

## کمپین روبان صورتی بنیاد سرطان به نفع مبارزه علیه سرطان سینه

هر ساله حدود 7000 مورد تشخیص پزشکی سرطان سینه انجام می شود. مفهوم این امر آنست که هر روز بین 15 تا 20 نفر زن به سرطان سینه مبتلا شده و حدود 80 درصد از آنان مداوای قطعی میشوند. سرطان سینه حدود 30 درصد کلیه انواع سرطان را در زنان تشکیل می دهد و از اینرو عادی ترین نوع سرطان در زنان بشمار می رود.

طی ماه اکتبر کمپین روبان صورتی بنیاد سرطان برگزار می گردد. هدف از این کمپین مبارزه علیه سرطان سینه از طریق افزایش آگاهی در مورد این بیماری و جمع آوری پول برای ادامه تحقیقات علمی در زمینه سرطان سینه است. بنیاد سرطان به تنهایی بزرگترین سرمایه گذار تحقیقات علمی سرطان در سوئد است. امسال کمپین روبان صورتی را برای ششمین سال متوالی برگزار می کنیم.

پول ها صرف چه مواردی می شوند  
پول های جمع آوری شده از کمپین روبان صورتی برای شیوه های مختلف مبارزه با سرطان سینه مصرف می شوند:

- اشاعه اطلاعات و دانش و آگاهی، از جمله در مورد اهمیت کشف زودرس این بیماری
- سرمایه گذاری در تحقیقات علمی سرطان سینه و همچنین سرمایه گذاری در تحقیقات علمی مبنائی که به نفع مبارزه با کلیه انواع سرطانها خواهد بود.

### شیوه حمایت

- روبان صورتی را به قیمت 20 کرون از فروشگاههای ایکا، لیندکس و داروخانه خریداری کرده و به لباس خود نصب کنید.
- مبلغی بعنوان هدیه به حساب پستی 0-1986 90 واریز کنید. روی برگ پرداخت کلمه "Rosa" را بنویسید.
- جمع آوری پول در اینترنت را در صفحه بنیاد سرطان به آدرس [cancerfonden.se/rosabandet](http://cancerfonden.se/rosabandet) راه بیندازید
- در جشنواره روبان صورتی که در تاریخ 28 اکتبر در استادیوم گلوبن استکهلم برگزار خواهد شد شرکت کنید. بلیط ورودی به این جشنواره 195 کرون است و از طریق اینترنت در آدرس [ticnet.se](http://ticnet.se) به فروش می رسد.

### سینه های خود را بشناسید!

هر ساله در سوئد 7000 مورد تشخیص پزشکی سرطان سینه انجام می شود. احتمال ابتلای شخص شما به این بیماری یک در 9 است. بروز این بیماری پیش از 30 سالگی نادر است. شما خودتان می توانید به کشف زودرس این بیماری کمک کنید. از اینرو سینه های خود را بطور مرتب معاینه کنید. به محض آنکه تغییری در سینه های خود از قبیل غده، سفت شدن یا کشیدگی پوست سینه به داخل مشاهده کردید بدون تردید به پزشک مراجعه کنید.

در اغلب نقاط کشور زنان بالاتر از 40 سال سالی یکبار برای ماموگرافی (رادیولوژی سینه) دعوت می شوند. شورای عالی امور اجتماعی انجام ماموگرافی را برای زنان بین 40 تا 74 ساله توصیه می کند. اگر از بین خویشاوندان نزدیک شما کسی در سالهای جوانی به بیماری سرطان مبتلا شده باشد ایجاب می کند شما قبل از 40 سالگی از طریق ماموگرافی/سونوگرافی معاینه شوید. در اینصورت از پزشک خانوادگی خود بخواهید شما را به یکی بخش های سرطان های ارثی معرفی کند.

### به شیوه زیر اقدام کنید...

روز معینی را در ماه که به خاطر آوردن آن برایتان آسان باشد، تعیین کنید. اگر عادت ماهانه می شوید روز بعداز خاتمه قاعدگی روز مناسبی خواهد بود. چون در این روز سینه ها نرم هستند و معاینه آنها آسان است.

## به سینه های خود را در آینه نگاه کنید

- دست هایتان را بالای سر ببرید و به تغییرات احتمالی توجه کنید:
- آیا سینه ها فرم عادی خود را دارند؟
- آیا پوست صاف/هموار است و رنگ آن عادی است؟
- آیا نوک سینه ها عادی است و وقتی دستهای خود را بالا می برید نوک سینه ها به طرف بالا می آیند؟



## روی زمین دراز بکشید...

- دست چپ خود را زیر سر قرار دهید طوری که سینه و زیر بغل آزاد و راحت قرار بگیرند.
- ترجیحاً یک بالش زیر کتف خود قرار دهید تا سینه هموار/ صاف قرار بگیرد.



## و فشار دهید...

- تمام نقاط سینه چپ و زیر بغل خود را با دست راست لمس کنید. انگشت هایتان را صاف کنید و با فشار جزئی و حرکات کوچک دورانی تمام سینه را چندین مرتبه لمس کنید. از نوک سینه شروع کنید. سپس انگشتان خود را چند سانتیمتر جابجا کنید و یک دور کوچک بزنید. همین کار را در سراسر سینه خود ادامه دهید تا تمامی سینه معاینه شود. با لمس کردن زیر بغل خود معاینه را خاتمه دهید. سپس سینه راست را به همین شیوه معاینه کنید.
- احساس می کنید هایتان چگونه هستند؟
- غده یا نقطه سفتی وجود دارد؟
- آیا اندازه و انسجام سینه ها یثان مانند همیشه است؟



## صابون زدن در حمام

- وقتی سینه هایتان را صابون زده باشید احساس دردناکی و وجود غدد احتمالی آسانتر است و انگشتانتان بر راحتی روی پوست می لغزند. سینه های خود را بهمان شیوه دراز کش لمس کنید.



## مطالب علمی در مورد سینه

- سینه های همه کم و بیش ناهمگون هستند و این ناهمگونی در دوران جوانی و هفته قبل از عادت ماهانه بیشتر است. ناهمگونی عادی سینه های خود را بشناسید.
- اغلب غده ها سرطانی نیستند. غدد خوش خیم ممکن است غدد سینه یا گره های متورمی باشند که از بافت عادی سینه تشکیل می شوند. بگذارید نوع غده توسط پزشک تشخیص داده شود.
- زنانی که بطور مرتب سینه های خود را معاینه می کنند حتی تغییرات بسیار جزئی را بر راحتی کشف می کنند.
- رادیولوژی سینه ها یعنی ماموگرافی می تواند غدد سرطانی بسیار کوچک را که با لمس کردن نمی توان آنها را احساس کرد، نشان دهد. ولی ده درصد غدد سرطانی حتی اگر بزرگ هم باشند در عکس رادیولوژی دیده نمی شوند. اینگونه غده ها همیشه وقتی زنان خود سینه های خود را معاینه می کنند، کشف می شوند.
- غدد سینه در سن پنجاه سالگی پسر وی کرده و چربی جای آنها را می گیرد. حالت غده ای بودن سینه ها کمتر و معاینه آنها آسانتر می شود.
- اندازه سینه ها به مقدار چربی موجود در آنها بستگی دارد نه به تعداد غدد سینه و سینه های بزرگ و کوچک به یک نسبت سرطانی می شوند.
- وارد شدن ضربه به سینه ها باعث سرطان نمی شود.
- احتمال ابتلاء سرطان در زنانی که تعداد دوره های عادت ماهانه شان کم باشد یعنی آنهایی که دیرتر به دوران بلوغ رسیده اند، فرزندان متعددی دنیا آورده اند، مدت طولانی شیر داده اند و از این قبیل اندکی کمتر است. این امر بنوبه خود نشان می دهد که هورمونها در بروز سرطان اهمیت دارند.

- اگر غده سرطانی کوچک بوده و پخش نشده باشد در اغلب موارد کافی است که قسمت کوچکی از سینه برداشته شود. حتی در صورت بروز غده های خیلی کوچک از مراجعه به پزشک تردید نکنید.
- امروزه 80 درصد از زنان مبتلا به سرطان سینه معالجه قطعی می شوند. هرچه غده کوچکتر باشد شانس معالجه قطعی بیشتر است. پژوهشهای علمی پیشروی نموده و روشهای درمانی پیشرفت کرده اند.

### سرطان سینه علائم مختلفی از خود بروز می دهد

#### وجود غده در سینه

وجود غده در سینه عادی ترین علامت سرطان نیست. اغلب غده ها کاملاً بی خطر هستند. ولی تشخیص این امر فقط با پزشک است. از اینرو در صورت مشاهده تغییرات از مراجعه به پزشک تردید نکنید.



#### وجود غده در زیر بغل

سرطان سینه ممکن است به غدد لنفاوی زیر بغل منتشر شود. این امر در اغلب موارد بصورت یک و حتی چند غده دیده می شود. البته بزرگ شدن غدد لنفاوی می تواند بغیر از سرطان علل دیگری نیز داشته باشد.



#### بزرگ شدن سینه ها و سفت تر شدن آنها

برخی از سرطانها باعث بزرگ و سفت تر شدن سینه می شوند.



#### سرخی و ناهموار شدن پوست "مثل پوست پرتقال"

یکی از علائم تقریباً غیر عادی تورم است بطوری که منقذهای عادی پوست واضحتر دیده شده و پوست شبیه پوست پرتقال می شود.



#### کشیده شدن به داخل

سرطان سینه ممکن است به گونه ای رشد کند که بنظر برسد غده ها پوست یا نوک سینه را بطرف داخل سینه "می کشند". در اینصورت یک فرورفتگی در پوست ایجاد می شود.



#### خون یا مایع

خروج خون یا مایع از نوک سینه می تواند علامت سرطان باشد.



### چند راهنمایی

- اگر مظنون به علائم سرطان هستید به مطب سینه در نزدیکترین بیمارستان یا درمانگاه خودتان و یا دکتر متخصص زنان مراجعه کنید. آدرس و شماره تلفن این مراکز را در برگه های آبی رنگ کاتالوگ تلفن تحت عنوان خدمات درمانی و بهداشتی "Hälso- och sjukvård" پیدا می کنید. طبعاً می توانید به یک پزشک خصوصی نیز مراجعه کنید.
- وقتی به معاینه ماموگرافی دعوت می شوید حتی اگر خود را کاملاً تندرست احساس می کنید برای این معاینه مراجعه کنید.
- بسیاری از زنان احساس می کنند دفعات اول معاینه سینه توسط خودشان برایشان دشوار است ولی تسلیم نشوید چون وقتی بیشتر عادت کنید معاینه برایتان آسانتر می شود.

- کار را با آشنا شدن با وضعیت سینه های خود شروع کنید. به دنبال کشف موردهای غیر عادی نباشید بلکه حالت عادی سینه های خود را بشناسید. در اینصورت احساس موارد غیر عادی آسانتر خواهد بود.
- هر دفعه که سینه های خود را معاینه کردید در تقویم یادداشت کنید.

#### پاسخ سوالهای خود را دریافت کنید

برای دریافت پاسخ سوالهای خود به شماره 020-222 111 تلفن کنید یا به آدرس [infostodlinjen@cancerfonden.se](mailto:infostodlinjen@cancerfonden.se) نامه الکترونیکی ارسال کنید. کارکنان بخش اطلاعات و حمایت بنیاد سرطان که به تلفن پاسخ می دهند پرسنل دارای پروانه خدمات درمانی با تجربه طولانی در زمینه درمان سرطان هستند. برای دریافت پاسخ سوالات خود، برخورداری از حمایت عاطفی یا دریافت اطلاعات کتبی با ما تماس بگیرید. مکالمات با ما رایگان است.