



مکسا به عنوان یک سازمان مردم نهاد، فعالیت خود در زمینه ارائه مراقبت‌های تخصصی حمایتی و تسکینی را^{ایگان} به بیماران مبتلا به سرطان را با همراهی استادی مجرب دانشگاه‌های علوم پزشکی و خیرین محترم از سال ۱۳۸۸ با مجوز وزارت کشور آغاز نموده است. هدف از مراقبت‌های حمایتی و تسکینی افزایش کیفیت زندگی و حفظ کرامت بیمار و خانواده بوده و همراه با مراقبت‌های درمانی (با تمرکز بر افزایش طول عمر بیمار)، از لحظه تشخیص بیماری در عبور از کلیه مراحل سخت درمان به بیمار و خانواده‌اش کمک می‌نماید. این مراقبت‌ها کمک به پیشگیری و کاهش مشکلات جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی، از جمله درد، تهوع و استفراغ، کاهش اشتها، زخم‌ها، مشکلات خواب، اضطراب، افسردگی و مشکلات مالی، خانوادگی و شغلی، به مدیریت همه‌جانبه شرایط ایجاد شده در اثر بیماری می‌پردازند.

خدمات مکسا عبارتند از:

- مراقبت پزشکی و پرستاری در منزل
- مراقبت روان‌شناسخی و معنوی
- خدمات پزشکی و پرستاری در بخش بستری
- بازتوانی فیزیکی و توانبخشی
- مشاوره پزشکی تلفنی
- مشاوره تغذیه و پیشگیری
- تامین تجهیزات پزشکی
- خدمات مددکاری اجتماعی

رسالت اصلی مکسا در زینه کنترل سرطان تولید دانش و انجام فعالیت‌های دانش محور در زمینه پژوهش، آموزش و ارائه مراقبت‌های حمایتی و تسکینی می‌باشد. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفه‌ای ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در کشور است و طی تفاهم‌نامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد گردید، عهددار ارائه خدمات در سطح ملی شده است.

موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان (مکسا) پیشنهادهای ارزنده همه‌متخصصان و بیماران محترم را ارج می‌نهد و در مسیر تحقق حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانواده آن‌ها دست همکاری تامی صاحب‌نظران و خیرین را به گرمی می‌نشارد.

دربافت کمک های مردمی



شماره حساب ملت: ۰۷۵۶۰۶۰۶۰۱۷

شماره کارت: ۹۶۳۳ ۳۳۷۶ ۹۶۳۳

کد آسان پرداخت: ۴۰۰# *۴۰۰# *۷۱۳۳*

به نام مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آقا



ستاد کشوری:

تهران | شرق به غرب بزرگ‌راه جلال آل احمد | بعد از خیابان نصر(گیشا) | پلاک ۳۹۱ | طبقه دوم
تلفن: ۰۲۱-۱۸۰۱۵۴۲

شعبه اصفهان:

تلفن: ۰۳۱-۳۳۲۳۳۳۰۲۹

شعبه تهران:

تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۲۹

بخش طب تسکینی(بیمارستان فیروزگر تهران):

تلفن: ۰۲۱-۸۲۱۴۱۷۵۵

شعبه مشهد:

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۷۴۴۹۹

شعبه کرمان:

تلفن: ۰۳۴-۳۳۷۱۰۳۲۰

شعبه قم:

تلفن: ۰۲۵-۳۳۲۹۳۴۵۸۷

شعبه کاشان:

تلفن: ۰۳۱-۵۵۵۸۲۴۳۲

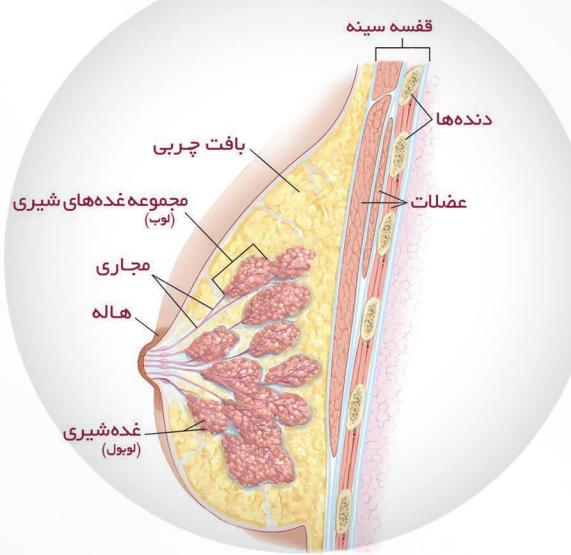


سرطان پستان چیست؟

پستان غده‌ای است که از تعدادی غدد کوچکتر مولد شیر، مجاري شیری، بافت نگهدارنده و چربی تشکیل شده است. سرطان پستان ناشی از رشد بی رویه سلول‌ها در مجاري و یا غدد شیری موجود در بافت پستان بوده و شایع ترین سرطانی است که خانم‌ها به آن مبتلا می‌شوند. در کشور ما از هر ۱۵ خانم با عمر طبیعی یک نفر به این سرطان مبتلا می‌شود.

در کشورهای غربی این بیماری بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می‌شود و لی در کشور ما بیماران جوان‌تر بوده و بیشترین بیماران مبتلا در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال دیده می‌شوند.

هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان‌تر و موفقیت آمیز‌تر است. با این وجود متاسفانه در بسیاری از موارد بیماران به علت عدم آگاهی از علائم بیماری در مراحل پیشرفته‌تری مراجعه می‌کنند.



بازوی خود را به بالا و سمت عقب بکشید و سینه‌های خود را از نظر هرگونه تغییر شکل و حالتی موردن بررسی قرار دهید.



از نوک سینه شروع کنید. سطح انگشتان خود را امانتد تصویر به صورت دور بر روی پوست حرکت دهید. دایره‌های را هر بار بزرگ‌تر کنید و بدین ترتیب بالهای سینه را بررسی کنید.

سپس سطح انگشتان خود را به سمت بالا و پایین بکشید. استخوان ترقوه و استخوان‌های سینه خود را می‌توانید احساس کنید. این مرحله را برای هر دو سینه تکرار کنید.

روی زمین دراز بکشید. سپس سطح انگشتان خود را به صورت دور بر روی پوست حرکت دهید در همین زمان نوک انگشتان خود را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. استخوان ترقوه و سینه خود را احساس می‌کنید. این کار را در هر دو سمت بدن انجام دهید.



باید قادر باشید بافت سینه خود را از لایه‌های نرم روبین تا لایه‌های زیرین به طور کامل احساس کنید. برای معاینه قسمت بالی سینه از فشارهای خفیف و برای کل سینه از فشار باشدت متوسط استفاده کنید.



اکنون تمرکز خود را بر معاینه غدد لنفاوی بگذارید و انگشتان خود را مطابق تصویر به سمت گردن و اطراف استخوان ترقوه بکشید. سپس انگشتان خود را به زیر بغل حرکت دهید. این کار برای هر دو سمت بدن خود تکرار کنید.

در آخرین مرحله نوک سینه خود را به میزان متوسط تا شدید فشار دهید، تا هرگونه ترشحات را چک کنید. این کار را در موردن هر دو سینه انجام دهید.

Breast cancer



چگونه می‌توانید خود را در مقابل سرطان پستان محافظت کنید؟

با وجود آنکه نمی‌توان از ایجاد سرطان پستان جلوگیری کرد ولی با تشخیص زودرس و به موقع آن، شناسی بیشتری برای درمان موفقیت آمیز این بیماری وجود دارد. سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد که عبارتند از:

خودآزمایی پستان

ماموگرافی

معاینه توسط پزشک

معاینه توسط پزشک

معاینه پستان توسط پزشک از سن ۳۵ سالگی توصیه شده و باید به صورت سالیانه تکرار شود.

ماموگرافی

ماموگرافی، عکس برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است. این روش دقیق‌ترین راه تشخیص زودرس سرطان پستان می‌باشد. در صورتی که خانمی مشکلی در پستان نداشته باشد، جهت تشخیص زودرس اولین ماموگرافی در سن ۴۰ سالگی انجام می‌شود و زمان انجام ماموگرافی‌های بعدی منوط به نظر پزشک بوده و حداقل هر ۲ سال یکبار تکرار می‌باشد.

سونوگرافی پستان معمولاً در مواردی انجام می‌شود که پزشک به دلیلی بررسی‌های بیشتر را اصلاح بداند.

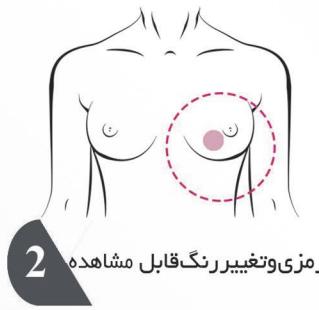
تنها روشی که تشخیص سرطان پستان را قطعی می‌کند نمونه برداری یا بیوپسی است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام آن خارج و بوسیله میکروسکوپ بررسی می‌شود. در صورتی که فرد ساقه خانوادگی مثبت داشته باشد شروع تست‌های غربالگری در سینه کمتر و با فواصل کمتر طبق نظر پزشک متخصص توصیه می‌شود.

خودآزمایی پستان

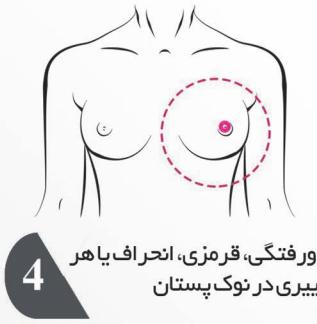
انجام خودآزمایی ماهانه یک روش مفید تشخیص زودرس سرطان پستان بوده و از سن ۲۵-۳۰ سالگی توصیه می‌شود. بهترین زمان برای انجام معاینه، الی ۳ روز پس از قطع خونریزی ماهیانه است. در دوران پستانسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می‌توانید انجام دهید. توجه داشته باشید که این روش تنها به عنوان گمک به کشف موارد مشکوک به کار می‌رود و تنها پزشک است که می‌تواند ماهیت و نوع یک ضایعه را تشخیص دهد.

برای معاینه هر پستان، یک بالش کوچک در زیر شانه همان سمت بگذارید و دست را نیز در زیر سرطان قرار دهید، به طور یکه پستان کاملاً در وسط قفسه سینه قرار گیرد. هیچگاه بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید زیرا ممکن است اشتباه احساس کنید که یک توده را لمس کرده‌اید. از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی دندنهای) و از جناغ سینه تمام زیر بغل باید معاینه شود.

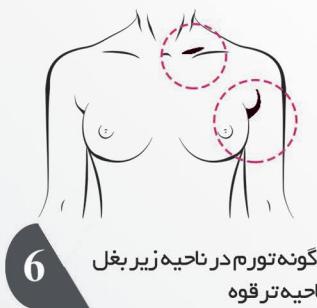
علائم سرطان پستان



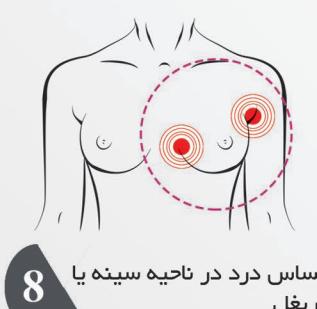
2 قرمزی و تغییر رنگ قابل مشاهده



4 فرورفتگی، قرمزی، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان



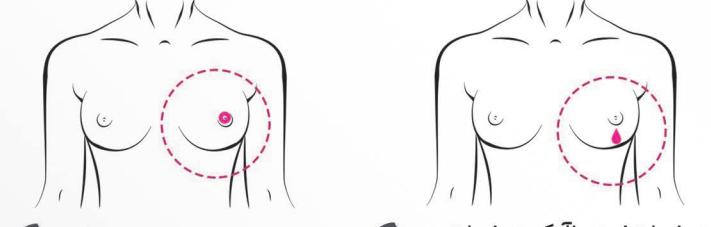
6 هرگونه تورم در ناحیه زیر بغل یا ناحیه ترقوه



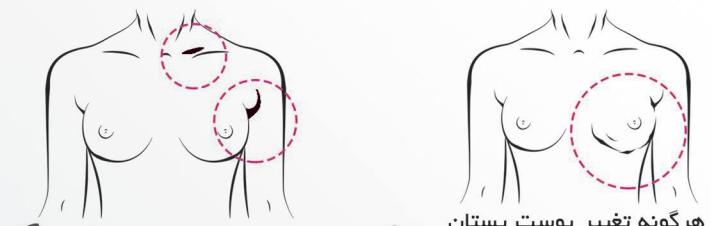
8 احساس درد در ناحیه سینه یا زیر بغل



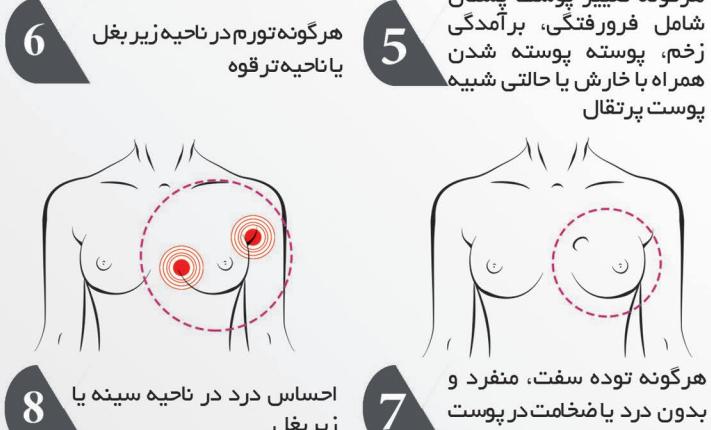
1 غیر قرینه شدن اندازه پستان ها که اخیراً ایجاد شده باشد.



3 ترشحات خونی یا آبکی، ترشحات خود بخودی و بدون فشار، ترشحات همراه با توده، ترشحات پس از یائسگی



5 هرگونه تغییر پوست پستان شامل فرورفتگی، برآمدگی زخم، پوسته شدن همراه با خارش یا حالتی شبیه پوست پرتقال



7 هرگونه توده سفت، منفرد و بدون درد یا اضطراب مخصوصاً در پستان



عوامل خطر در ابتلا به سرطان پستان