به‌طور کامل برداشته می‌شود و قسمتی از زیربغل نیز جراحی می‌شود.

مهم‌ترین عوارض این جراحی‌ها عفونت زخم، جمع شدن مایع در محل عمل، مشکل شدن حرکات دست و بازو، بی‌حس شدن قسمتی از زیربغل و ورم بازو می‌باشد.

مراقبت از دست و بازو، بعد از جراحی پستان مهم است و باید بیماران به نکات زیر توجه کنند:

- از قراردادن دست در معرض آفتاب یا آب خیلی گرم و بخار سونا پرهیز شود.
- تمامی تزریقات، واکسیناسیون‌ها و حتی گرفتن فشار خون باید از دست سالم انجام شود.
- هنگام برداشتن موهای زیر بغل برای جلوگیری از خراش یا زخم احتیاط شود.
- از برداشتن کیف یا وسایل سنگین خودداری شود.
- بریدگی‌های روی دست سریعاً شسته و ضدعفونی و به هرگونه قرمزی یا چرکی شدن آن توجه شود.
- ورزش کردن مفید است ولی باید با احتیاط و پس از مشورت با پزشک انجام شود.

پ - روش شیمی درمانی در درمان سرطان پستان چگونه است؟

درس سیزدهم

▼ بحث عمومی

آیا تا کنون کسی را دیده‌اید که شیمی درمانی شده باشد؟

.....

علت انجام شیمی درمانی چه بوده است؟

.....

چه مشکلاتی در موقع شیمی درمانی برای او ایجاد شده بود؟

.....

۱۳

دانستنی‌های بهداشتی

- استفاده از داروهای شیمیایی ضدسرطان یکی از روش‌های درمان سرطان است.
- در این روش دارو از طریق خوراکی یا تزریقی وارد بدن می‌شود و بسته به نوع سرطان برای درمان، جلوگیری از گسترش، آهسته کردن رشد سرطان، از بین بردن سلول‌های گسترش یافته به سایر نقاط بدن یا برای کاهش علائم ناشی از آن به کار می‌رود.
- بعد از برداشتن تومور سرطانی به روش جراحی، شیمی درمانی به میزان قابل توجهی احتمال بازگشت سرطان را کاهش می‌دهد.
- بعضی از داروهای شیمی درمانی به صورت قرص هستند.
- در اغلب مواقع این داروها به شکل تزریق وریدی استفاده می‌شوند. داروهای شیمی درمانی به صورت دوره‌ای در فواصل ۸-۳ هفته یک بار تزریق می‌شوند.
- شایع‌ترین عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی شامل تهوع و استفراغ، از دست دادن موها به صورت گذرا، افزایش شانس ابتلا به عفونت و خستگی هستند. عملاً برخی از عوارض جانبی سخت‌تر از برخی دیگر است.
- جهت کاهش تهوع بهتر است نکات زیر به بیماران توصیه شود:
 - هنگامی که تهوع دارند، سعی کنند از راه دهان نفس‌های عمیق بکشند.
 - در صورت استفاده از دندان‌های مصنوعی در روز شیمی درمانی آن را خارج کنند.
 - از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهای چرب خودداری نمایند.

- اگر بوی غذا باعث تهوع آنان می‌شود، در منزل غذا درست نکنند.
- موادی با طعم نعنای یا لیمو در دهان خود نگهدارند.
- در هنگام تهوع ناشی از شیمی درمانی بهتر است غذا به مقدار خیلی کم ولی در وعده‌های زیاد میل شود و از غذاهای مقوی و مایعات شیرین استفاده شود تا انرژی کافی برای مقابله با بیماری وجود داشته باشد.

□ در صورت وجود عارضه خستگی بیمار باید به نکات زیر توجه نماید:

- داروهای شیمی درمانی می‌توانند باعث ایجاد خستگی در بیماران شوند، مخصوصاً وقتی که برای اولین بار استفاده می‌شوند.
- پس از تکمیل درمان این حالت رفع می‌شود.
- در صورتی که بیمار احساس خستگی دارد بهتر است فعالیت خود را کمتر کند و بیشتر به استراحت پردازد.

□ در صورت وجود عارضه ریزش مو باید به نکات زیر توجه شود.

- این عارضه به نوع داروهای مورد استفاده بستگی دارد به طوری که با برخی از داروهای شیمی درمانی، اصلاً موها نمی‌ریزند. درحالی که با برخی دیگر از انواع داروها موها ریزش پیدا می‌کنند.
- ریزش مو به دنبال شیمی درمانی همیشه موقتی است و پس از پایان درمان، موها دوباره رشد می‌کنند. موهای جدید اغلب اوقات بهتر و خوش حالت‌تر از موهای قبلی هستند.

توصیه بسیار مهم

در صورتی که بیمار طی ۲۴ ساعت اخیر تزریق وریدی داشته است، باید به پرستار اطلاع دهد تا دارو را از طریق آن رگ وارد بدن نکند. همچنین تزریق نباید از طریق دستی که پستان همان طرف عمل شده است انجام شود.

ت - روش پرتو درمانی در درمان سرطان پستان چگونه است؟

درس چهاردهم

▼ بحث عمومی

آیا تا کنون بیماری را دیده‌اید که تحت درمان با اشعه قرار گرفته باشد؟

.....

آیا می‌دانید پرتو درمانی چه عوارضی دارد؟

.....

.....

۱۴

دانستنی‌های بهداشتی

پرتو درمانی یا درمان با اشعه یکی از روش‌های درمان سرطان پستان است که بیش از نیمی از همه‌ی افرادی که دچار سرطان می‌شوند، در بخشی از مسیر درمانی خود، تحت درمان با آن قرار می‌گیرند.

درمان با اشعه برای سرطان‌های محدود به یک ناحیه به کار می‌رود که برای انهدام یا صدمه زدن به سلول‌های سرطانی در جهت جلوگیری از تکثیر آن‌ها استفاده می‌شود.

انجام پرتو درمانی هیچ‌گونه دردی ندارد و در هر جلسه برای انجام آن فقط چند دقیقه وقت لازم است.

پزشکان این روش را با توجه به وضعیت بیمار به تنهایی یا همراه با روش جراحی یا دارو درمانی به کار می‌برند.

پرتو درمانی عوارض جانبی کمی دارد که در بیماران مختلف متفاوت است. شایع‌ترین عوارض آن خستگی و تغییرات پوستی می‌باشد.

تغییرات پوستی ناشی از پرتو درمانی مشابه آفتاب سوختگی است و معمولاً در حدود هفته سوم یا چهارم درمان، پوست قرمز می‌شود. عوارض پوستی منطقه درمان، معمولاً ۴-۶ هفته پس از پایان پرتو درمانی بهبود پیدا می‌کنند.

توصیه‌های لازم جهت کاهش خستگی ناشی از پرتو درمانی عبارتند از:
- بیمار کمتر کار کند.

- بیمار اوقات فراغت خود را بیشتر به استراحت یا فعالیت‌های در حال استراحت مثل مطالعه بگذراند.

- سعی کند شب‌ها ساعات بیشتری بخوابد.

□ مراقبت از پوست منطقه در حین پرتو درمانی:

- با پوست ناحیه‌ای که تحت تابش اشعه قرار می‌گیرد، باید با ملایمت رفتار کرد. از مصرف صابون، لوسیون، کرم، مواد خوشبوکننده، عطر، دارو، پودر یا مواد مشابه بدون مشورت با پزشک خودداری شود.

- از خارش، مالش یا خراش دادن پوست ناحیه تحت درمان اکیداً پرهیز شود.

- از گذاشتن پنبه یا هر نوع گاز و باند به‌طور سرخود، در آن ناحیه خودداری شود.

- از گرما دادن یا سرد کردن آن قسمت (مثل گذاشتن کیسه آب گرم یا کیسه یخ) خودداری گردد و در هنگام استحمام، بهتر است از آب ولرم استفاده شود.

- از مصرف مواد موبر یا تراشیدن موها در ناحیه زیر بغل در حین درمان خودداری گردد.

- از لباس‌های نرم، نخی و سبک استفاده شود.

- به محض تشدید ضایعات پوستی، خراش، زخم، تاول و... از دستکاری ضایعات خودداری کرده و سریعاً به پزشک مراجعه گردد.



چگونه می‌توان از بیماران مبتلا به سرطان پستان حمایت نمود؟

درس پانزدهم

یک داستان ▼

مریم خانم پس از مراجعه به پزشک و طی بررسی‌های متعدد متوجه شد که به سرطان پستان مبتلا شده است. او بکلی از زندگی نا امید شده است و فکر می‌کند به لحظات پایان زندگی خود رسیده است. نمی‌تواند چه تصمیمی بگیرد، فکر می‌کند درمان بی‌فایده است، همسر و فرزندان او هم خیلی نگران هستند.

شما به مریم خانم چه توصیه‌ای می‌کنید؟

.....

.....

.....

خانواده او را چگونه راهنمایی می‌کنید؟

.....

.....

.....

خانواده مریم خانم چه کمکی می‌توانند به او بکنند؟

.....

.....

۱۵

دانستنی‌های بهداشتی

از همان لحظه‌ای که بیماران متوجه می‌شوند که به سرطان پستان مبتلا شده‌اند، زندگی آن‌ها تغییر خواهد کرد.

سرطان پستان مثل هر بیماری مزمن دیگر، می‌تواند روح و روان بیماران را تحت تأثیر قرار دهد.

گذر از مراحل تشخیصی و درمانی یک مبارزه برای زندگی به شمار می‌آید. این مبارزه فقط جسمی نیست بلکه ذهنی، عاطفی، احساسی و روحی نیز هست. و در این لحظه‌های نومییدی است که بیمار وارد مراحل درمان می‌شود.

□ ممکن است در بعضی از بیماران، برداشتن پستان یا تغییرات ظاهری آن پس از درمان باعث ایجاد عوارض روحی روانی شود.

□ گذراندن مراحل تشخیص و درمان سرطان پستان ممکن است اثرات متفاوتی بر روحیه خانمها بگذارد. این واکنشها طبیعی هستند و به تدریج کمتر می‌شوند، تا اینکه بیمار یاد بگیرد که چگونه خود را با بیماری تطبیق دهد.

روابط خانوادگی

□ حمایت عاطفی همسر و فرزندان بیمار از وی بسیار مهم است. افراد خانواده به روش‌های مختلفی می‌توانند به بهبود وی کمک کنند. مثلاً برخی از بیماران احتیاج دارند تا مدام در مورد بیماری و تجربیاتشان با اعضای خانواده گفتگو کنند. برعکس، برخی دیگر ترجیح می‌دهند به هیچ وجه به این موضوع اشاره‌ای نشود.

□ باید به یادداشت که همسر و فرزندان بیمار نیز ممکن است نگران از دست دادن او باشند و این نگرانی را به صورت اضطراب، افسردگی، عصبانیت و انزوا نشان بدهند. در این موارد بهتر است از یک روانپزشک یا روانشناس مشاور خانواده کمک گرفته شود.

گروه‌های حمایتی

□ شرکت در گروه‌های حمایتی نیز یکی از روش‌های خوب تطابق با وضعیت جدید است.

□ گروه‌های حمایتی مجموعه‌ای از افراد مبتلا به یک بیماری یا مشکل اجتماعی مثلاً سرطان پستان هستند که طی نشست‌ها و جلسات منظم، به دور یکدیگر جمع می‌شوند و اهدافی مانند «تبادل تجربیات ناشی از بیماری»، «انتقال اطلاعات به یکدیگر» و «حمایت‌های روحی و روانی از یکدیگر» را دنبال می‌کنند.

□ شرکت در این گروه‌ها فرصتی را برای بیماران فراهم می‌کند تا مشکلات خود را با سایر بیماران در میان بگذارند و از هم فکری و همدلی آنها استفاده کنند و متقابلاً، خودشان نیز به بیمارانی که احتیاج به حمایت دارند کمک کنند.

روش‌های حمایت از بیماران

□ به‌طور کلی بسیاری از بیماران، پس از گذراندن یک دوره زمانی و با همکاری و همیاری خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی، می‌توانند مشکلات روحی ناشی از تشخیص و درمان را پشت سر بگذارند.

□ بیمار می‌تواند به تنهایی یا همراه با دوستانش ورزش کند. در صورتی که پزشک آمادگی بیمار را برای انجام حرکات ورزشی تأیید کند، ورزش و فعالیت بدنی ملایم در این مواقع مفید است، زیرا وقتی که بیمار ورزش می‌کند در بدنش ترکیبات شیمیایی خاصی آزاد می‌شوند که آرام‌بخش هستند و باعث می‌شوند احساس ذهنی او بهتر شود.

□ گاهی اوقات ممکن است بیمار به دلیل احساس ناامیدی و افسردگی شدید، احتیاج به درمان توسط پزشک داشته باشد. در صورتی که علائم زیر وجود داشته باشد بهتر است به پزشک اطلاع داده یا به یک روانپزشک مراجعه شود:

- احساس غمگینی و اندوه یا احساسات ناخوشایند مداوم
- ترس مفرط از اتفاقات آینده، از وضعیت سلامتی خود و افراد خانواده
- مشکلات زناشویی و خانوادگی
- افکار خودکشی

□ برای تطابق بیمار با وضعیت خودش موارد ذیل دارای اهمیت می‌باشند.

- باید اطلاعات خود را افزایش دهد:

اگر بیمار اطلاعاتی در مورد چگونگی درمان خود داشته باشد. بهتر می‌تواند وضعیت خود را کنترل کند.

- احساسات خود را بیان کند:

بیان احساسات به بیماران این امکان را می‌دهد که احساس مثبتی در مورد درمان داشته باشند، راه‌های فراوانی برای این کار وجود دارد، فرد باید راهی را که برایش آسان‌تر است پیدا کند. مثلاً صحبت با آشنایان یا دوستان مورد اعتماد، داشتن یادداشت شخصی یا بیان احساسات از طریق انجام نقاشی یا طراحی

- مراقب خود باشد:

هر روز زمانی را برای انجام کاری که از آن لذت می‌برد اختصاص دهد.

- ورزش کند:

اگر بیمار احساس کند که توان انجام حرکات ورزشی را دارد و پزشک هم آمادگی او را تأیید کند، برنامه ورزش ملایم را آغاز کند. و حرکاتی مانند راه رفتن، یوگا، شنا یا حرکات کششی را انجام دهد.

- از دیگران کمک بخواهد:

گاهی اوقات احساس قدرت برخوردار شدن با شرایط موجود بسیار سخت است و اوضاع خارج از تحمل به نظر می‌رسد، همراهی خانواده، دوستان و سازمان‌های حمایتی، می‌تواند به یادآوری این موضوع که در طول این سفر تنها نیست، کمک کند. آن‌ها می‌توانند در هر قدم از راه برای شریک شدن در ترسها، امیدها و خواسته‌های او همراهش باشند.

□ در این موارد، یکی از بهترین کارها دعا است.

چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟



بر اساس بحث‌هایی که در جلسات قبلی داشته‌اید و نتایج آن را در قسمت «در محله» نوشته‌اید، برای انتقال پیام به مردم محله برنامه‌ریزی کنید.

• انتخاب پیام‌های مناسب

مسائلی که در محله‌ی شما وجود دارد، روی تخته یادداشت کنید. درباره‌ی شدت هر مسئله بحث کنید. چه تعداد از مردم محله با آن مسئله روبرو هستند؟ کدام مسئله خطر بیشتری دارد؟

سپس درباره‌ی مسائلی که یادداشت کرده‌اید، رأی‌گیری کنید. ۵ مسئله را که مهم‌تر از بقیه هستند در جدول زیر یادداشت کنید.

شماره	مسائل بهداشتی مهم محله‌ی ما
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

سپس برای حل مسائل برنامه‌ریزی کنید. مردم محله‌ی شما به چه آموزش‌هایی بیشتر احتیاج دارند؟ با چه روشی باید مردم را آموزش داد؟ چه کار دیگری جز آموزش می‌توان برای این مسائل انجام داد؟ نتیجه بحث‌هایتان را در جدول صفحه‌ی بعد بطور خلاصه بنویسید:

شماره	برای حل کدام مسئله؟	چه کاری باید کرد؟	چه کسی مسئول این کار خواهد بود؟	این کار چه زمانی انجام خواهد شد؟

توجه کنید: اگر برنامه‌هایی که در این جدول می‌نویسید اجرا نکنید، کار خود را ناقص رها کرده‌اید. فقط زمانی به یادگیری کتاب دیگری بپردازید که پیام‌هایتان را به مردم محله منتقل کرده باشید.

• تهیه مواد آموزشی

اگر در جدول برنامه‌ریزی خودتان تهیه مواد آموزشی مثل پوستر، پمفلت، جزوه، روزنامه‌دیواری، شعار و... هم دارید، به صورت گروهی در کلاس این مواد را تهیه کنید.

شماره	نوع مواد آموزشی	موضوع و پیام‌های اصلی	افراد مسئول انجام کار	زمان	وسایل مورد نیاز

• سخنرانی (چهره به چهره)

شما باید خودتان را برای آموزش مردم آماده کنید و این کار به تمرین نیاز دارد. بهتر است در کلاس خود درباره‌ی مسائلی که در محله‌ی شما اهمیت بیشتری دارند، سخنرانی کنید تا هم آمادگی بیشتری کسب کنید و هم اگر اشکالی در گفته‌های شما هست، با کمک مربی و سایر داوطلبان سلامت آن را بر طرف کنید.

برای اینکه سخنان شما برای مردم محله‌تان قابل قبول باشد، چه کار باید بکنید؟ برای این سخنرانی‌های تمرینی برنامه‌ریزی کنید. (در صورت موافقت مربی می‌توانید این سخنرانی را برای مردم دیگر انجام دهید و مربی بر کار شما نظارت کند.)

شماره	موضوع سخنرانی	سخنران	تاریخ

• ایفای نقش

برای انتقال پیام به تک تک مردم باید روش صحیح گفتگو با آن‌ها را دانست و به تدریج در این کار ماهر شد. بهترین راه تمرین ارتباط با دیگران ایفای نقش است.

در حضور مربی و سایر داوطلبان سلامت درباره‌ی همه‌ی مسئله‌ها، سؤال‌ها و ماجراهای این کتاب یک ایفای نقش انجام دهید.

بحث بعد از ایفای نقش مهم‌تر از خود آن است. فراموش نکنید که در این بحث‌ها، باید درباره‌ی نقش‌ها صحبت کنید، نه درباره‌ی افراد!

شاید بخواهید از قبل برای ایفای نقش تمرین کنید. بنابراین برای زمان اجرای ایفای نقش برنامه‌ریزی کنید.

شماره	ماجرای ایفای نقش	تعداد بازیگران	اسامی بازیگران	تاریخ اجرا



برای اینکه بدانید آیا مطالب این کتاب را به خوبی یاد گرفته‌اید، آن‌ها را در خاطر دارید و از آن‌ها به شکل صحیحی استفاده می‌کنید، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

▼ آیا می‌دانم؟

- چرا تشخیص زودرس سرطان پستان اهمیت دارد؟
- چرا خودآزمایی پستان اهمیت دارد؟
- چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند؟
- راه‌های حمایت از افراد مبتلا به سرطان پستان چیست؟
- چه عواملی در پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان مؤثر است؟
- راه‌های درمان سرطان پستان چیست؟
- با عوارض روش‌های مختلف درمانی سرطان پستان چگونه باید مقابله کرد؟

▼ آیا می‌توانم؟

- خودآزمایی پستان را انجام دهم؟
- عوامل مؤثر در پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان را توضیح دهم؟
- افراد در معرض خطر را راهنمایی کنم تا برای خود اقدام مناسب انجام دهند؟
- افراد مبتلا به سرطان پستان را برای زندگی بهتر راهنمایی کنم؟

▼ آیا پیام‌ها را به مردم منتقل کرده‌ام؟

- آیا درباره‌ی خطرات تشخیص دیررس سرطان پستان برای دیگران توضیح داده‌ام؟
- آیا عوامل مؤثر در پیشگیری از سرطان پستان را برای زنان محله‌ی خود توضیح داده‌ام؟
- آیا برای زنان محله درباره‌ی علائم احتمالی سرطان پستان توضیح داده‌ام؟
- آیا اهمیت تنوع و تعادل برنامه‌ی غذایی در پیشگیری از سرطان را برای زنان محله توضیح داده‌ام؟

- آیا زنانی را که بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند، برای بررسی توسط پزشک تشویق نموده‌ام؟
- آیا درباره‌ی روش خودآزمایی پستان برای زنان محله توضیح داده‌ام؟
- آیا درباره‌ی عوارض روش‌های درمان سرطان پستان و راه مقابله با این عوارض برای بیماران مبتلا به سرطان پستان توضیح داده‌ام؟

▼ آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟

- آیا زنان محله‌ی ما خطر تشخیص دیررس سرطان پستان را باور دارند؟
- آیا زنان محله‌ی ما با علائم احتمالی سرطان پستان آشنا شده‌اند؟
- آیا زنان محله‌ی ما خودآزمایی پستان را بطور مرتب انجام می‌دهند؟
- آیا مردم محله‌ی ما به منظور پیشگیری از ابتلاء به سرطان پستان تنوع و تعادل را در برنامه‌ی غذایی خانواده بکار می‌برند؟
- آیا مردم محله‌ی ما می‌دانند از فرد مبتلا به سرطان پستان چگونه می‌توان حمایت کرد؟

اگر در هر یک از این موارد اشکالی دارید، آن را با مربی خود در میان بگذارید.



چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم

را ارزیابی کنیم؟

برای اینکه بدانید آیا مطالب این کتاب به درستی به خانوارها منتقل شده و بخواهید میزان تأثیر آن را بررسی کنید، مراحل زیر را با کمک داوطلبان سلامت انجام دهید.

▼ مرحله اول

قبل از آموزش این کتاب به داوطلبان سلامت، با استفاده از پرسشنامه‌ی انتهایی همین بخش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش هر رابط را مورد سنجش قرار دهید.

▼ مرحله دوم

پس از آموزش محتوی کتاب، با توجه به شرایط و نیاز مردم محله که در طی دوره‌ی آموزشی و ضمن انجام بحث‌های «در محله» بررسی و دسته‌بندی گردیده، انتقال پیام‌ها، توسط داوطلبان سلامت محلات به خانوارهای تحت پوشش صورت می‌گیرد. نظارت مربی بر چگونگی انجام آموزش در محله ضروری است. این قسمت از کار مربی بخشی از آموزش داوطلبان محسوب می‌شود.

▼ مرحله سوم

به فاصله یک ماه پس از اتمام آموزش محتوی کتاب، لازم است مربی با همکاری داوطلبان سلامت مجدداً میزان افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله‌ی اول را مورد سنجش قرار دهد.

▼ مرحله چهارم

در صورتی که میزان افزایش آگاهی و نگرش خانوارها کمتر از ۳۵ درصد بود مجدداً جهت انتقال پیام‌ها برنامه‌ریزی شود.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شماره پرسشنامه
<input type="checkbox"/>			قبل از آموزش
<input type="checkbox"/>			بعد از آموزش

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز بهداشت استان.....

پرسشنامه بررسی میزان آگاهی و نگرش خانوارهای تحت پوشش داوطلب سلامت در مورد سرطان پستان

این پرسشنامه از طریق مصاحبه داوطلب سلامت با مادر یا یکی از اعضاء آگاه خانوار تکمیل می شود.

الف - اطلاعات عمومی:

- ۱- نام شهرستان.....
- ۲- نام واحد مجری برنامه.....
- ۳- نام مربی.....
- ۴- نام داوطلب سلامت.....
- ۵- شماره خانوار.....آدرس خانوار.....
- ۶- تاریخ / / ۱۳

سؤالات

- ۱- تغییرات طبیعی در پستانها در چه مراحل از زندگی ایجاد می شود؟
 - الف - در دوران بلوغ و عادت ماهانه
 - ب - در دوران حاملگی
 - پ - در دوران یائسگی
 - ت - در همه موارد فوق
- ۲- کدام یک از موارد زیر جزء ترشحات غیر طبیعی پستان می باشد؟
 - الف - ترشحات خونی یا آبکی
 - ب - ترشح شیر در مدت کوتاهی پس از قطع شیردهی

- پ - ترشحاتی که همراه با غده‌ای در پستان باشد.
- ت - موارد الف و پ صحیح می‌باشد.
- ۳- در چه زنانی احتمال ابتلا به سرطان پستان بیشتر است؟
- الف - خانمی که زایمان نکرده باشد.
- ب - سابقه‌ی سرطان پستان در خانواده و بستگان نزدیک او مثل مادر، خواهر، عمه وجود داشته باشد.
- پ - اولین قاعدگی فرد قبل از ۱۲ سالگی رخ داده باشد.
- ت - همه‌ی موارد فوق
- ۴- بهترین زمان انجام خودآزمایی پستان چه وقت می‌باشد؟
- الف - ۲-۳ روز پس از قطع خونریزی ماهانه
- ب - قبل از عادت ماهانه
- پ - در زمان عادت ماهانه
- ت - هیچیک از موارد فوق
- ۵- شایع‌ترین علامت سرطان پستان چیست؟
- الف - درد پستان
- ب - وجود توده در پستان که اغلب توسط خود بیمار کشف می‌شود.
- پ - ترشحات آبکی یا خونی از پستان
- ت - تغییرات پوست پستان
- ۶- چه راه‌هایی برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد؟
- الف - معاینه ماهانه توسط خود یا خودآزمایی
- ب - معاینه توسط پزشک
- پ - ماموگرافی
- ت - همه‌ی موارد صحیح می‌باشد.
- ۷- تشخیص قطعی سرطان پستان از چه راهی امکان پذیر است؟
- الف - ماموگرافی
- ب - سونوگرافی
- پ - نمونه برداری یا بیوپسی
- ت - هیچیک از موارد فوق
- ۸- مصرف چه غذاهایی خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد؟

الف - مصرف چربی زیاد به ویژه چربی حیوانی

ب - مصرف غذاهای فیبردار

پ - مصرف مواد غذایی مانند: سیر، پیاز، چای

ت - مصرف میوه و سبزیجات

۹- کدام یک از گزینه‌های زیر در مورد تشخیص بدخیمی توده‌ی پستان صحیح می‌باشد؟

الف - بزرگ بودن توده نشانه‌ی بدخیمی آن است.

ب - دردناک بودن توده نشانه‌ی بدخیمی آن است.

پ - تنها راه تشخیص بدخیمی توده، آزمایش میکروسکوپی سلول‌های آن است.

ت - متعدد بودن توده نشانه‌ی بدخیمی آن است.

۱۰- کدام یک از گزینه‌های زیر در مورد علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان صحیح می‌باشد؟

الف - وجود توده‌ی سفت و سخت و بدون حرکت در پستان

ب - ترشحات خونی و آبکی از نوک پستان

پ - فرورفتگی نوک پستان

ت - بزرگی پستان

ث - موارد الف، ب و پ صحیح است.

۱۱- چرا تشخیص به موقع سرطان پستان اهمیت دارد؟

الف - زیرا این بیماری از شایع‌ترین بیماری‌های زنان است.

ب - در صورتی که به موقع تشخیص داده نشود باعث خسارت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی فراوانی می‌شود.

پ - تشخیص به موقع آن نقش مهمی در جلوگیری از عوارض بیماری دارد.

ت - همه‌ی موارد فوق صحیح است.

۱۲- در مورد خودآزمایی پستان کدام گزینه نادرست است؟

الف - خودآزمایی پستان هیچ هزینه‌ای برای خانواده ندارد.

ب - در هنگام حاملگی و شیردهی خودآزمایی پستان نباید صورت گیرد.

پ - خودآزمایی پستان هیچ عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند.

ت - خودآزمایی پستان ساده‌ترین راه شناخت بیماری توسط خود فرد است.

۱۳- کدامیک از مشکلات پستان با نگاه کردن به پستان‌ها قابل تشخیص نمی‌باشد؟

الف - وجود توده در پستان

ب - فرورفتگی‌های کوچک و بزرگ در پستان

پ - زخم پوست یا نوک پستان

ت - قرمز و متورم شدن پستان

۱۴- در حمایت از بیماران مبتلا به سرطان پستان کدام عبارت صحیح است؟

الف - باید به بیمار کمک شود تا خود را با بیماری تطبیق دهد.

ب - حمایت عاطفی همسر و فرزندان بیمار از وی بسیار مهم است.

پ - گروه‌های حمایتی باید به بیمار معرفی گردد.

ت - همه‌ی موارد فوق صحیح است.

در جملات زیر کدام عبارت صحیح و کدامیک غلط است؟

۱۵- بی تحرکی با افزایش خطر سرطان پستان ارتباط دارد.

۱۶- غذاهای عمل آورده شده (نمک سود و دودی) باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می‌شود.

۱۷- بیماری که مبتلا به سرطان پستان است به هیچ وجه نباید ورزش کند.

۱۸- روش‌های مختلفی مثل شیمی درمانی، پرتو درمانی و جراحی برای درمان سرطان پستان وجود دارد.

۱۹- انتخاب روش درمان بستگی به وضعیت تومور پستان دارد.

۲۰- ریزش موها بعد از شیمی درمانی دائمی است و موها دوباره رشد نمی‌کند.

۲۱- شایع‌ترین عارضه‌ی جانبی داروهای شیمی درمانی تهوع و استفراغ می‌باشد.

- ۱- مکرری، مهرداد. زیر نظر دکتر مرتضی عطری، ترجمه کتاب بعد از تشخیص. بابل: آپیشن؛ انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران. ۱۳۸۴
- ۲- جهاد دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز بیماری‌های پستان. پمفلت آنچه باید در مورد بیماری‌های پستان بدانید. ۱۳۵۹
- ۳- کاویانی، احمد و دیگران. راه‌کارهای عملی برای کارشناسان در برخورد با بیماری‌های پستان، مرکز تحقیقات سرطان پستان، دفتر امور زنان، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۶.
- ۴- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز بیماری‌های پستان، UNFPA. راهنمای آموزشی "خودآزمایی پستان".
- 5- American cancer society guidelines for breast cancer screening: update 2003 CA cancer J clin 2003; Vol 53: 141- 169.
- 6- Donegan WL, Spratt JS. Cancer of the breast. Fifth Edition, Philadelphia: WB Saunders, 2002.
- 7- Escott- Stumps. Nutrition and diagnosis related care, 14th ed. Baltimore, Willims & Wilkins, 1998.
- 8- Harrirchi I, Ebrahimi M, Zamani N, et al. Breast cancer in Iran: a review of 903 case records. Public Health 2000, 114: 143-145.
- 9- Harris JR, Lippman ME, Morrow M, Hellman S. Diseases of the breast. Second edition Philadelphia: Lippincott- Williams and Wilkins, 2000.
- 10- Haghghat SH, Harrirchi I, Kaviani A. Breast management: a guideline on common disease. Tehran: Nashr JAHAD Institute, 2002.
- 11- Lange V. Be a survivor. 1th edition. Los- Angeles: lange production, 1999.
- 12- Schwartz SI, Shires GT, Spencer FC. Principles of surgery. 6th edition, New York: McGraw- Hill. Health professional Division, 1994.
- 13- Hughes LE, Mansel RE, Webster DJT. Benign disorders and disease of the breast. second edition, W.B. Saunders 2000.
- 14- Heber D, Blackburn GL, Go VL. Nutritional Oncology. San Diego: Academic Press, 1999.
- 15- Mahan LK, Escott- stump. Krause's food, nutrition and diet therapy, 11th ed. Philadelphia, Saunders Company 2004.