

Every **Story** is Unique,
Every Journey **Matters!**



BREAST CANCER AWARENESS MONTH

اکتبر (۱۱ مهر تا ۱۱ آبان)؛ ماه آگاهی رسانی در مورد سرطان پستان

هر داستانی منحصر بفرد است و هر مسیری ارزشمند!



World Health
Organization



American
Cancer
Society®

Pink is the New Brave



Breast Cancer

Awareness Month

01 Oct- 31 Oct

Every Story is Unique, Every Journey Matters

اُکتبر؛ ماه آگاهی‌رسانی درباره سرطان پستان، فرصتی برای افزایش آگاهی، ادای احترام به میلیون‌ها نفری که تحت تأثیر این بیماری قرار گرفته‌اند و یادآوری دوباره تعهد جهانی به دسترسی عادلانه به مراقبت‌های پزشکی و بهبود شانس بقا برای همه است.

هر تشخیص سرطان پستان شخصی و فردی است و پشت هر تشخیص، داستانی از **شجاعت، پایداری و امید** نهفته است. این موضوع یادآور آن است که سرطان پستان زندگی زنان و خانواده‌های آن‌ها را در سراسر جهان به شکل‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد و هر مسیری شایسته **همدلی، کرامت و حمایت** است.

موضوع امسال بر تنوع تجربه‌ها تأکید دارد و ضرورت دریافت مراقبت‌های دلسوزانه، به‌موقع و باکیفیت را بدون توجه به **محل زندگی، سطح درآمد یا پیشینه فرد** برای همه یادآوری می‌کند.

Sending love to those who



Are living
with breast
cancer



Know
someone with
breast cancer



Are grieving
the loss of
their loved one



Are survivors



Have
recently been
diagnosed



Are caregivers of
a loved one with
breast cancer

چهره‌های پنهان در پسِ مبارزه

سرطان پستان هر فرد را به گونه‌ای متفاوت تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما تمام داستان‌ها وجه مشترکی از **شجاعت و پایداری** دارند:

❖ **مبارزان:** کسانی که در حال حاضر درگیر درمان هستند و هر روز را با عزم و وقار می‌گذرانند. قدرت آن‌ها چراغ راه دیگران است.

❖ **نجات‌یافتگان:** کسانی که از این مسیر گذشته‌اند؛ زخم خورده و تغییر کرده‌اند اما همچنان استوار ایستاده‌اند. آن‌ها به تازه‌واردان این مسیر امید می‌دهند.

❖ **از دست‌رفتگان:** کسانی که خیلی زود مجبور شدیم با آن‌ها خداحافظی کنیم. یادشان را در هر قدمی که به سوی درمان قطعی برمی‌داریم، با خود حمل می‌کنیم.

❖ **حامیان:** همسران، فرزندان، دوستان و جوامعی که پشت عزیزانشان می‌ایستند و در لحظات سخت پشتیبان آن‌ها هستند.

این ماه، به همه آن‌ها اختصاص دارد.

اقدام کنید! - شاید با اینکار جان یک نفر را نجات دهید.

تشخیص زودهنگام می تواند جان بسیاری از بیماران را نجات دهد. کارهایی که می توانید انجام دهید:

❖ ماموگرافی را بصورت منظم انجام دهید.

❖ اگر سابقه خانوادگی یا عوامل خطر دیگری دارید، با پزشک خود درباره غربالگری زودتر یا با فواصل کوتاه تر مشورت کنید.

❖ خودارزیابی ماهیانه پستان را انجام دهید. بدن خود را بشناسید. ماهی یک بار پستان های خود را بررسی کنید و به

موارد زیر دقت کنید:

✓ تغییر در شکل یا اندازه

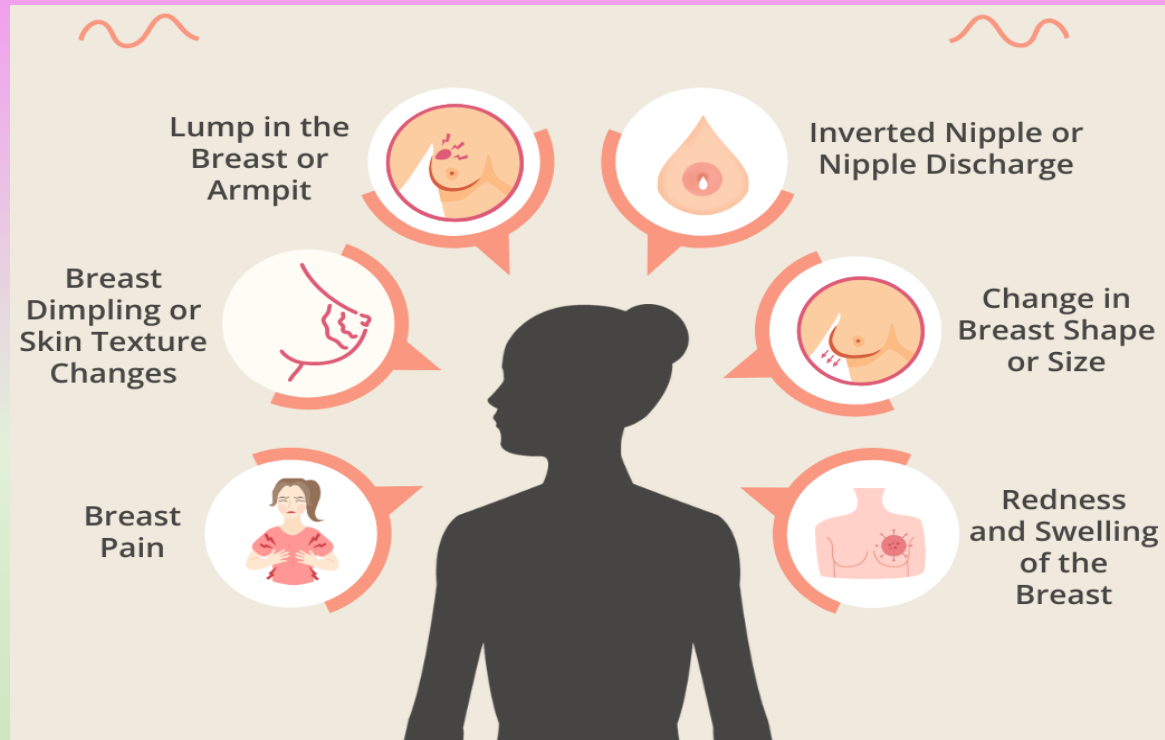
✓ وجود توده یا سفتی غیرطبیعی

✓ فرورفتگی یا چروک روی پوست

✓ ترشح یا فرورفتگی نوک پستان

✓ درد مداوم در پستان یا زیر بغل

✓ قرمزی یا ضایعه پوستی رو یا اطراف نوک پستان



اگر چیزی غیرطبیعی به نظر رسید، منتظر نمانید؛ سریعاً وقت ملاقات با پزشک را هماهنگ کنید.

شکستن باورهای غلط، پذیرفتن حقایق

بیاید چند باور نادرست اما رایج درباره سرطان پستان را کنار بگذاریم.



باور غلط



واقعیت

فقط زنان مسن دچار سرطان پستان می‌شوند.

این بیماری می‌تواند در هر سنی رخ دهد. زنان جوان (و حتی مردان) نیز ممکن است مبتلا شوند.

تنها علامت سرطان وجود توده است.

علائم دیگری هم وجود دارد، مثل تغییر در شکل، رنگ یا بافت پستان.

اگر سابقه خانوادگی ندارید، خطری وجود ندارد.

بیشتر مبتلایان، هیچ سابقه خانوادگی از سرطان پستان ندارند.

پوشیدن سوتین باعث سرطان پستان می‌شود.

هیچ مدرک علمی این موضوع را تأیید نمی‌کند.