

راهنمای جامع پیشگیری

و خود مراقبتی

سرطان پستان

تألیف:

دکتر ملیحه دادگر مقدم

استادیار پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر مجید خادم رضائیان

دستیار تخصصی پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ویراستار علمی:

دکتر فاطمه همایی شاندیز

دانشیار رادیوتراپی انکولوژی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر ایمان روحبخش ارفعی

پزشک عمومی، معاونت آموزشی پژوهشی بیمارستان رضوی

سرشناسه: دادگر مقدم، ملیحه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع پیشگیری و خود مراقبتی سرطان پستان/تألیف ملیحه دادگر مقدم، مجید خادم رضائیان،
ویراستاران فاطمه همایی شاندیز، ایمان روحبخش ارفعی.
مشخصات نشر: تهران: نواندیشان آریا کهن، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۷۶ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
شابک: ۱۲۰۰۰۰ ریال ۰۴-۸۲۹۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: پستان -- سرطان -- پیشگیری

موضوع: Breast-- Cancer-- Prevention

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

موضوع: Self-care, Health

شناسه افزودن: خادم رضائیان، مجید، ۱۳۶۵ -

شناسه افزودن: همایی شاندیز، فاطمه، ۱۳۴۶ -، ویراستار

شناسه افزودن: بخش ارفعی، ایمان، ۱۳۵۹ -، ویراستار

رده بندی ک: ر: ۱۳۹۵ / ۵۱۴ / ۲۸۰ RC

رده بندی دیوید: ۹۴۴۹۰

شماره کتابشناسی: ۱۶۸۰۵

نام کتاب: راهنمای جامع پیشگیری و خود مراقبتی سرطان پستان

از سری کتاب های "یک عمر سلامتی: خود مراقبتی"

تألیف: دکتر ملیحه دادگر مقدم، دکتر مجید خادم رضائیان

ویراستار علمی: دکتر فاطمه همایی شاندیز، سران روحبخش ارفعی

ناشر: نواندیشان آریا کهن

شابک: ۱۲۰۰۰۰ ریال ۰۴-۸۲۹۸-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰،۰۰۰ ریال



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان نظری، پلاک ۱۳۰، طبقه ۲، واحد ۴ - ۶۶۴۸۵۱۱

با همکاری

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن
است. تکثیر و فروش آن به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری
غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست موجب
رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی
ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



معاونت آموزشی پژوهشی
بیمارستان رضوی



بیمارستان رضوی

مقدمه نوادگان

سرطان پستان از حمله بیماریهایی است که بیشتر زنان جامعه را متاثر می‌کند و باعث خسارت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی فراوانی می‌شود. در طی ۱۰ سال گذشته سرطان پستان از رتبه پنجم به اولین رتبه در سال ۱۳۸۶ رسید که همین رتبه در سال ۱۳۹۰ نیز حفظ شد. کنترل سرطان در سطح سه گانه پیشگیری از اصولی‌ترین و مهم‌ترین اجزاء نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه است. یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در امر پیشگیری، شناسایی عوامل مداخله و کار بر روی آنها است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که اصلاح شیوه زندگی و معاینات منظم دوره ای موجب پیشگیری از پانزده درصد بار ناشی از سرطان پستان بدلیل کشف زودرس می‌شود. بسیاری از کشورهای توسعه یافته آموزش برای پیشگیری از سرطان پستان در برنامه‌های آموزشی دوره دبیرستان کرده‌اند. در ایران هم مطالعات متعدد نشان داده‌اند که در این زمینه فقدان اطلاعات کافی در زنان جوان جامعه وجود دارد و این رسالت آموزش همگانی است که بر اساس مطالعات نقایص را شناسایی کرده و سپس به صورت هدفمند مداخلات را انجام دهد. کتاب حاضر نیز با این رویکرد نگارش شده است.

با توجه به مشخص شدن نقص اطلاعاتی بانوان جامعه در مورد

پیشگیری از سرطان پستان، خود مراقبتی، خودآزمایی و شرکت در برنامه‌های غربالگری، این کتاب با هدف آموزش به مخاطبان اصلی این کتاب یعنی بانوان جوان جامعه تنظیم شده است. نکته برجسته این کتاب استفاده از نثر شیوا و ساده و قابل فهم برای مخاطب عام است. علاوه بر ارایه نمای کلی از بیماری، به عوامل مساعد کننده بیماری پرداخته شده که با شناخت آنها و اصلاح الگوی زندگی می‌توان از بیماری پیشگیری کرد. همچنین در این کتاب آموزش خودآزمایی پستان به زبانی ساده ارایه شده است تا بانوان جوان بتوانند به موقع علایم بیماری را در خود کشف نمایند. شناخت علامت‌ها و اقدام به موقع برای تشخیص و درمان و در صورت نیاز می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از این بیماری داشته و موجب انحاء سلامت بانوان گردد. با توجه به ارایه راهکار ساده جهت پیشگیری و تشخیص به موقع و آموزش خودآزمایی پستان، همه بانوان می‌توانند به راحتی گرفتن از آموزش‌های این کتاب به سلامتی خود و جامعه کمک کنند.

امید است که تلاش مولفان جهت نگارش این کتاب باعث ارتقای سلامتی بانوان عزیز میهن اسلامی مان شود.

دکتر ملیحه دادگر مقدم

تأیید ۱۳۹۵

فهرست

۳۷	برنامه کشوری در سطح اول	۵	مقدمه
۳۷	برنامه کشوری در سطح دوم	۹	سرطان چیست؟
۳۹	تشخیص	۱۰	علائم هشدار دهنده سرطان
۴۱	خود آزمایی پستان	۱۱	آناتومی و فیزیولوژی پستان
۴۲	معاینه با نگاه کردن	۱۳	سرطان پستان چیست؟
۴۲	معاینه با لمس کردن	۱۵	اپیدمیولوژی سرطان پستان
۴۶	مراحل خود آزمایی پستان	۱۵	نمای کلی جهانی
۵۰	معاینه بالینی پستان	۱۶	سایر کی متاف
۵۷	ماموگرافی پستان	۱۸	نمای کلی - ابراز
	سایر روش های تشخیصی بیماری های		همکاری بین المللی در کنترل سرطان
۵۸	پستان	۱۹	پستان
۵۹	انواع سرطان پستان		تاریخچه طبیعی، سبب شناسی و عوامل
۶۰	مرحله بندی سرطان	۲۰	خطر
۶۰	درمان سرطان پستان		تاریخچه طبیعی
۶۱	درمان جراحی	۲۱	سبب شناسی
۶۵	رادیوتراپی (درمان با اشعه)	۲۱	استعداد ژنتیکی
۶۸	شیمی درمانی	۲۳	عوامل هورمونی
۶۹	هورمون درمانی	۲۵	عوامل محیطی
۷۰	درمان بیولوژیک	۲۷	عوامل زیست اجتماعی
۷۰	بالینی پستان	۲۸	عوامل فیزیولوژیکی
۷۱	درمان و کنترل	۲۸	پرتو نگاری
۷۱	مراقبت از خود	۲۸	وضعیت در ایران
۷۱	مراقبت های پیشگیرانه	۲۹	کنترل سرطان
	اهمیت شکل گیری شبکه های حمایت	۳۰	راهنمای غربالگری برای سرطان پستان
۷۲	اجتماعی	۳۰	ارزیابی خطر ابتلا به سرطان سینه
۷۳	منابع	۳۱	پیشگیری
			برنامه کنترل سرطان پستان در جمهوری
		۳۷	اسلامی ایران