

پیام های خودآگاهی درباره سینه

۱. مخاطرات مربوط به خود بشناسید

- به منظور اطلاع از سابقه سلامت خانوادگی تان با خانواده ی پدری و خانواده مادری خود صحبت کنید.
- درباره احتمال خطر ابتلا به سرطان سینه در خود با یک پزشک صحبت کنید.

۲. غربالگری کنید

- اگر احتمال خطر ابتلا به سرطان سینه در شما بالا است درباره اینکه کدام یک از تست های غربالگری برای شما مناسب است با یک پزشک صحبت کنید.
- اگر خطر ابتلا به سرطان سینه در شما در حد متوسط است از سن ۴۰ سالگی هر سال ماموگرافی کنید.
- حداقل هر 3 سال از سن 25 سالگی و هر سال از سن 40 سالگی جهت معاینه بالینی پستان مراجعه کنید.
- برای یادآوری غربالگری تان در وبسایت komen.org/reminder ثبت نام نمایید.

۳. بدانید که چه چیزی برای شما عادی است

- چنانچه متوجه هر یک از این تغییرات در سینه خود شدید، به ارائه دهنده خدمات درمانی خود مراجعه کنید:
- آمدگی، گره سخت یا ضخیم شدن داخل سینه یا ناحیه زیر بغل
- تورم، گرمی، قرمزی یا تیره شدن سینه
- تغییر در اندازه یا شکل سینه
- فرورفتگی یا چروکیدگی پوست
- خارش، درد ناشی از پوسته پوسته شدن یا بروز بثورات پوستی روی نوک سینه
- به داخل کشیده شدن نوک سینه یا سایر قسمت های سینه
- ترشحات نوک پستان که به طور ناگهانی شروع می شود
- درد جدید در قسمتی از سینه که برطرف نمی شود.

۴. سبک زندگی سالمی را برگزینید

- وزن مناسب خود را حفظ کنید
- ورزش را به برنامه روزمره خود اضافه کنید
- مصرف الکل را محدود کنید
- استفاده از هورمون یائسگی را محدود کنید
- در صورت امکان، از طریق سینه شیر دهید

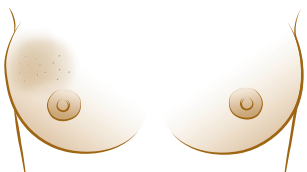
جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت ما مراجعه کنید یا با خط کمک رسانی خدمات مراقبتی از سینه ما تماس حاصل فرمایید.

بدانید که چه چیزی برای شما طبیعی است

علائم مبتلا به سرطان سینه در تمام زنان یکسان نیست. بسیار حائز اهمیت است که بدانید سینه تان به طور طبیعی چگونه بنظر می رسد و چه احساسی دارید. چنانچه متوجه هرگونه تغییری شدید، به یک ارائه دهنده خدمات درمانی مراجعه کنید.

تغییراتی که باید گزارش شود عبارتند از:

- برآمدگی، گره سخت یا ضخیم شدن داخل سینه یا ناحیه زیر بغل



- تورم، گرمی، قرمزی یا تیره شدن سینه



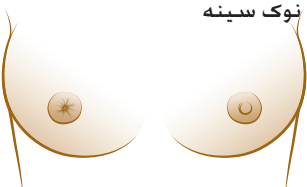
- تغییر در اندازه یا شکل سینه



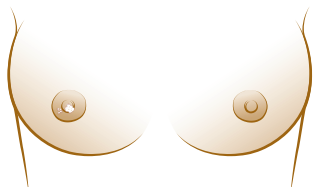
- فرورفتگی یا چروکیدگی پوست



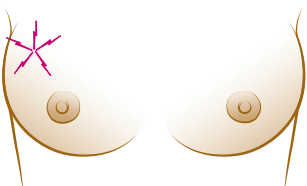
- خارش، درد ناشی از پوسته پوسته شدن یا بروز بثورات پوستی روی نوک سینه



- به داخل کشیده شدن نوک سینه یا سایر قسمت های سینه



- ترشحات نوک پستان که به طور ناگهانی شروع می شود



- درد جدید در قسمتی از سینه که برطرف نمی شود.

