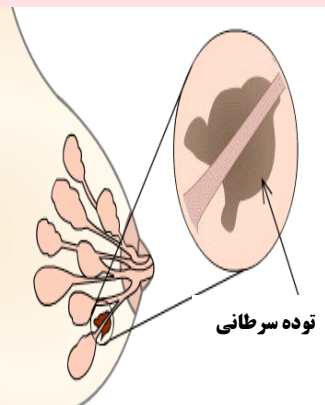


## استراتژی طبیعی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان

سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان است (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته) به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زود هنگام به منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه تشخیص زود هنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه‌ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است. مهمترین علائم هشداردهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:



توده سرطانی

۱- توده پستان یا هر تغییر در شکل یا قوام

۲- توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت

۳- مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:

- تغییرات اگزمایی پوست
- فرورفتگی نوک پستان
- پوست پرتغالی
- زخم
- توده در زیر بغل
- ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون آلود

**شما نمی‌توانید عوامل خطر ابتلا به این سرطان مانند سن، جنس، نژاد**

**یا سابقه خانوادگی را مهار کنید اما استراتژی‌های دیگری برای پیشگیری از سرطان پستان در دسترس هستند:**

### پرهیز از گوشت‌های فرآوری شده

در اکتبر سال ۲۰۱۵، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که گوشت‌های فرآوری شده اعم از هات داگ، سوسیس و ژامبون، کالباس و ... باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ می‌شود. برخی از مطالعات نیز رابطه مصرف گوشت‌های فرآوری شده و ابتلا به سرطان پستان را مطرح کرده‌اند.

### پرهیز از الکل

نوشیدن الکل خطر ابتلا به این سرطان را ۲۸ درصد افزایش می‌دهد. به همان اندازه مهار مصرف الکل و انتخاب نوشیدنی‌های سالم مانند آب گازدار یا نوشیدنی‌های غیر الکلی خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد.

### قطع کلی سیگار

توتون و تنباکو با انواع سرطان‌ها بخصوص سرطان پستان ارتباط مستقیم دارد. خطر ابتلا به این سرطان در زنان سیگاری حتی زمانی که قبل از اقدام به بارداری سیگار می‌کشیدند، ۳۵ درصد بیشتر از زنان غیر سیگاری است.

### خوردن گیاهان بیشتر و گوشت کمتر

به طور خاص، خوردن سبزیجات و میوه‌های رنگ روشن برای پیشگیری از سرطان پستان توصیه شده است. این دسته از خوراکی‌ها حاوی رنگدانه‌های گیاهی به نام فلاونوئیدها هستند که خاصیت ضد سرطان دارند. زیرگروه فلاونوئیدها موسوم به فلاونول و فلاون در پیاز، کلم بروکلی، بادمجان، کرفس، کاهو، لفل، سیب زمینی، گوجه فرنگی، سیب، پرتقال، خربزه، چای سیاه، قهوه، چای بابونه، و بسیاری دیگر از گیاهان معطر وجود دارد.

### انجام هفتگی ۳۰+ دقیقه ورزش

فعالیت فیزیکی بیشتر، با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، بیمار ریه‌های قلبی، پوکی استخوان و دیگر انواع سرطان‌ها ارتباط دارد. علاوه بر این فعالیت فیزیکی بهبودی را در افراد مبتلا به سرطان سرعت می‌بخشد. به عنوان مثال یک مطالعه در اکتبر ۲۰۱۵ نشان داد زمانی که تحت شیمی‌درمانی سرطان پستان هستند، با قرارگیری در یک برنامه ورزشی منظم، بهبود چشمگیر سلامت جسمی و روانی را تجربه کردند. فعالیت بدنی به نفع کیفیت زندگی و سلامت کلی در بازماندگان سرطان پستان نیز هست.

### انجام ۳۰+ دقیقه ورزش در هفته یک هدف خوب است.

یکی از اثرات مفید فعالیت بدنی که به محافظت در برابر سرطان پستان منجر می‌شود، کاهش چربی بدن است. اصولاً بعد از دوران یائسگی، چربی میل به ازدیاد در بدن زنان دارد. یک برنامه سالانه و منظم ورزش‌های هوازی برای کاهش چربی در زنان یائسه می‌تواند اثر حفاظتی در برابر سرطان پستان ایجاد کند.