



سازمان مردم نهاد

موسسه غیر دولتی خیریه حمایت از

بیماران مبتلا به سرطان نور

شماره ثبت: ۳۴۸۰۷



۱۵ دقیقه

#صورتی_فکر_کن

© info@noor-charity.com

www.Noor-Charity.com

Instagram N o o r _ C h a r i t y

Twitter N o o r C h a r i t y



مقدمه

سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطان های زنان در دنیا و ایران است. این سرطان در صورت تشخیص به موقع و درمان مناسب، به طور کامل **قابل درمان** است.

همه زنان در همه سنین در خطر ابتلا می باشند، بیشتر مبتلایان هیچ نوع سابقه خانوادگی ندارند. علاوه بر زنان یائسه، زنان و دختران جوان، حامله و شیرده هم ممکن است به این سرطان مبتلا شوند.

بهبودیافتگان سرطان پستان، بیشترین تعداد بیماران سرطانی درمان شده در دنیا و ایران هستند. بهترین راه مقابله با این سرطان تشخیص زودرس و درمان استاندارد است. همه می باید **علائم سرطان پستان** را شناسند و به محض مشاهده علائم و نشانه ها، به متخصص پستان مراجعه نمایند.

علائم و نشانه های سرطان پستان:

- * تورم تمام یا بخشی از یک پستان (حتی اگر وجود توده مشخصی حس نشود)
- * درد پستان یا نوک پستان
- * به داخل کشیده شدن نوک پستان
- * قرمزی، فلسی شدن و یا ضخیم شدن پوست پستان یا نوک پستان
- * ترشحاتی از نوک پستان (به جز شیر)
- * زخم در نوک پستان و یا زیر بغل
- * پوسته پوسته شدن نوک پستان
- * حالت پوست پرتقالی
- * سوزش و التهاب پوست پستان؛ یا مشاهده گودی و فرورفتگی در پوست

خود آزمایی را جدی بگیرید



۷۰٪ سرطان های پستان طی معاینه پستان
توسط خود فرد، کشف می شود

خود آزمایی پستان چیست؟

خود آزمایی پستان، معاینه پستان توسط خود فرد است. انجام معاینه در رابطه با سرطان پستان را باید از ۲۰ سالگی، در قالب خود آزمایی شروع کرد و تا آخر عمر ادامه داد. خود آزمایی پستان هزینه اقتصادی ندارد و هر ماه، تنها **۱۵ دقیقه** زمان جهت انجام آن لازم است.

زمان انجام خود آزمایی پستان

خود آزمایی می بایست روز هفتم تا دهم از شروع قاعدگی، یا یک روز ثابت در افرادی که قاعده نمی شوند، انجام شود. در صورت وجود هر یافته غیرعادی یا علامتی، می بایست به سرعت به جراح مراجعه شود.

نحوه انجام خود آزمایی پستان

خود آزمایی پستان شامل دو مرحله است: **نگاه کردن و لمس کردن**.

نگاه کردن

در برخی موارد، بیماری های پستان به ویژه سرطان های پستان، باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می شوند که با نگاه کردن به پستان ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر پستان های خود آشنا باشید تا بتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آن ها تشخیص دهید.

نگاه کردن شامل چند مرحله است :

۱. دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان ها نگاه کنید.



۲. دست ها را بالای سر ببرید و به هم فشار دهید.



۳. دست ها را روی زائده استخوان لگن فشار دهید.



۴. دست ها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید.

این کارها باعث می شود تا توکشیدگی پوست یا نوک پستان را که از علائم مهم سرطان پستان بوده و ممکن است در حالت عادی خود را نشان ندهد، شناسایی کنید.

لمس کردن

لمس با نرمه سه انگشت وسط انجام می شود. هرگز نباید بافت پستان را بین شست و انگشتان گرفت چون با این روش بافت طبیعی پستان، توده به نظر می رسد.

وضعیت انگشت ها



سه انگشت وسط هر دست را به هم بچسبانید تا سطح معاینه دستان شما بیشتر شود.

پستان راست را با دست چپ و پستان چپ را با دست راست معاینه کنید. همواره پستان ها را با هم مقایسه کنید تا مشخص شود آنچه در لمس یافته اید، بافت طبیعی پستان است که در هر دو طرف یکسان می باشد یا فقط در یک طرف وجود دارد که در صورت مشاهده تفاوت، نیاز به مراجعه فوری به جراح دارید.



مراکز و دفاتر نمایندگی "موسسه‌ی خیریه نور"

تمامی حساب‌ها بنام "موسسه خیریه نور" می‌باشد

* دفتر مرکزی . تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به میدان ونک، نبش
کوچه بیستم، پلاک ۲۴۵۳ ، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۸۸۱۹۷۸۶۷-۸۸۱۹۷۸۸۱-۰۲۱ فکس: ۸۹۷۷۷۸۸۱-۰۲۱

شماره کارت بانک پاسارگاد تهران ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۰۴۳۷۷۷

* تهران . ستارخان، نیایش، بیمارستان حضرت رسول اکرم، بخش شیمی
درمانی، دفتر مددکاری نور

تلفن: ۶۴۳۵۲۶۶۴-۰۲۱

* تهران، خیابان خوش، بین آذربایجان و دامپزشکی، بیمارستان لولاگر

* بندرعباس . بلوار امام خمینی، کوی شفا، مرکز شیمی درمانی و پرتو
درمانی امید، دفتر مددکاری نور

تلفکس: ۳۳۳۳۳۹۷۰-۰۷۶

شماره کارت بانک پاسارگاد بندرعباس ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۰۵۶۱۰۰

* خرم آباد . میدان آزادی، نرسیده به پل صفوی، بخش شیمی درمانی
بیمارستان شهید رحیمی، دفتر مددکاری نور

تلفکس: ۳۳۳۳۶۱۵۵-۰۶۶

شماره کارت بانک صادرات خرم آباد ۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۲۰۳۴۹۹

* یاسوج . چهارراه هلال احمر، نبش خیابان معلم، طبقه اول، دفتر موسسه
خیریه نور

تلفن: ۹۳۹۱۰۶۳۱۳۷-۰۹

شماره کارت بانک پاسارگاد یاسوج ۵۰۲۲۹۷۰۰۰۰۱۸۲۷۰

* شیراز . فرهنگ شهر، روبروی استخر کوثر، بیمارستان آنکولوژی امیر، دفتر
مددکاری موسسه خیریه نور

تلفن: ۸۳۱۷۷۶۴-۰۹۰۱

شماره کارت بانک پاسارگاد شیراز ۵۰۲۲۹۷۰۰۰۰۳۷۵۲۸

* ایلام . سعدی شمالی، بالاتر از آزمایشگاه مرکزی، سرای سمن های
سلامت استان ایلام، دفتر مددکاری نور

تلفن: ۰۹۰۱۸۳۱۵۲۹۶

شماره کارت بانک پاسارگاد ایلام ۵۰۲۲۹۷۰۰۰۰۸۶۸۶۳

* آبادان . ایستگاه هفت، سمت منازل شرکتی، ردیف ۳۰۵، اتاق ۲
تلفن: ۰۹۳۹۱۰۶۱۴۴۷

شماره کارت بانک پاسارگاد آبادان ۵۰۲۲۹۷۰۰۰۰۸۷۰۷۷