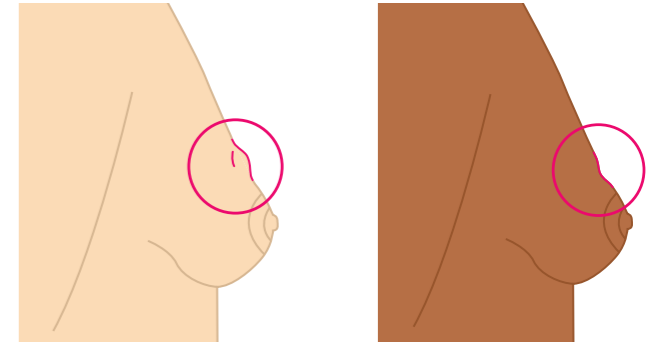


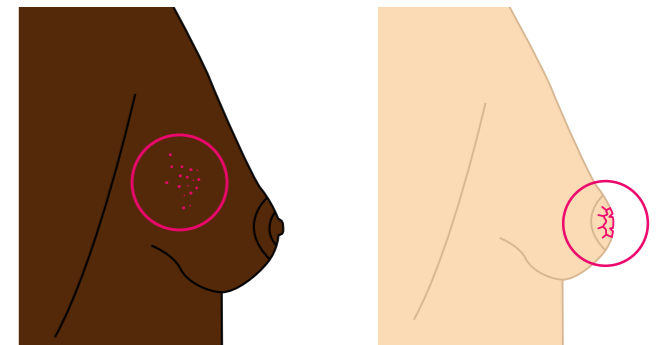
## متوجه چیز غیرعادی شده‌اید؟

آرامش خود را حفظ کنید - بیشتر تغییرات خطرناک نیستند. پس از چرخه قاعدگی بعدی، دوباره بررسی کنید. اگر همچنان وجود داشت، با پزشک یا متخصص سلامت مشورت کنید.

### باید به دنبال چه چیزهایی باشید



تغییر اندازه یا شکل تغییرات غیرعادی اندازه، بافت یا شکل باید بررسی شود. تغییر شکل یا التهاب نیز باید بررسی شود. توجه داشته باشید که ظاهر سینه راست و چپ ممکن است متفاوت باشد. باید بدانید که چه چیزهایی در بدن شما طبیعی است.



ترشح از نوک سینه ظاهر نوک سینه باید عادی باشد. در این ناحیه نباید حساسیت وجود داشته باشد. ترشح غیرعادی مایعات یا خون را بررسی کنید.

## آنچه ما درباره سرطان سینه می‌دانیم

### واقعیت ۱: اغلب درمان‌پذیر است

سرطان سینه، اگر به‌موقع تشخیص داده شود و درمان شود، اغلب با دارو، پرتودرمانی و جراحی درمان می‌شود. اگر این بیماری پیشرفت کند، شاید به‌طور کامل درمان نشود ولی باز هم می‌توان آن را کنترل و مهار کرد.

### واقعیت ۲: واگیردار نیست

سرطان سینه از طریق تماس فیزیکی از شخصی به شخص دیگر منتقل نمی‌شود. شما می‌توانید بدون نگرانی با نوه خود دست بدهید یا او را بدون نگرانی لمس کنید، ببوسید، در آغوش بگیرید یا روی پای خود بنشانید.

### واقعیت ۳: دلایل نامشخصی دارد

با این که اطلاعات ما درباره این بیماری روزبه‌روز بیشتر می‌شود، دلایل سرطان سینه هنوز کاملاً مشخص نیست. اگر دچار سرطان سینه شدید، باید بدانید که در بروز این مشکل بی‌تقصیر بوده‌اید!

### واقعیت ۴: عامل خانواده

احتمال ابتلا به سرطان سینه در برخی خانواده‌ها بیشتر است، زیرا این بیماری ممکن است از طریق ژن منتقل شود. اگر بستگان نزدیک شما، مثلاً مادر یا خواهر، به این بیماری دچار شدند، شما باید هوشیار باشید.

### واقعیت ۵: عوامل خطرزا

سیگار کشیدن، الکل و چاقی احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

### واقعیت ۶: سرطان و مرگ

اگر سرطان سینه درمان نشود، از ناحیه سینه به نقاط دیگر بدن سرایت می‌کند و سرانجام منجر به مرگ می‌شود.

### واقعیت ۷: بیماری شایع

سرطان سینه شایع‌ترین سرطان در بین زنان است. طبق آمارهای سال ۲۰۱۸، بیش از ۲ میلیون نفر از زنان در سراسر جهان به سرطان سینه مبتلا بودند.

### واقعیت ۸: سن

هرچه سن شما بالاتر برود، احتمال ابتلای شما به سرطان سینه افزایش می‌یابد. با وجود این، زنان (در همه گروه‌های سنی) باید سینه‌های خود را مرتباً بررسی کنند.

### واقعیت ۹: مردان

سرطان سینه در بین مردان نادر است ولی ممکن است رخ دهد و مردان نیز باید خودشان را معاینه کنند. اگر متوجه چیز غیرعادی شدید، باید به پزشک مراجعه کنید.

### واقعیت ۱۰: بدن خود را بشناسید

معاینه منظم بدن به شناخت بدن و تشخیص زودهنگام تغییرات کمک می‌کند. به خاطر خودتان و خانواده‌تان، مراقب سلامت خود باشید!



اطلاع‌رسانی درباره سرطان سینه

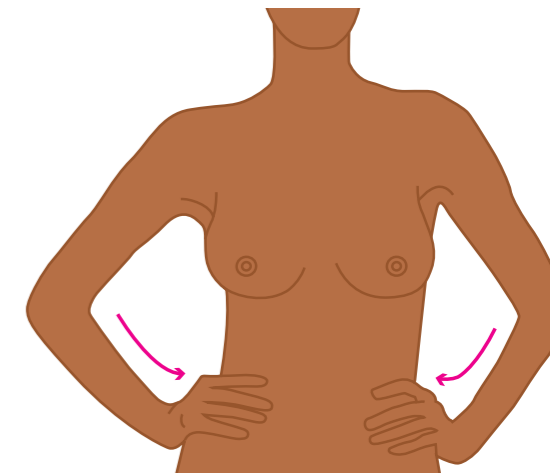
## سینه‌های خود را معاینه کنید - جان خود را نجات دهید

## تشخیص زودهنگام می‌تواند جان شما را نجات دهد

سرطان سینه هرچه زودتر درمان شود، احتمال سالم ماندن شما در بلندمدت افزایش می‌یابد. معاینات منظم و شخصی می‌تواند به تشخیص زودهنگام مشکل و درمان سریع‌تر کمک کند.

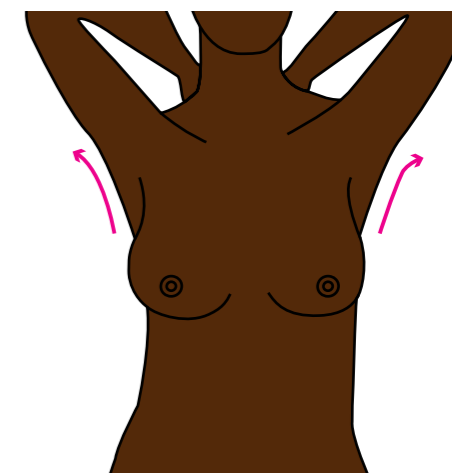
### خودآزمایی گام به گام مرحله ۱: شروع کنید

به صورت صاف بنشینید و دست‌هایتان را روی ران‌هایتان بگذارید. به کمک آینه، تلفن همراه یا یکی از دوستان‌تان، به سینه‌های خود نگاه کنید.



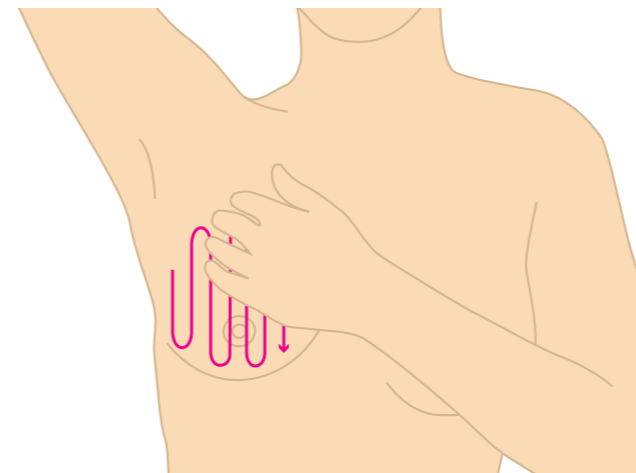
### مرحله ۲: نگاه کنید

آیا تغییری در اندازه، شکل یا رنگ مشاهده می‌کنید؟ التهاب؟ چروکیدگی پوست؟ دست‌های خود را بالا ببرید و دوباره بررسی کنید.



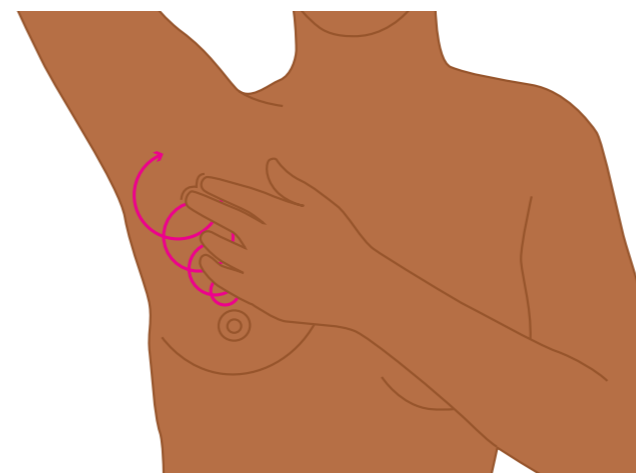
### مرحله ۳: حس کنید

با نرمی انگشتان‌تان سینه‌های خود را لمس کنید. از یک الگو پیروی کنید. وجود برجستگی، گره سخت یا غده را بررسی کنید.



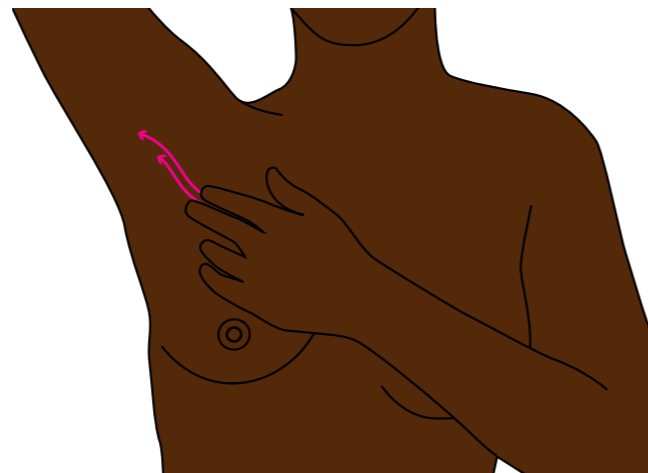
### مرحله ۴: حرکت دایره‌ای

انگشتان خود را به صورت کشیده کنار هم بگذارید. دست خود را در یک دایره کوچک حرکت دهید. این کار را با فشار ملایم، متوسط و شدید انجام دهید. فشار شدید باید طوری باشد که استخوان‌های قفسه سینه را حس کنید.



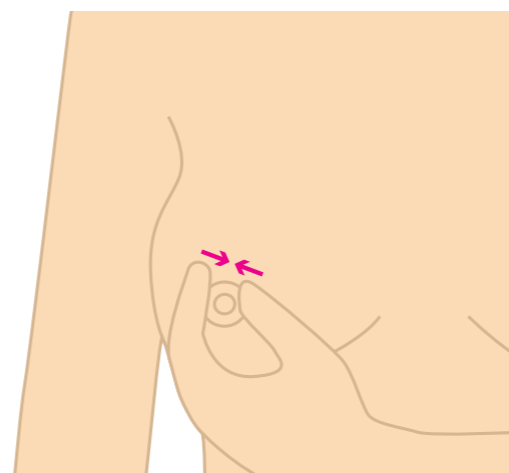
### مرحله ۵: زیربغل

همه قسمت‌های منتهی به زیربغل را بررسی کنید. دست چپ باید قسمت راست، و دست راست باید قسمت چپ بدن را لمس کند.



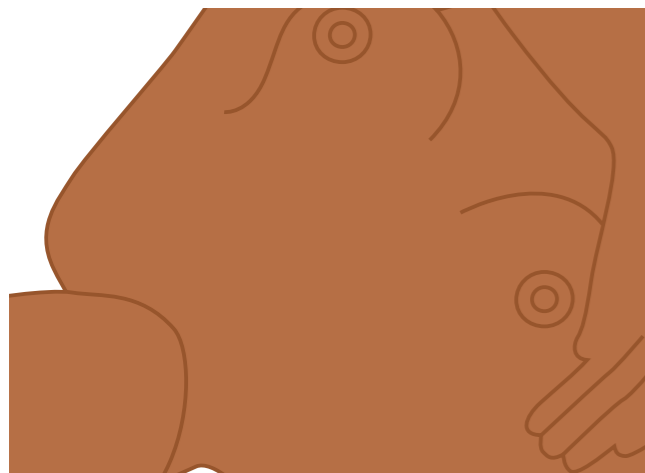
### مرحله ۶: نوک سینه

نوک سینه را فشار دهید. آیا ترشح غیرعادی می‌بینید؟



### مرحله ۷: دراز بکشید

دراز بکشید تا بافت به صورت یکنواخت پخش شود. معاینه سینه‌ها را ادامه دهید.



### مرحله ۸: دوش بگیرید

می‌توانید خودآزمایی را زیر دوش انجام دهید. گاهی رطوبت آب و لیزی صابون کار معاینه را آسان‌تر می‌کند.

