

Cancer Research Center

مرکز تحقیقات سرطان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پویش آگاهی

لیلا عاصف کبیری

فلوشیپ فوق تخصصی جراحی سرطان

دانشگاه شهید بهشتی

پویش آگاهی راجع به سینہ هامون!



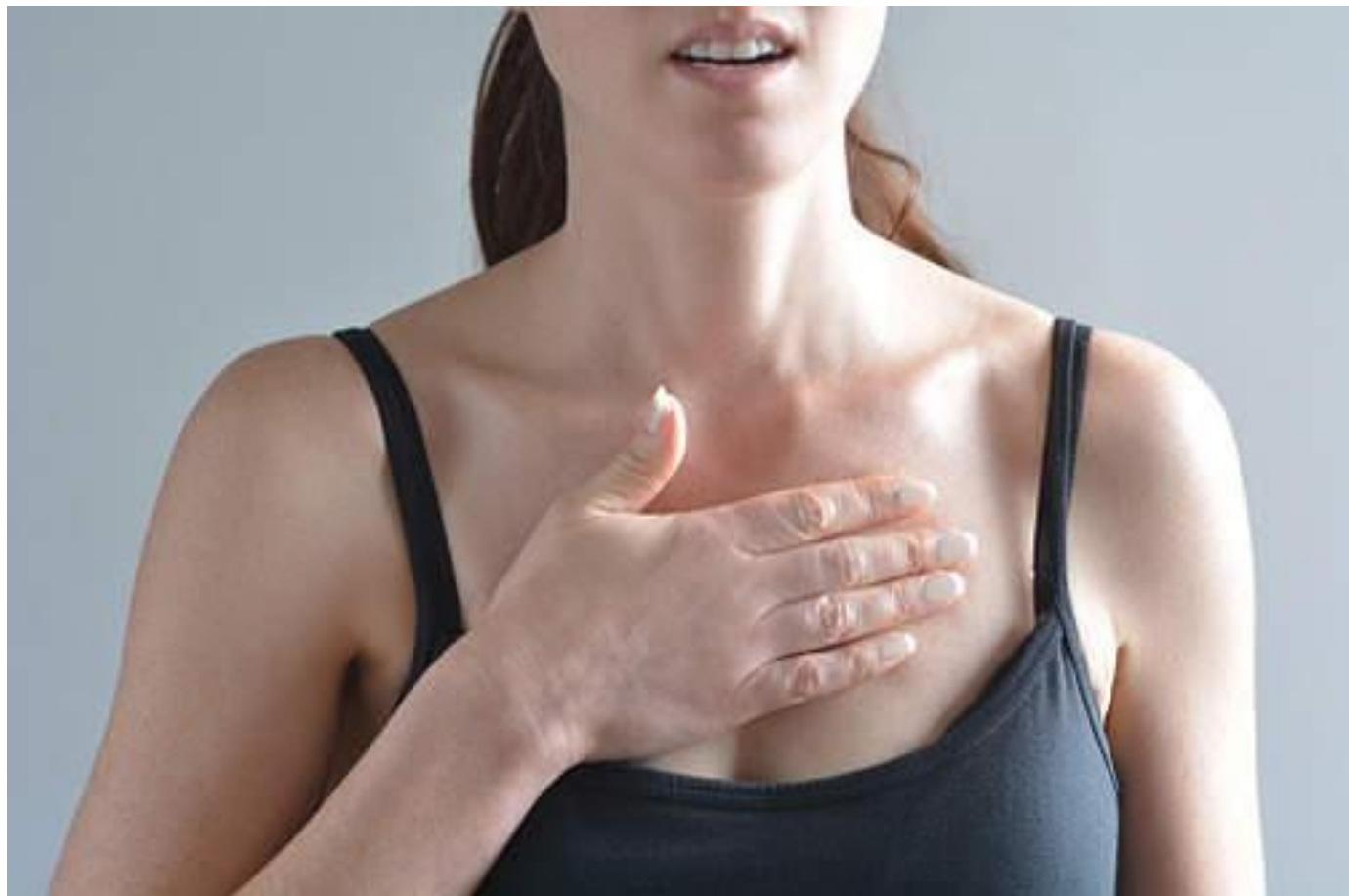
یادتون باشه:

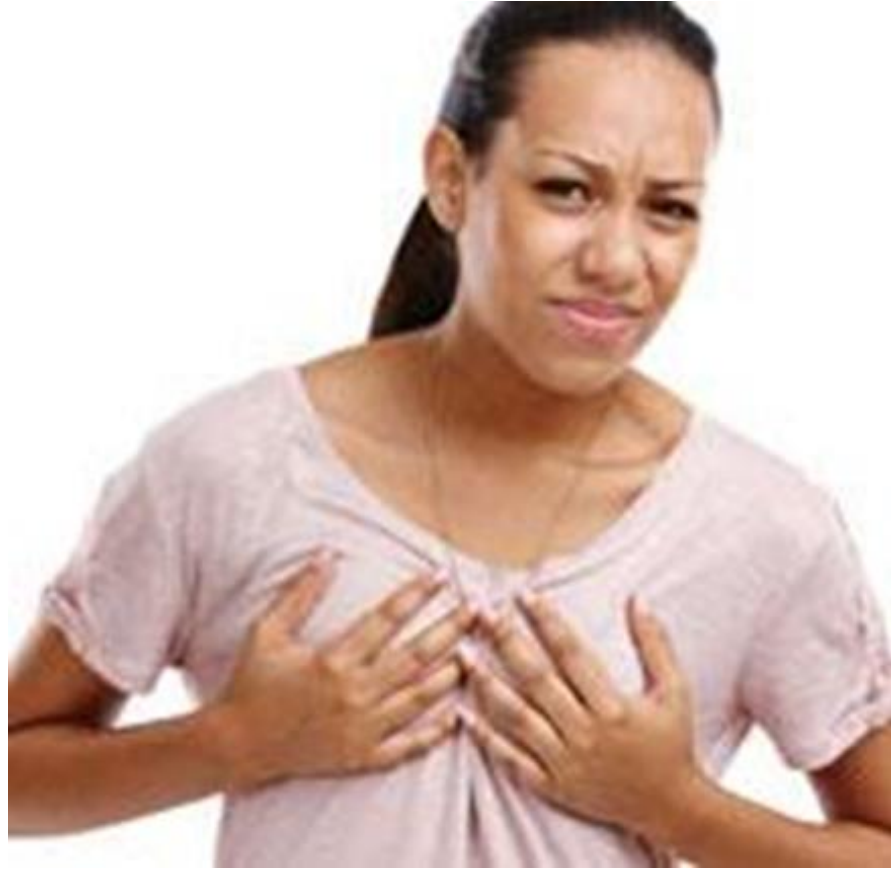
- مهم ترین نکته اینه که با خودتون دوست بشید!
- و خودتون رو دوست داشته باشید!
- وقتی با بدن خودتون دوست باشید میتونید بفهمید چه چیزی در سینه تون نرماله و چه چیزی غیر نرماله.



احساس درد در پستان (ماستالژی)

نگران نباشید!





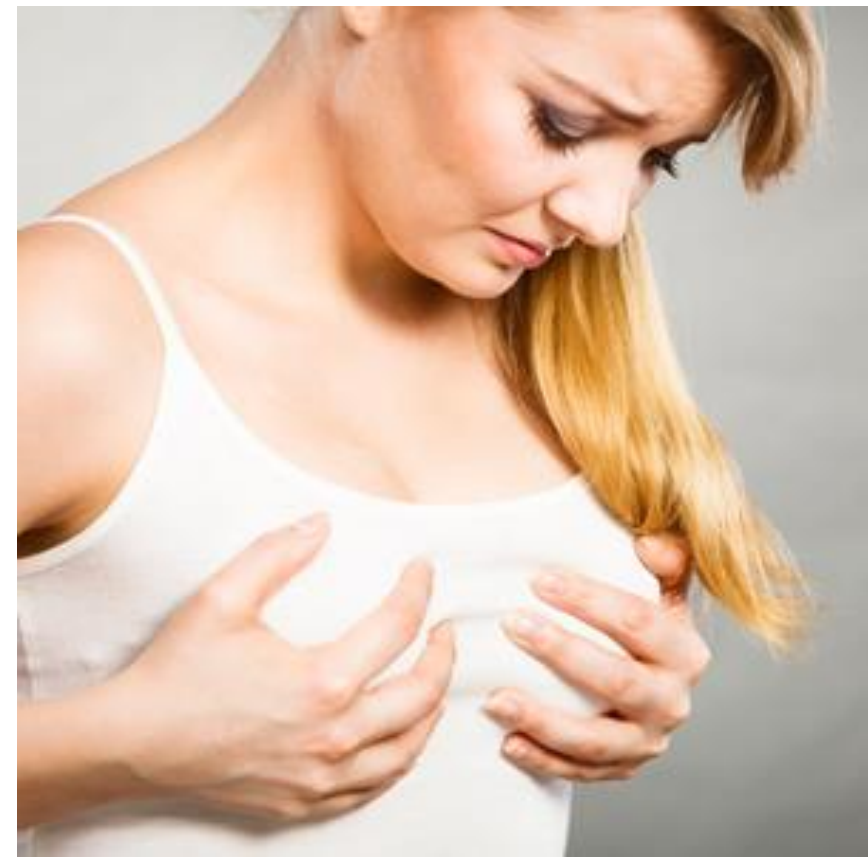
معمولا دو طرفه

کی به پزشکم مراجعه کنم؟



ماستالژی یا احساس درد در سینه

- مرتبط با سیکل قاعدگی
- غیر مرتبط با سیکل قاعدگی (کیست و ... سایز بزرگ سینه ها)
- هورمون های طول دور باروری در یک خانم
- اختلال پروفایل چربی در آزمایش خون



سینه فیبروکیستیک



- از علل آن:
- مصرف الکل و سیگار
- چاقی
- عدم شیردهی بعد از زایمان
- بارداری دیر هنگام
- کیست تخمدان
- ژنتیک
- ضربه و آسیب به سینه

WOMEN'S HEALTH INFOGRAPHIC

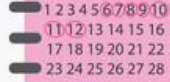
FIBROCYSTIC BREAST CHANGES

Fibrocystic breast condition is characterized by non-cancerous breast lumps which can sometimes cause discomfort, often periodically related to hormonal influences from the menstrual cycle

This disease affects 1/2 woman of childbearing age

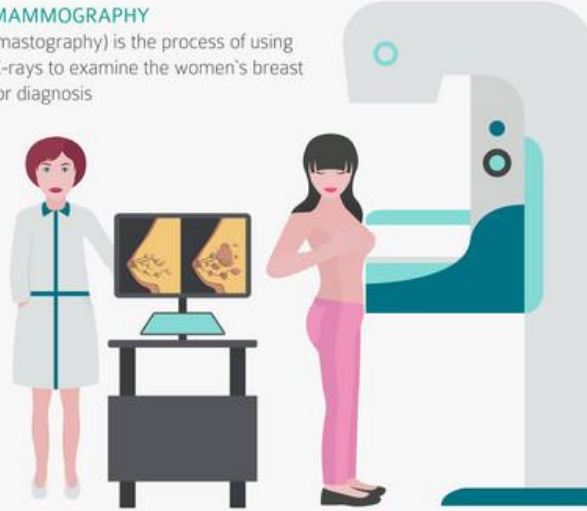
No 1 Fibrocystic breasts is the most common among breast diseases

CAUSES



MAMMOGRAPHY

(mastography) is the process of using X-rays to examine the women's breast for diagnosis



TREATMENT



hormone therapy

surgery

regular sexual life

healthy lifestyle

avoid stress

avoid hypothermia

avoid direct sunlight

full sleep 8 hours

DIAGNOSTICS

After 40 years, every woman should conduct a mammogram on the 6-12 day of the menstrual cycle



ultrasonic research



self-examination



biopsy



cytological analysis

SYMPTOMS



nipple discharge



painful seals



aching pain in the breast

درمان های رایج برای ماستالژی و سینه فیبروکیستیک



- کاهش مصرف کافئین
- کاهش مصرف چربی در غذای روزانه
- استفاده از سوتین مناسب و هم سایز با سینه
- استفاده از کمپرس گرم یا سرد
- ویتامین ها و مکمل های غذایی
- ورزش های هوازی و گروهی
- استفاده از سوتین ورزشی یا نیم تنه کشی و استرچ موقع ورزش کردن و حتی خواب

نگران نباشید!

• ماستالژی و سینه فیبروکیستیک باعث افزایش ریسک سرطان پستان نمیشوند.



Food For Breast Cancer Prevention





**BALANCED
DIET**



**HEALTHY
WEIGHT**



**ACTIVE
LIFESTYLE**



NO SMOKING



**REDUCE
ALCOHOL**

بعضی درمان های رایج:



3 Common Medication for BREAST PAIN

34-Menopause-Symptoms.com



Hormonal treatment



Anti-inflammatory medication



Natural medicine

ورزش کنید!



خواص ورزش در بیماریهای پستان / یوگا



خواص و اثر ورزش در بیماریهای پستان / ایروبیک



بیماریهای پستان و ورزش های ایروبیک



یادتون باشه :

- مهم ترین نکته اینه که با خودتون دوست بشید!
- و خودتون رو دوست داشته باشید!
- وقتی با بدن خودتون دوست باشید میتونید بفهمید چه چیزی در سینه تون نرماله و چه چیزی غیر نرماله.



سینه خود را لمس کنید

feel
your
boobies.™

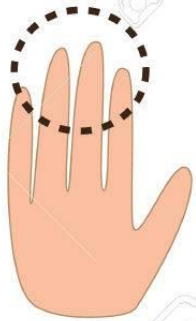


1



Use your fingertips

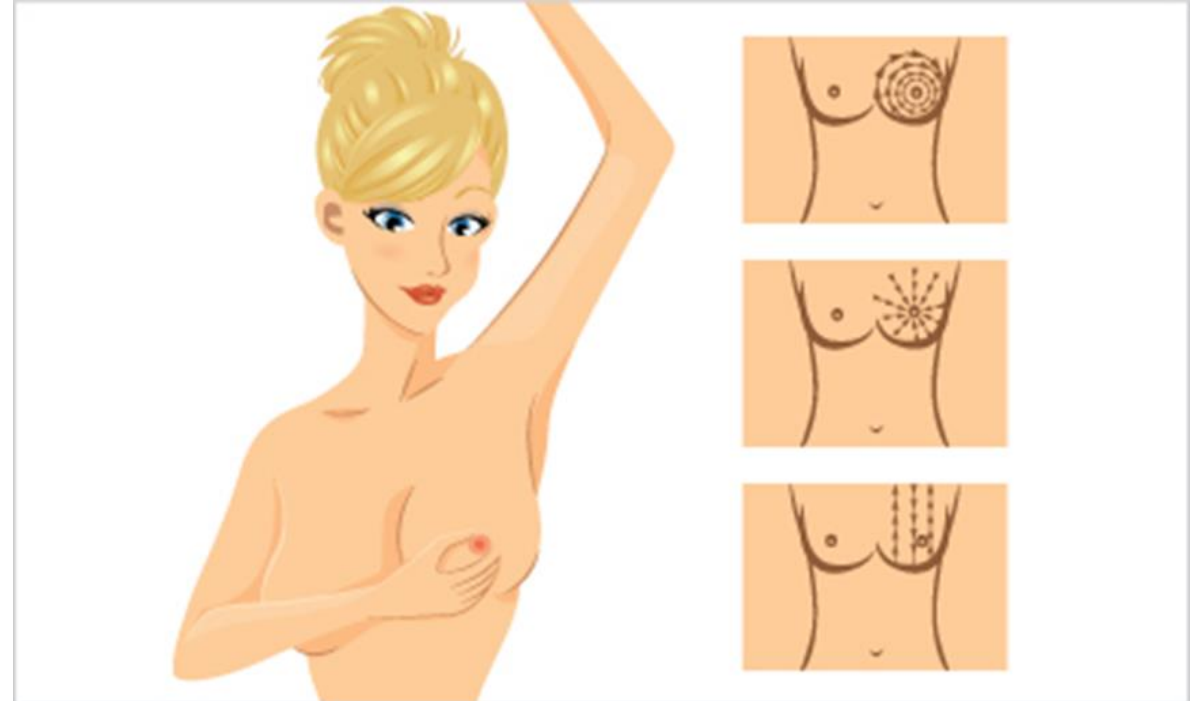
Breast self-examination



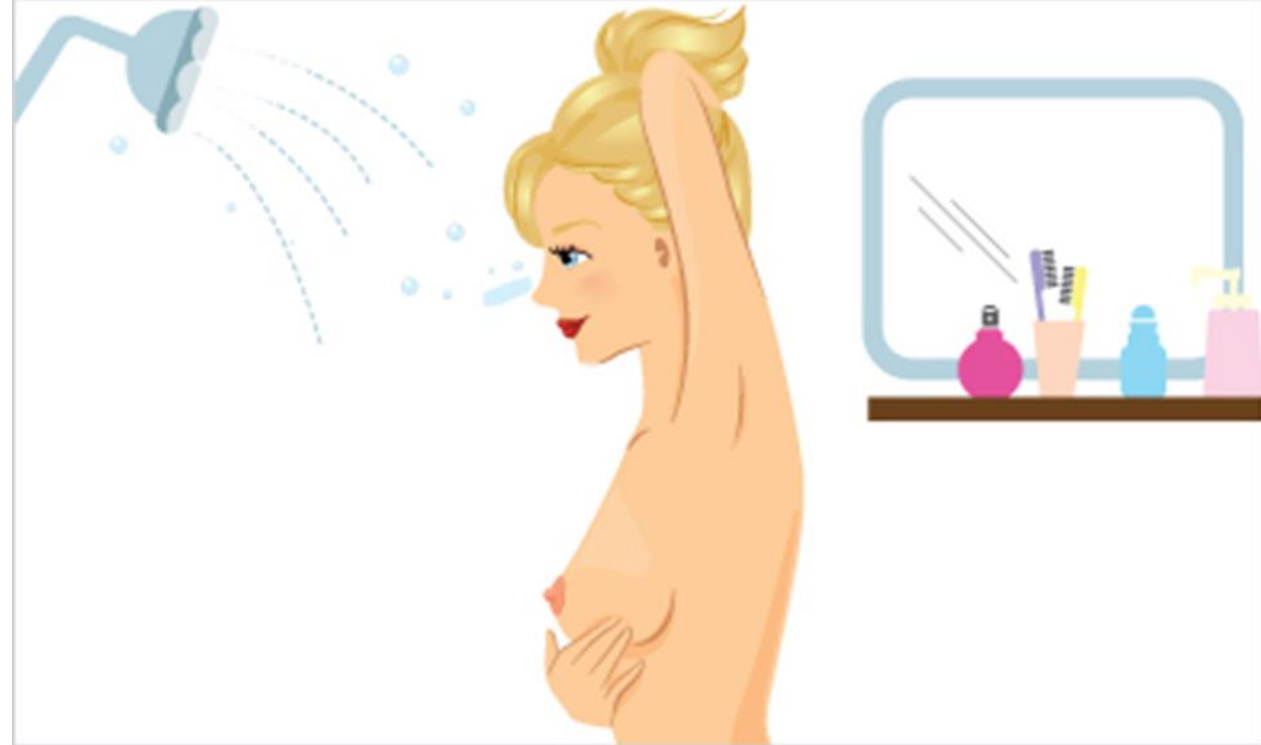
Pads fingers



Breast Self Exam / نحوه خودآزمایی سینه



نحوه خودآزمایی سینه / Breast Self Exam



سه نکتہ طلایی :



و در آخر:

خوب بخوابید
غذای سالم بخورید
ورزش کنید
خودتون رو دوست
داشته باشید
به خودتون لبخند بزنید

