

**سرطان سينه به زبان ساده**

عنوان و نام پدیدآور	: سرطان سینه به زبان ساده/ نویسندگان صدف علی پور... [او دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: میراث اهل قلم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۴ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۴۸۸۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: نویسندگان صدف علی پور، سپهر برومندثانی، امیرحسین اسکندری، مرضیه عروجی، دنیا گودرزی.
موضوع	: پستان -- سرطان -- به زبان ساده
موضوع	: Breast-- Cancer -- Popular works
موضوع	: پستان -- سرطان -- تشخیص
موضوع	: Breast -- Cancer -- Diagnosis
موضوع	: پستان -- سرطان -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	: Breast-- Cancer -- Questions and answers
شناسه افزوده	: علی پور، صدف، ۱۳۴۹-
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد.
مرکز تحقیقات بیماری‌های پستان	
رده بندی کنگره	: RC۲۸۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۹۴۴۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۷۲۲۷۵

## **سرطان سینه به زبان ساده**

### **صدف علی پور؛ سپهر برومندثانی؛ امیرحسین اسکندری؛ مرضیه عروجی؛ دنیا گودرزی**

ناشر: میراث اهل قلم

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹ . شمارگان ۱۰۰ نسخه



### بسمه

خانمها بخش بسیار ارزشمند و توانمند جامعه هستند، و حضور قوی و پررنگ آنها در خانواده و اجتماع از ارکان سلامت و سعادت جوامع می باشد. سلامتی هر خانم نعمتی فوق العاده ارزشمند است که باید از آن مراقبت شود، و شاید هیچ کس نتواند این امر مهم را به خوبی خود او انجام دهد.

یکی از بیماریهایی که در سطح دنیا و در کشور ما سلامتی خانمها را به خطر می اندازد، سرطان سینه می باشد. با یاری خدا و تلاشها و پژوهشهای اهل دانش، درمان این بیماری امروزه پیشرفتهای بسیاری داشته و جزو بیماریهای لاعلاج محسوب نمی شود. علیرغم این پیشرفتها، متأسفانه آگاهی ناکافی در مورد سرطان سینه و در مواردی، ترس از آن سبب عدم مراجعه خانمها برای تشخیص به موقع بیماری و درمان آن می شود.

جهت رفع این دو دغدغه، ابتدا از خانمهای عزیز خواستیم تا سوالات خود را در مورد سرطان سینه برای ما بنویسند. پس از آن، این کتاب کوچک را نگاشتیم؛ در آن هم به سوالات پاسخ دادیم، و هم نکاتی که در مورد سرطان سینه مهم هستند و باید هر خانمی از آنها آگاهی داشته باشد، به زبان ساده توضیح دادیم. امیدواریم مطالعه این مجموعه یاریگر خانمها در جهت تامین و حفظ سلامتی خود باشد.

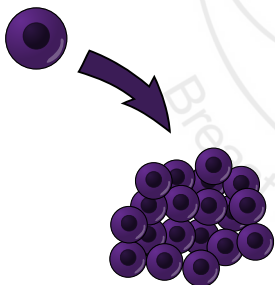
نویسندگان کتاب «سرطان سینه به زبان ساده»

## سرطان سینه چیست؟



سرطان یعنی رشد کنترل نشده سلول‌ها در یک بافت. در مورد سرطان سینه این رشد بی رویه در سلول‌های بافت سینه است.

## چرا سرطان سینه اهمیت دارد؟

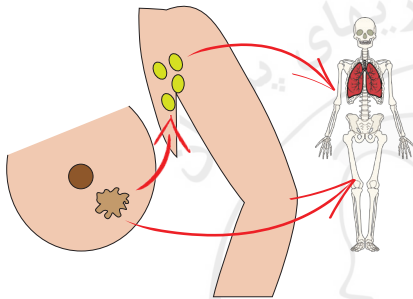


میتوان گفت که دلیل‌های مهم آن دو مورد است:

یکی آنکه شایع است به طوری که شایعترین سرطان در میان خانم‌ها در ایران و جهان است.

دوم آنکه اگر زود تشخیص داده بشود قابل درمان است.

## سرطان سینه چه مراحل دارد؟



سلول هایی که بی رویه رشد کرده اند، همواره در همان محل نمی مانند؛

توسط خون و یا سیستم لنفاوی می توانند به سایر نقاط بدن نیز مهاجرت کرده و رشد کنند.

هرچه این سلول ها در بدن کمتر پخش شوند، درمان آن راحت تر است.

**در مورد سرطان سینه ابتدا توده سلول های سرطانی در خود بافت سینه رشد می کند.**

**سپس این سلول ها توسط سیستم لنفاوی به غده های لنفاوی زیر بغل برده می شوند.**

**سپس این سلول ها توسط خون به سایر نقاط و اعضای بدن مثل استخوان، ریه، کبد، مغز و غیره برده می شوند.**

به مهاجرت عده ای سلول سرطانی به نقاط دیگر بدن و تکثیر آن ها در آن نقاط متاستاز می گویند.

## مهمترین و موثرترین عوامل خطر در ابتلا به سرطان سینه کدامها هستند؟

عوامل خطر یعنی چیز هایی که باعث می شوند احتمال ایجاد یک بیماری بیشتر شود.

مهم ترین عوامل خطر برای سرطان سینه شامل موارد زیر هستند:

۱. سابقه سرطان سینه یا تخمدان در فامیل
۲. سابقه سرطان سینه یا سرطان تخمدان در خود فرد
۳. مصرف غذاهای پرچرب
۴. چاقی بعد از یائسگی

## آیا عوامل دیگری نیز در ابتلا به سرطان سینه مطرح هستند؟

بله، ولی با تاثیر بسیار کمتر.....مثلا شروع قاعدگی در سنین پایین، قاعدگی نامنظم و یا یائسگی دیررس، خطر را کمی زیاد می کند.

## در مورد عوامل دخیل احتمالی در ابتلا به سرطان سینه چه سوال های دیگری توسط مراجعین ما پرسیده شده است؟

کیستهای ساده خطر را زیاد نمی کند ولی برخی کیست های پیچیده که نادر هستند می توانند خطر ساز باشند.

کیست  
سینه

در حال حاضر پروتزه های موجود سبب سرطان سینه نمی شوند ولی می توانند عوارض دیگری داشته باشند.

پروتز



ارتباط مستقیم ثابت نشده ولی استرس های روحی می توانند تشدید کننده بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان ها باشند.

استرس

تحقیقات کافی در این مورد صورت نگرفته و نمی توان درست پاسخ داد، ولی فعلا ارتباطی گزارش نشده است .

لیزر

ارتباطی مطرح نشده است.

وضعیت  
تاهل

بیشتر داروها ارتباطی ندارند ولی برخی داروها می توانند کمی مرتبط باشند، به خصوص داروهای هورمونی زنانه.

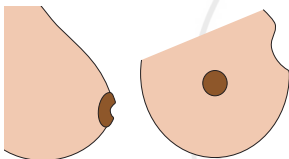
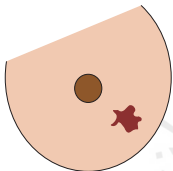
داروهای  
شیمیایی

داروهای گیاهی هم می توانند برای سینه ترکیبات مضر داشته باشند، و هم مفید.

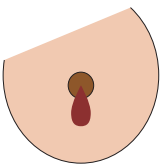
داروهای  
گیاهی

## علائم و نشانه های سرطان سینه چیست؟

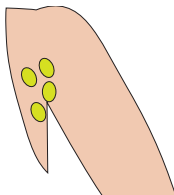
شایعترین علامت سرطان سینه: یک توده (غده) جدید در سینه است. (با این وجود اغلب توده های سینه سرطانی نیستند.)



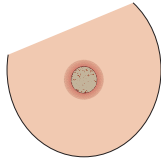
– فرورفتگی جدید پوست یا نوک سینه



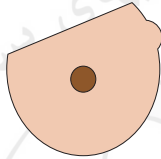
– ترشحات خونی و یا آبکی بی رنگ از نوک سینه



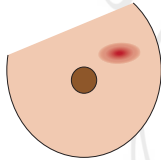
– بزرگی غده های لنفاوی زیر بغل



– پوسته پوسته شدن نوک سینه



– تورم بخشی از سینه



– قرمزی پوست سینه بدون عفونت

در مورد علائم سرطان سینه چه سوال دیگری پرسیده اید؟



آیا درد سینه از نشانه های سرطان سینه است؟

عموما، خیر. درد سینه نشانه سرطان نمی باشد.

## سرطان سینه چگونه تشخیص داده می شود؟

- معاینه توسط پزشک
- عکس های تخصصی
- نمونه برداری

درخواست نمونه برداری نشانه این نیست که فرد سرطان دارد و خیلی از مواقع برای اطمینان از اینکه ضایعه داخل سینه خطرناک نیست انجام می شود.

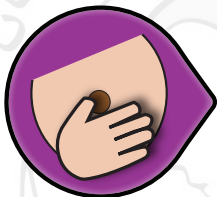
چرا سرطان سینه بهتر است زود تشخیص داده شود؟

چون درمان موارد زودرس بهتر از پیشرفته است:  
از نظر نوع و شدت درمانها  
از نظر پاسخ به درمان و پیش آگهی

برای تشخیص زودرس سرطان سینه چه کارهایی باید انجام دهم؟ 

---

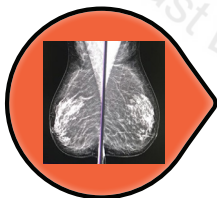
با به کارگیری ۳ روش: 



۱. آگاهی از وضعیت سینه



۲. معاینه توسط پزشک



۳. ماموگرافی به فواصل مشخص

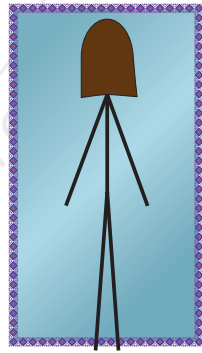
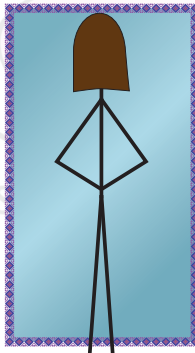
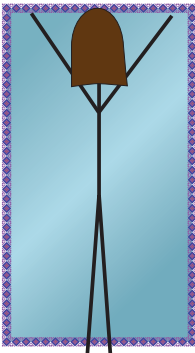
## معنی اینکه باید «از وضعیت سینه خود آگاه باشم» چیست؟

یعنی هر خانم سینه خود را معاینه کند.  
که دو مرحله دارد:

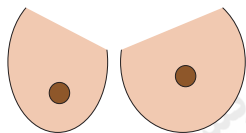
۱. نگاه کردن به سینه جهت بررسی تغییرات

۲. لمس کردن سینه با شیوه صحیح

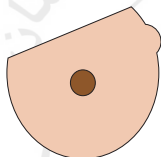
۱. نگاه: این کار بهتر است در وضعیت های مختلف و روبروی آینه انجام شود. وضعیت هایی مثل ایستاده، دست به کمر و دستها بالا



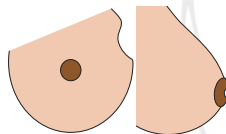
در نگاه کردن بایستی به موارد زیر توجه داشته باشید:



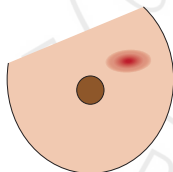
الف) غیر قرینگی اخیر



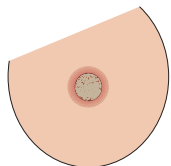
ب) برجسته شدن یک قسمت سینه



ج) فرورفتگی پوست یا نوک سینه

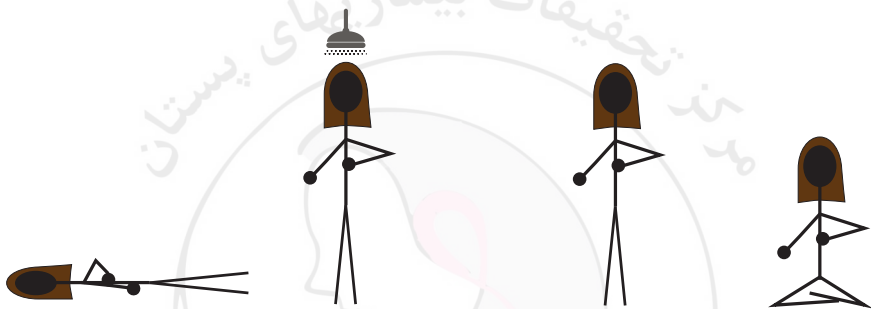


د) قرمزی بخشی از پوست سینه

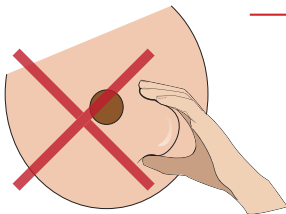


ه) پوسته شدن هاله و نوک سینه

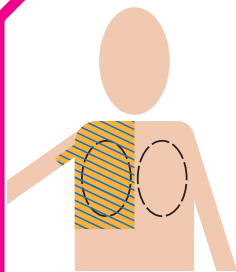
۲. لمس: لمس میتواند در وضعیت های مختلف انجام شود مثل ایستاده، نشسته، خوابیده و ایستاده زیر دوش.



**نکته اول:** لمس توسط کف بند آخر سه انگشت نشانه، میانی و حلقه انجام میشود و نباید برای معاینه بافت سینه خود را بین دو یا چند انگشت فشار دهید.





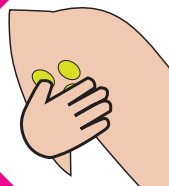
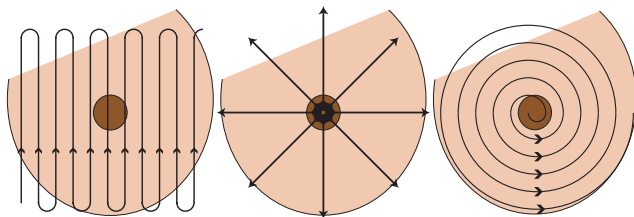


**نکته دوم:** در هر طرف همه محدوده ای را که در شکل هاشور خورده معاینه کنید.

برای فراموش نکردن مناطقی از سینه هنگام معاینه، می توانید از شیوه های زیر برای مراحل لمس استفاده کنید.

بین روش ها تفاوتی وجود ندارد و هر کدام که برای شما راحت تر است همان طور انجام دهید.

(خطوط رسم شده روی سینه نحوه حرکت انگشت ها جهت معاینه است)



**نکته سوم:** لمس زیر بغل خود را فراموش نکنید.

## در لمس دنبال چه علایمی بگردم؟

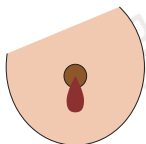
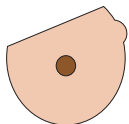
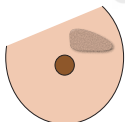
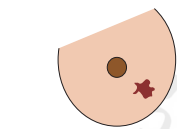
- توده (غده) جدید در سینه

- سفتی در سینه که غیر قرینه است

- ورم یا ضخیم شدن یک قسمت از پوست سینه

- خونریزی یا ترشح خود به خودی آب از نوک سینه

- احساس توده (غده) جدید در زیر بغل



## با چه فواصل زمانی باید برای معاینه سینه به پزشک مراجعه کنم؟

فواصل مناسب مراجعه برای هر بیمار بر اساس سوابق و نتایج معاینه متفاوت است.

توصیه کلی:



– از سن ۲۰ سالگی هر ۱، ۲، یا ۳ سال یکبار

– از سن ۴۰ سالگی هر ۶ تا ۱۲ ماه یکبار

اما در نهایت فاصله مناسب معاینه را از پزشک خود سوال کنید تا با توجه به شرایط شما، بهترین فواصل زمانی را به شما توصیه کند.

## بهترین روش تصویربرداری از سینه کدام است؟

شایعترین روشهای مورد استفاده ماموگرافی، سونوگرافی و MRI است. هر روشی مزایا و نواقصی دارد.

هیچ روشی «بهترین» یا «کاملترین» نیست و بسته به شرایط بیمار روش مناسب انتخاب میشود.

## من کمتر از ۴۰ سال سن دارم، تصویربرداری مناسب از سینه برای من کدام است؟

اگر علامتی ندارید، فقط برای چکاپ مراجعه کرده اید، و نتیجه معاینه پزشک هم طبیعی است، ممکن است تصویربرداری لازم نباشد.

اما در صورت نیاز به تصویربرداری، معمولاً سونوگرافی اولین روش است و ماموگرافی یا MRI در موارد خاص استفاده می شود.

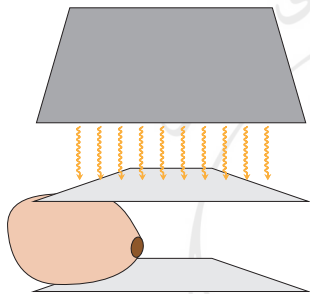
## من بیشتر از ۴۰ سال سن دارم، تصویربرداری مناسب از سینه برای من کدام است؟

عمدتاً ماموگرافی اولین روش تصویربرداری است.

اگر علامتی ندارید، فقط برای چکاپ مراجعه کرده اید، و نتیجه معاینه پزشک هم طبیعی است، ممکن است ماموگرافی کافی باشد.

در موارد زیادی سونوگرافی به عنوان مکمل ماموگرافی مورد نیاز است و MRI فقط در موارد خاص مورد استفاده قرار می گیرد.

## ماموگرافی چیست و چگونه انجام می شود؟



۱. در این روش تصویر برداری ابتدا سینه بین ۲ صفحه فشرده می شود.

۲. سپس اشعه X به سینه تابانده می شود.

۳. و تصاویر روی صفحه های مخصوصی به وجود می آیند.

معمولا و به صورت استاندارد ۲ نما از هر سینه گرفته می شود مگر در مواردی که به بررسی های بیشتر سینه از زوایای مختلف نیاز باشد.

## آیا انجام ماموگرافی خطرناک است؟

– میزان اشعه در هر نوبت ماموگرافی بسیار کم است.

– در صورت انجام به فواصل مناسب طبق توصیه پزشک، مضرات آن قابل چشم پوشی است.

– در کنار این خطر ناچیز، ماموگرافی فایده بزرگی شامل پیدا کردن سریع تر سرطان دارد.

## مزیت ماموگرافی چیست؟

- دیدن توده های با سایزهای مختلف، گاه خیلی کوچک
- یافتن رسوبات کلسیم ریز که در تصویربرداری های دیگر دیده نمی شود
- دیدن تغییر شکل غیر طبیعی بافت سینه

## سونوگرافی سینه چیست و چگونه انجام می شود؟

- از امواج فراصوتی برای ایجاد تصویر بافت سینه استفاده می شود.
- اشعه ندارد و بنابراین عوارض اشعه را ندارد.

## مهم ترین مزایای سونوگرافی چیست؟

- دیدن و اندازه گیری توده ها
- تشخیص دادن کیست از تومور توپر
- بررسی مناسب وضعیت غدد لنفاوی زیر بغل

در مورد سونوگرافی چه سوال دیگری پرسیده اید؟

آیا سونوگرافی در دوران بارداری برای جنین ضرر دارد؟

خیر، سونوگرافی سینه آسیبی به حاملگی و جنین نمی زند

MRI

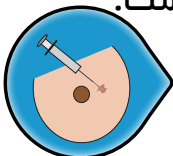
این روش جایگزین ماموگرافی و حتی سونوگرافی نیست.

برای مثال رسوبات کلسیم ریز که برای تشخیص ما بسیار مهم هستند در ماموگرافی بسیار بهتر از MRI دیده میشوند.

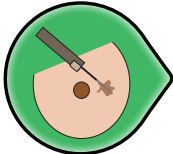
اولین روش در اکثر مواقع ماموگرافی و سونوگرافی است؛ MRI در موارد خاص به عنوان مکمل سایر روش ها استفاده می شود.

## نمونه برداری از سینه یعنی چه و چگونه انجام می شود؟

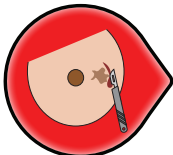
یعنی اینکه برای تشخیص نوع ضایعه ای که در سینه یافت شده، چند سلول یا چند تکه کوچک بافت از ضایعه برداشته شود و بررسی شوند تا بفهمیم که ضایعه چه بوده است.



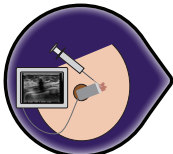
اگر برداشتن سلول ها برای تشخیص کافی باشد نمونه برداری با سوزن نازک انجام می شود.



اگر برداشتن بافت برای تشخیص لازم باشد، نمونه برداری با سوزن قطور انجام می شود.



نمونه ها در اغلب موارد با سوزن برداشته می شوند ولی ندرتاً لازم می شود نمونه برداری با جراحی انجام شود.

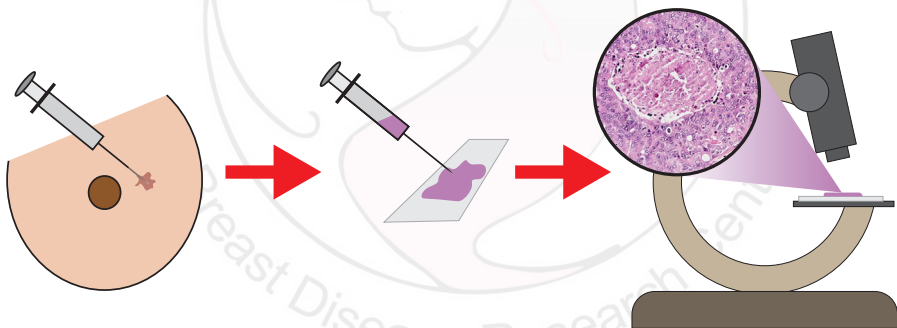


زمانی که توده کوچک است و با لمس پیدا نمی شود، نمونه برداری زیر دید سونوگرافی یا ماموگرافی انجام می شود.



## چگونه از نمونه برداشته شده، بیماری تشخیص داده می شود؟

نمونه های برداشته شده زیر میکروسکوپ بررسی می شوند و نوع سلول و نحوه قرار گیری آن ها توسط متخصص پاتولوژی (آسیب شناسی) بررسی می شود و بیماری تشخیص داده می شود.



## نمونه برداری از سینه برای چیست؟

معاینه سینه و انواع تصویربرداری فقط احتمال تشخیص را مطرح می کنند و تشخیص نهایی فقط با نمونه برداری است.

نمونه برداری و بررسی میکروسکوپی، دقیق ترین روش برای تشخیص نوع ضایعه سینه است

## آیا سوزن زدن به ضایعه خطرناک است؟

خیر. نمونه برداری سبب :

تبدیل ضایعه بی خطر به پر خطر نمی شود.

تشدید بیماری نمی شود.

تبدیل به بدخیمی نمی شود.

انتشار سریع بیماری نمی شود.

## اگر یک بیمار تومور داشته باشد، نسبت اندازه تومور کشف شده در شرایط متفاوت چگونه خواهد بود؟

به ترتیب زیر اندازه تومور بیشتر میشود و کوچک ترین حالت در زمانی است که فرد ماموگرافی های سالانه یا دوسالانه انجام می دهد.

معاینه اتفاقی سینه

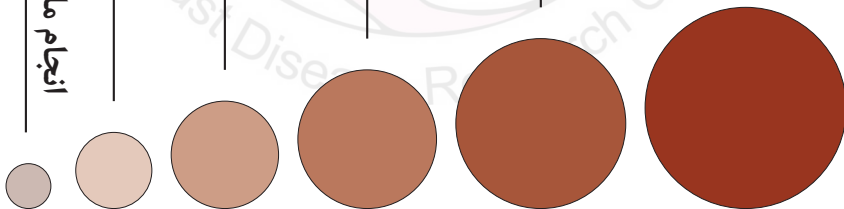
معاینه گهگاهی سینه

معاینه مرتب سینه

معاینه توسط پزشک

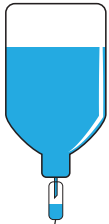
انجام اولین بار ماموگرافی

انجام ماموگرافی سالانه یا دوسالانه

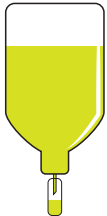


## روش درمان سرطان سینه چیست؟

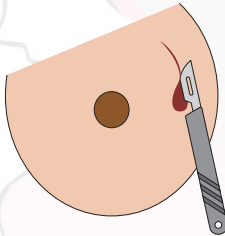
برای هر فرد بر اساس شرایط خود بیمار و نوع بیماری و مرحله آن از یک تا چند روش مانند جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی، هورمون درمانی و ایمنی درمانی استفاده می شود.



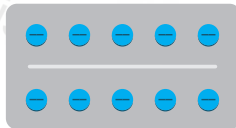
ایمنی درمانی



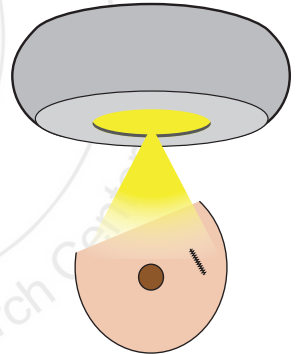
شیمی درمانی



جراحی



هورمون درمانی



پرتو درمانی

آیا برای درمان سرطان سینه همیشه جراحی انجام می شود؟ 

---

اکثرا جراحی انجام میشود مگر اینکه بیماری وسیع با جراحی قابل کنترل نباشد یا شرایط بیمار اجازه عمل ندهد.

برای درمان سرطان سینه چه نوع جراحی انجام می شود؟ 

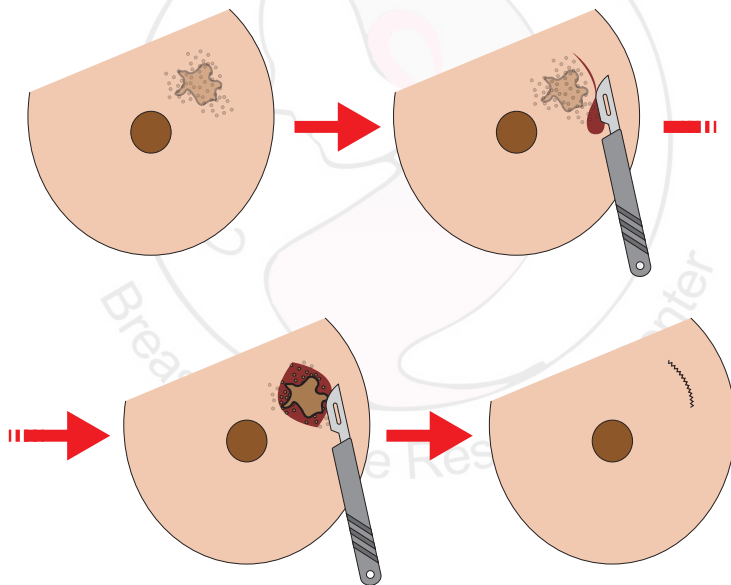
---

تکنیک جراحی بر اساس وضعیت تومور، سایز سینه، و شرایط بیمار متفاوت است و یکی از موارد زیر انتخاب می شود.

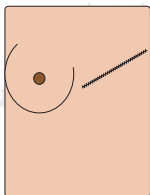
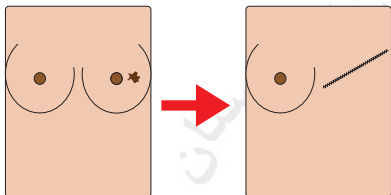
- جراحی حفظ سینه با یا بدون ترمیم
- برداشتن سینه با یا بدون بازسازی فوری یا تأخیری

## جراحی حفظ سینه به چه شکل است؟

تومور با بافت سالم اطراف برداشته می شود. سینه حفظ می شود و بر اساس اندازه تومور، اندازه سینه و تکنیک عمل، سینه مقداری تغییر شکل یا سایز می دهد یا نمی دهد.

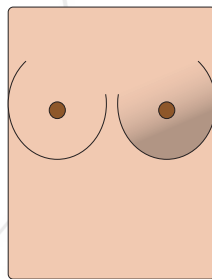
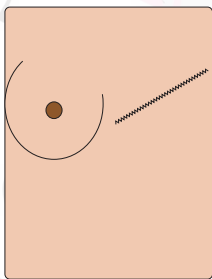
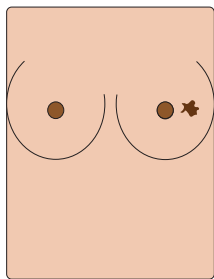


## جراحی برداشتن کامل سینه به چه شکل است؟



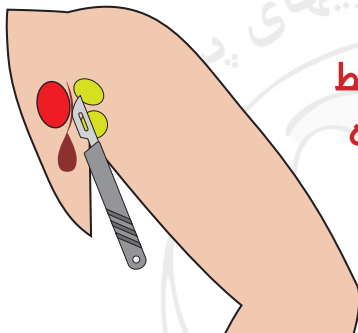
بافت سینه به طور کامل با هاله و بخشی از پوست اضافی برداشته می شود.

بر اساس شرایط تومور و بیمار، بازسازی فوری یا تاخیری انجام می شود یا نمی شود.



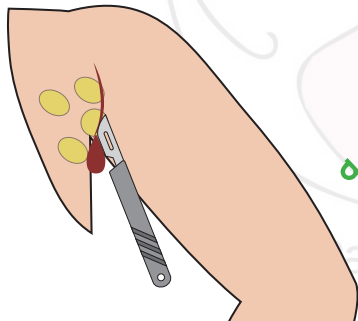
**نکته:** برداشتن کامل سینه نشانه بدتر بودن وضعیت و پیشرفته تر بودن بیماری نیست

## جراحی زیر بغل حین درمان سرطان سینه چگونه است؟



اگر غدد لنفاوی زیر بغل درگیر نباشند، حین عمل فقط غدد لنفاوی نگهبان برداشته می شوند.

(غدد لنفاوی نگهبان غدد لنفاوی ای هستند که ترشحات لنف سینه ابتدا داخل آن خالی می شوند.)

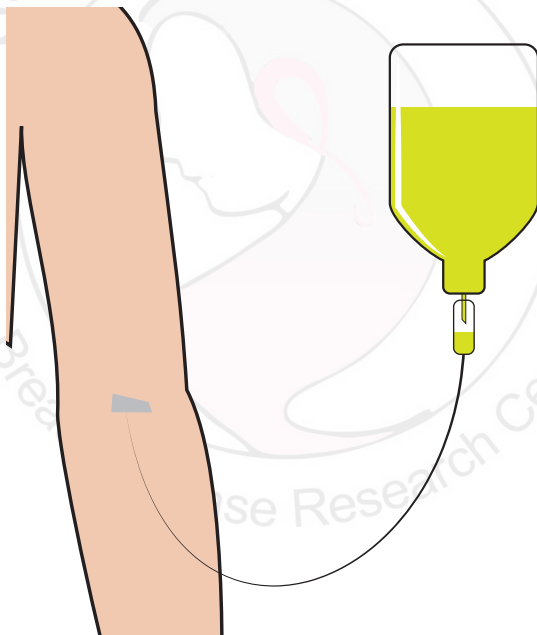


اگر غدد زیر بغل درگیر باشند، تعداد زیادتری از غدد لنفاوی زیر بغل برداشته می شود.



## آیا همه سرطانهای سینه باید شیمی درمانی شوند؟

بستگی به خواص تومور، وسعت بیماری و شرایط بیمار دارد؛ ولی در بسیاری از موارد، شیمی درمانی بخش موثری از درمان است.



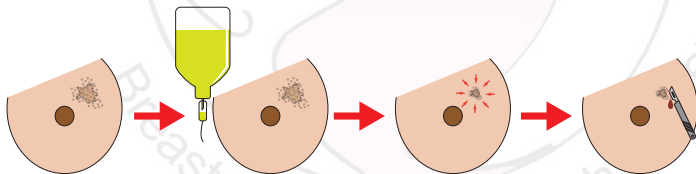
در مواردی که شیمی درمانی لازم است، چه زمانی انجام می شود؟

بعد از جراحی، به منظور تکمیل درمان



یا

قبل از جراحی، برای کوچک شدن تومور و جراحی بهتر



یا

بدون انجام جراحی، وقتی بیماری وسیع با جراحی قابل کنترل نیست یا شرایط بیمار مناسب عمل نیست.

## شیمی درمانی سرطان سینه چگونه انجام می شود؟

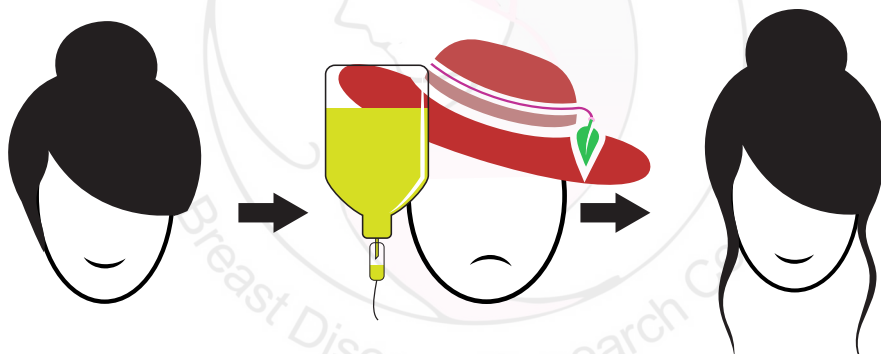
- اکثرا با تزریق دارو از طریق سرم داخل رگ
- اغلب فقط چند ساعت طول می کشد و هر ۲ تا ۳ هفته یکبار
- مورد نیاز است
- در موارد کمی داروهای خوراکی داده می شود



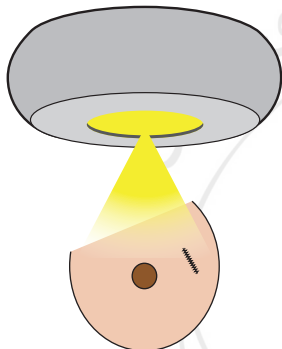
## چرا شیمی درمانی ترسناک است؟



- غالبا ترس از ریزش مو است.
- ولی ریزش مو دائمی نیست، بعد از آن مو حتی بهتر از قبل می تواند رشد کند.



## پرتو درمانی چیست و چگونه انجام می شود؟



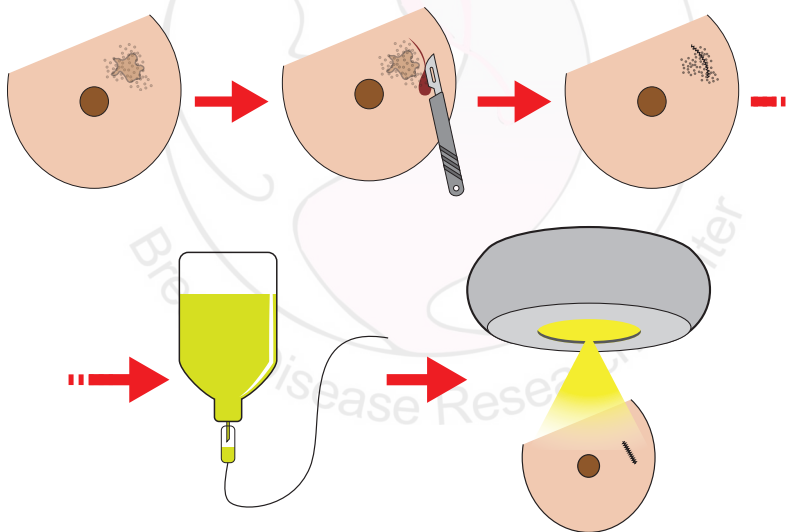
- شامل تاباندن اشعه به محل بیماری است.
- بیمار روی تخت زیر دستگاه می خوابد.
- اشعه با خواص درمانی برای تومور، به محل بیماری تابانده می شود.

## آیا همه سرطانهای سینه باید پرتو درمانی شوند؟

- تقریبا در همه مواردی که سینه در جراحی حفظ می شود، پرتو درمانی ضروری است.
- وقتی سینه برداشته می شود بسته به خواص و وسعت بیماری و شرایط بیمار، پرتو درمانی لازم می شود.

## پرتو درمانی در چه زمانی انجام می شود و چه سودی دارد؟

اغلب بعد از عمل (و شیمی درمانی) به صورت روزانه و طی یک تا دو ماه انجام می شود.  
پرتو درمانی به کاهش عود بیماری کمک می کند.

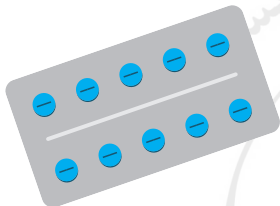


## هورمون درمانی یعنی چه و چگونه انجام می شود؟

یعنی استفاده از داروهای هورمونی برای غلبه بر گیرنده های هورمونی تومور

این روش با مصرف قرص به مدت ۵ تا ۱۰ سال انجام می شود.

گاهی نیز تزریق آمپول ماهانه یا ۳ ماهانه لازم است.



## آیا همه سرطانهای سینه باید هورمون درمانی شوند؟

فقط در تومورهایی که گیرنده هورمونی دارند استفاده می شود و صرفاً در این تومورها به درمان کاملتر و کاهش خطر عود کمک می کند.

## زمان مناسب انجام هورمون درمانی چه وقت است؟

– بعد از جراحی برای تکمیل درمان، که این شایعترین حالت است.

یا

– قبل از جراحی، برای کوچک شدن تومور و جراحی بهتر

یا

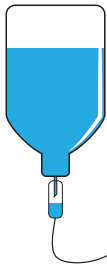
– بدون انجام جراحی، وقتی بیماری وسیع با جراحی قابل کنترل نیست یا شرایط بیمار مناسب عمل نیست.





## ایمنی درمانی یعنی چه و چگونه انجام می شود؟

- یعنی استفاده از داروهای موثر بر گیرنده های خاص تومور یا تاثیر بر سیستم ایمنی بدن
- با مصرف آمپول به فواصل هفتگی یا چند هفته، به مدت کمتر از یکسال انجام می شود.



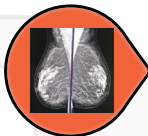
## آیا همه سرطانهای سینه باید ایمنی درمانی شوند؟

این شیوه فقط در تومورهایی که گیرنده مربوطه را دارند استفاده می شود چرا که صرفا در این تومورها، ایمنی درمانی به درمان کاملتر و کاهش خطر عود کمک می کند.

پیگیری بعد از درمان سرطان سینه چگونه باید انجام شود؟ 



– گرفتن شرح حال و معاینه سینه هر ۳-۶ ماه



– ماموگرافی سالانه

– سایر تصویربرداریه‌ها و آزمایشات بر اساس علائم بیمار

آیا سرطان سینه در مردان هم ایجاد می‌شود؟ 

– بله ولی با احتمال بسیار بسیار کم.

– به همین دلیل آموزشها در مورد خانم‌ها است.

– وقتی چندین خانم در فامیل سرطان سینه داشته‌اند احتمال در مردان بیشتر می‌شود.

– علائم، تشخیص و درمان همانند خانم‌ها است.

چگونه می توانم از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری کنم؟ 

نکته اصلی این است که راه پیشگیری قطعی و ۱۰۰٪ وجود ندارد؛ اما اغلب می توان با تشخیص زودرس، بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داد و درمان کرد.

تشخیص زودرس چه تاثیری در درمان سرطان سینه دارد؟ 

هر چه تشخیص زودتر و بیماری ملایم تر باشد  
درمان ساده تر است، پاسخ به درمان بهتر است و  
خطر عود کمتر است

## آیا سبک زندگی به سرطان سینه ارتباطی دارد؟

- بله، سبک زندگی سالم کمک کننده است مانند:
- ورزش مرتب (حداقل ۴ ساعت در هفته)
- مصرف سبزیجات و غلات و میوه جات زیاد
- مصرف کم چربی



مرکز تحقیقات بیماریهای پستان



Breast Disease Research Center

