

Breast Cancer Factsheet Farsi

سرطان سینه Breast cancer

سالانه در یونایتد کینگدام تعداد 44,000 مورد ابتلا به سرطان سینه در زنان تشخیص داده می شود. امروزه بعلت کشف زودهنگام و شیوه های درمانی بهتر، تعداد زنانی که از سرطان سینه نجات پیدا می کنند افزایش یافته است. آگاهی از علائم سرطان سینه به تشخیص زود هنگام آن کمک فراوانی می کند. شما باید از شکل و حس سینه هایتان در حالت عادی دارند آگاه باشید تا بتوانید سریعاً به تغییراتی که در آنها ایجاد می شود پی ببرید.

چگونه می توانم سینه هایم را چک کنم؟

برای چک کردن سینه ها یک روش خاص وجود ندارد، اما نکته مهم این است که شما باید سینه های خود را بطور منظم چک کنید.

پنج نکته برای هشیاری درمورد سینه ها

1. از وضعیت طبیعی سینه های خود آگاه باشید.
2. بدانید در شکل ظاهری سینه های خود و یا هنگام لمس آنها بدنهای چه نوع تغییراتی باید باشد.
3. به سینه های خود نگاه کنید و آنها را لمس کنید.
4. هرگونه تغییر در سینه های خود را بی درنگ به پزشک تان (جی پی) اطلاع دهید.
5. اگر سن شما 50 سال و یا بیشتر است حتماً برای انجام آزمایشات معمول سینه در مرکز درمانی مربوطه حضور پیدا کنید.

بدنهای چه علائمی باید باشم؟

هریک از موارد زیر را به پزشک تان اطلاع دهید:

- وجود توده در سینه ها و یا زیر بغل و یا ضخیم شدن بافت سینه ها یا زیر بغل
- تغییر در اندازه و یا شکل سینه ها
- ایجاد فرورفتگی هایی (مانند پوست پرتقال) بر روی پوست سینه ها
- تغییر شکل نوک سینه، بویژه اگر نوک سینه به طرف داخل برگردد، به داخل سینه نشست کند یا اینکه شکل آن نامنظم و غیر عادی شود
- ترشحات آلوده به خود از نوک سینه ها
- وجود جوش روی نوک سینه ها و یا اطراف آنها

اگر متوجه تغییری در سینه هایم شدم باید چکار کنم؟

اگر متوجه شدید تغییری در سینه هایتان بوجود آمده است، سعی کنید خود را نگران نکنید و هرچه سریعتر با پزشک تان ملاقات کنید. بخاطر داشته باشید اغلب تغییراتی که در سینه ها ایجاد می شوند سرطانی نیستند. کشف زودهنگام سرطان به درمان موثرتر آن کمک می کند.

اگر درباره وضعیت سلامت خود پریشانی دارید می توانید با ان اچ اس دایرکت (NHS Direct) با شماره تلفن 0845 4647 تماس بگیرید.

Breast Cancer Factsheet

English



Breast cancer

Over 44,000 women are diagnosed with breast cancer each year in the UK.

More women survive breast cancer today due to earlier detection and better treatments. Being aware of the symptoms of breast cancer is important to find it early. You should know how your breasts look and feel normally, so that you notice any changes quickly.

How should I check my breasts?

There is no set way to check your breasts, but you should find time to do it on a regular basis.

The breast awareness 5-point code

1. Know what is normal for you.
2. Know what changes to look and feel for.
3. Look and feel.
4. Report any changes to your GP without delay.
5. Attend for routine breast screening if you are aged 50 or over.

What should I check for?

Inform your doctor if you experience:

- A lump or thickening in your breast or armpit
- A change in the size or shape of your breast
- Dimpling of the skin (like orange peel)
- A change in the shape of your nipple, particularly if it turns in, sinks into the breast or becomes irregular in shape
- A blood-stained discharge from the nipple
- A rash on a nipple or surrounding area

What if I do find changes?

If you do notice a change in your breasts, try not to worry but see your GP as soon as you can.

Remember most changes in the breast will not be cancer. Early detection can mean more effective treatment if cancer is found.

If you have questions about your health you can contact NHS Direct on **0845 4647**

Sources: Cancer Research UK and Breast Cancer Care

Manchester Public Health Development Service