



علائم سرطان سینه از یک فرد به فرد دیگری متفاوت است. دانستن این که سینه های شما به طور معمول چه طور باید به نظر برسد ممکن است به شما کمک کند علائم سرطان سینه را تشخیص دهید.

سرطان پستان چه احساسی ایجاد می کند؟ ممکن است مبتلا به سرطان سینه باشید بدون این که چیزی غیر عادی را تجربه کنید. اما اگر یک ناحیه ی ضخم شده در بافت پستان، یک توده در پستان (معمولا بدون درد، اما نه همیشه) یا یک گره ی لنفاوی بزرگ شده در ناحیه ی زیر بغل پیدا کنید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

سرطان سینه چه شکلی دارد؟

ممکن است تغییر شکل یا اندازه را در پستان تان مشاهده کنید. این احتمال وجود دارد که قسمتی از پوست پستان دارای چال و گودی های کوچک باشد یا از نوک پستان مایع نشت کند.

سرطان سینه اغلب نشانه های زودرسی ندارد. حتی اگر توده ای ایجاد شود، ممکن است کوچک تر از آنی باشد که احساس اش کنید. به همین دلیل غربالگری سرطان پستان، معمولا با استفاده از ماموگرافی، بسیار مهم است.

علائم سرطان سینه که ممکن است برخی از زنان و مردان تجربه کنند عبارتند از

۱- **توده ی جدید در پستان یا زیر بغل:** توده ی جدید در پستان یا زیر بغل، همراه با درد یا بدون درد می تواند از علائم سرطان سینه باشد. توده ها اغلب سخت هستند اما ممکن است نرم باشند. (همه ی توده ها سرطان سینه نیستند. بعضی از توده ها ممکن است تغییرات غیر سرطانی یا کیست های خوش خیم و پر از مایع باشد، اما باید توسط پزشک حتما بررسی شوند.

۲- **تغییر در اندازه یا شکل پستان:** تغییر در اندازه یا شکل پستان یکی دیگر از علائم سرطان سینه است. حواستان به تورم، ضخیم شدن یا جمع شدگی، به ویژه در یک پستان باشید

۳- **گود افتادگی، فرورفتگی، یا قرمزی:** گود افتادگی، فرورفتگی، یا قرمزی یکی از علائم سرطان سینه است. پوست پستان ممکن است ظاهری مانند پوست یک پرتقال پیدا کند.

۴- **پوست انداختن:** پوست انداختن، پوسته پوسته شدن پوست سینه یکی دیگر از علائم سرطان سینه که بسیار مهم و قابل توجه است.

۵- **قرمزی نوک پستان:** قرمز، ضخیم، یا پوسته پوسته شدن نوک پستان یکی دیگر از علائم سرطان سینه است.

۶- **درد سینه:** درد در ناحیه‌ی سینه، نوک پستان یا زیر بغل هم می‌تواند از علائم سرطان سینه باشد.

۷- **فرورفتگی نوک سینه:** نوک پستان فرورفته هم از علائم سرطان سینه است. حواس‌تان به نوک پستان باشد که ممکن است به سمت داخل چرخیده باشد یا صاف شده باشد.

۸- **خروج ترشح از سینه:** خروج ترشح از نوک پستان هم از دیگر علائم سرطان سینه است. ممکن است این ترشح شفاف یا همراه با خون باشد

۹- **قرمزی یا گرمای غیر معمول:** این می‌تواند نشانه‌ای از سرطان التهابی پستان باشد که نوعی نادر و تهاجمی از این بیماری است.

۱۰- **گره‌های لنفاوی متورم** گره‌های لنفی متورم زیر بازو یا اطراف استخوان ترقوه، که می‌توانند نشانه‌ای باشند از این‌که سرطان سینه گسترش یافته‌است

پیشگیری از سرطان سینه

در حالی که هیچ فردی به طور قطعی نمی‌تواند به شما بگوید که چگونه از رخ دادن سرطان سینه جلوگیری کنید، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اعمال برخی تغییرات در سبک زندگی خطر ابتلا به سرطان سینه را در شما پایین می‌آورد:

-**الکل مصرف نکنید.** هرچه الکل بیش‌تری بنوشید، خطر ابتلا به سرطان پستان نیز در شما بالاتر است.

-**حواس‌تان به وزن‌تان باشد.** داشتن اضافه وزن یا چاقی خطر سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

-**ورزش کنید.** احتمال بروز سرطان در زنانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند در مقایسه با زنانی که فعالیت بدنی ندارند، بسیار کم‌تر است.

-**سعی کنید کودکان‌تان را با شیر خودتان تغذیه کنید.** خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که به نوزادان‌شان شیر می‌دهند نسبت به مادرانی که به فرزندشان شیر نمی‌دهند، کم‌تر است.

-**میزان مصرف هورمون را کاهش بدهید.** مصرف‌کنندگان هورمون درمانی در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان سینه هستند. اگر هورمون‌ها را برای از بین بردن علائم یائسگی مصرف می‌کنید، با پزشک‌تان در مورد مصرف کم‌ترین دوزی که برای کوتاه‌ترین مدت روی شما تاثیرگذار است، صحبت کنید.

تهیه کننده: سمیرا باقری

سوپروایزور آموزشی

زمستان ۹۷