



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پویش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان



بر اساس آخرین آمار رسمی ایران بیشترین موارد  
ابتلای سرطان پستان در **سنین ۴۵-۵۵ سال** است

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پویش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان



در صورت داشتن سابقه خانوادگی سرطان های **پستان،**  
**تخمدان، لوله های رحمی، صفاق، پانکراس (لوزالمعده)**  
در فامیل درجه ۱ و ۲ جهت بررسی به نزدیکترین مرکز  
خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پویش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان



مصرف **زیاد قند و شکر** و بالا بودن **قند خون** از  
طریق تاثیر بر توده بافت پستان، شانس ابتلا به  
سرطان پستان را افزایش می دهد.

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
 بویش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

عوامل خطر غیر قابل اصلاح سرطان پستان را بشناسیم:

- سن بالا
- سابقه خانوادگی و جهش های ژنی
- سن قاعدگی کمتر از ۱۲ سال
- سن یائسگی بالای ۵۵ سال
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر

در صورت داشتن شرایط فوق غربالگری های دوره ای را به طور منظم انجام دهید



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



عوامل خطر قابل اصلاح سرطان پستان را بشناسیم:

- جاقی
- مصرف الکل
- سن بالای مادر در زمان اولین زایمان
- مواجهه با اشعه برای درمان سرطان در گذشته
- مصرف قرص های ضد بارداری خوراکی به مدت طولانی
- هورمون درمانی جایگزین (HRT) پس از یائسگی
- مصرف بالای چربی های اشباع شده



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
 بویش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

سرطان هم اگر زود تشخیص داده شود  
 یک بیماری مثل سایر بیماری ها است



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پوش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان  
ضامن پیشگیری مرگ زنان و مادران  
به علت این سرطان است



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پوش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

فعالیت بدنی منظم  
خطر سرطان پستان را کاهش می دهد



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پوش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

بیش از ۴۰ درصد سرطان ها  
قابل پیشگیری هستند  
اگر شیوه زندگی خود را اصلاح کنیم



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



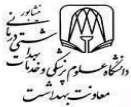


۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پوش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان



خود آزمایی پستان بایستی از سن ۲۰ سالگی، به صورت ماهیانه انجام شود  
بهترین زمان برای انجام معاینات پستان، روزهای ۵ تا ۱۰ دوران قاعدگی است

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پوش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان



## بارداری

خطر سرطان پستان را کاهش می دهد

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پوش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان



هر سال شیردهی

۴ درصد خطر سرطان پستان را کاهش می دهد

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر

۱۰ مهر تا ۱۰ آبان ۱۴۰۳  
پویش ملی پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان

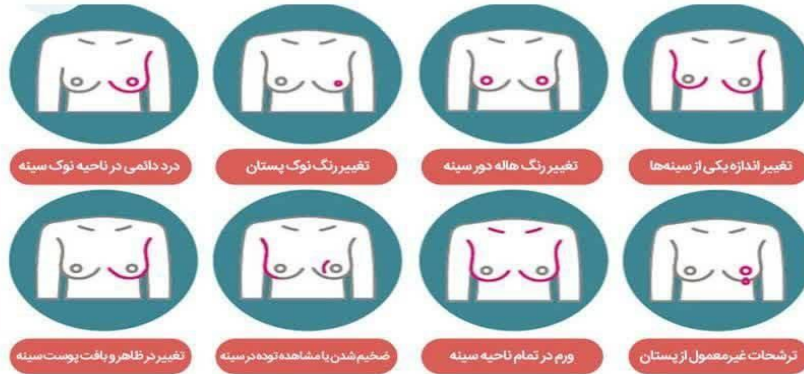
### علائم سرطان پستان:

- ۱ - توده یا تورم در پستان یا زیر بغل
- ۲ - تغییر در شکل یا قوام پستان
- ۳ - تغییرات پوستی پستان
- ۴ - ترشح خودبخودی خونی (و با احتمال کمتر آبکی) نوک پستان از یک مجرا



۹ مهر لغایت ۹ آبان ماه  
پویش ملی اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

### علائم خطر سرطان پستان را بشناسیم و با مشاهده آن به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نماییم



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیر واگیر

نجات از سرطان پستان  
"با آگاهی و خودمراقبتی"



معاونت بهداشت  
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها  
واحد آموزشی و ارتقا سلامت

چه کسانی مستعد ابتلا به سرطان پستان هستند:

- سابقه خانوادگی سرطان پستان، تخمدان و برخی از انواع دیگر سرطان‌ها می‌تواند خطر را افزایش دهد.
- خطر با افزایش سن، به ویژه پس از ۴۰ سالگی افزایش می‌یابد.
- سابقه پرئودرمانی به قفسه سینه خصوصاً در سنین زیر ۳۰ سال.
- قاعدگی زودرس، یائسگی دیررس، و هورمون درمانی می‌تواند خطر را افزایش دهد.
- چاقی، مصرف الکل و دخانیات و عدم فعالیت بدنی منظم از عوامل خطر شناخته شده هستند.
- نداشتن فرزند می‌تواند بر خطر ابتلا تأثیر بگذارد.
- شیردهی به ویژه شیردهی به مدت دو سال به ازای هر فرزند از عوامل پیشگیری از سرطان معرفی شده است.
- بافت غده ای متراکم می‌تواند خطر را افزایش دهد.





مؤسسه تخصصی سرطان‌های ایران  
معاونت تخصصی  
پوشش ملی سرطان (۹ مهر تا ۹ آبان)  
گروه سرطان‌های پستان



**پوشش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان)**

شما می‌توانید نجات یافته از سرطان پستان باشید. (با آگاهی و خودمراقبتی)

**چاقی و اضافه وزن احتمال ابتلا به  
سرطان پستان را افزایش می‌دهد.**

✓ برای انجام غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان  
از سن ۳۰ سالگی به به مراکز و پایگاه‌های بهداشتی مراجعه کنید.



مؤسسه تخصصی سرطان‌های ایران  
معاونت تخصصی  
پوشش ملی سرطان (۹ مهر تا ۹ آبان)  
گروه سرطان‌های پستان



**پوشش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان)**

شما می‌توانید نجات یافته از سرطان پستان باشید. (با آگاهی و خودمراقبتی)

**خودآزمایی صحیح پستان یکی از  
بهترین روش‌های تشخیص زودهنگام  
سرطان پستان است.**

✓ برای انجام غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان  
از سن ۳۰ سالگی به به مراکز و پایگاه‌های بهداشتی مراجعه کنید.



مؤسسه تخصصی سرطان‌های ایران  
معاونت تخصصی  
پوشش ملی سرطان (۹ مهر تا ۹ آبان)  
گروه سرطان‌های پستان



**پوشش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان)**

شما می‌توانید نجات یافته از سرطان پستان باشید. (با آگاهی و خودمراقبتی)

**سابقه خانوادگی (خانواده پدر یا  
خانواده مادر) از مهم‌ترین عوامل خطر  
ابتلا به سرطان پستان است.**

✓ برای انجام غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان  
از سن ۳۰ سالگی به به مراکز و پایگاه‌های بهداشتی مراجعه کنید.



مؤسسه تخصصی سرطان‌های ایران  
معاونت تخصصی  
پوشش ملی سرطان (۹ مهر تا ۹ آبان)  
گروه سرطان‌های پستان



**پوشش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان)**

شما می‌توانید نجات یافته از سرطان پستان باشید. (با آگاهی و خودمراقبتی)

**بهترین روش‌های برای پیشگیری از سرطان پستان، افزایش  
فعالیت بدنی، کنترل وزن، عدم مصرف دخانیات و مشروبات  
الکلی، انجام خودآزمایی (از سن ۲۰ سالگی) و انجام غربالگری سرطان  
پستان (از سن ۳۰ سالگی) در مراکز و پایگاه‌های بهداشتی است.**

✓ برای انجام غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان  
از سن ۳۰ سالگی به به مراکز و پایگاه‌های بهداشتی مراجعه کنید.



پویش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان)  
شما می توانید نجات یافته از سرطان پستان باشید. (با آگاهی و خودمراقبتی)

**قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی) و یائسگی  
دیر هنگام (بعد از ۵۵ سالگی) احتمال ابتلا به  
سرطان پستان را افزایش می دهد.**

✓ برای انجام غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان  
از سن ۳۰ سالگی به به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



پویش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان)  
شما می توانید نجات یافته از سرطان پستان باشید. (با آگاهی و خودمراقبتی)

**در مورد علائم و نشانه های خطر  
سرطان پستان از کارشناسان بهداشتی  
مشاوره بگیرید.**

✓ برای انجام غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان  
از سن ۳۰ سالگی به به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



شما می توانید  
نجات یافته از سرطان پستان باشید  
(با آگاهی و خود مراقبتی))

۱۰ مهر تا ۱۰ آبان ۱۴۰۳  
پویش ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام  
از  
سرطان پستان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
تهران  
گروه پیشگیری و کنترل  
بیماریهای غدد و تیروئید  
معاونت بهداشت

گردآوری شده در اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا