

نکاتی برای حفظ سلامت سینه در زنان

24 شهریور 1404

برخی از زنان، به ویژه خانم های جوان، نگران کوچک یا بزرگ بودن سینه های خود می باشند. برخی دیگر نگران فرم و حالت سینه های خود هستند. اما آنچه همواره و برای همه زنان اهمیت دارد، سلامت سینه ها است.

پس از وارد شدن به دهه چهارم زندگی، همراه با سایر اندام ها، پستان ها نیز شروع به تغییر می کنند؛ شیردهی و بارداری نیز می توانند سبب تغییر در این اندام ها شوند. یائسگی نگرانی را درمورد پستان ها افزایش می دهد. بنابراین این اندام غالبا درحال تغییر است و برای حفظ سلامت آن نیاز است تا یک سری از مراقبت ها انجام شود

ورزش کردن با کنترل وزن سبب پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان می شود. تحقیقات نشان داده است که زنانی که دارای اضافه وزن می باشند، بیش تر از سایرین مستعد سرطان پستان هستند. اضافه وزن میزان هورمون استروژن را در زنان افزایش می دهد؛ این هورمون اثر تحریکی بر رشد و تکثیر سلول های بدن دارد. در نتیجه اضافه وزن با تاثیر این هورمون، ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. نیازی به ورزش های سنگین نیست، بلکه 150 دقیقه ورزش با شدت متوسط در طول هفته، به میزان زیادی از سرطان پستان پیشگیری می کند. بهتر است پیاده روی جزئی از سبک زندگی شما شود.

بهترین غذاهای ضد سرطان سینه

یک رژیم غذایی ضد سرطان، به میزان زیادی در پیشگیری از سرطان سینه مفید است. هرچه مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان در رژیم غذایی افزایش پیدا کند، خطر ابتلا به سرطان به مقدار بیش تری کاهش می یابد. برخی از این توصیه های غذایی شامل موارد زیر می شوند:

مصرف میوه و سبزیجات

نوشیدن چای سبز به صورت روزانه

افزودن گوجه فرنگی و زیتون به رژیم غذایی

خوردن انگور به عنوان میان وعده

افزایش میزان استفاده از سیر و پیاز در رژیم غذایی

مصرف غلات کامل، زیرا حاوی مقدار زیادی فیبر و آنتی اکسیدان هستند

استفاده از زردچوبه؛ چراکه خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

با انجام خود آزمایی سلامت سینه های خود را چک کنید

طی انجام خود آزمایی پستان ، فرد با دیدن و لمس پستان های خود قادر به شناسایی و تشخیص

زودهنگام عوامل غیر طبیعی این اندام است. توجه کنید که این معاینه نمی تواند جایگزین معاینه پزشک شود.

بهترین زمان انجام این معاینه، حدود 2 یا 3 روز پس از اتمام عادت ماهیانه می باشد؛ چراکه در این زمان پستان ها حساسیت و سنگینی کم تری دارند، بنابراین معاینه دقیق تر و آسان تر می شود. بعد از انجام معاینه کامل، در صورت مشاهده هریک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

لمس شدن توده در پستان

بزرگ تر شدن اندازه توده های پیشین

فرورفتگی پستان و یا نوک آن

انحراف نوک پستان

قرمز شدن پوست یا زخم شدن آن

پوسته پوسته شدن، قرمز شدن و خارش نوک پستان

وجود ترشحات غیرطبیعی از نوک سینه