

## پرسش و پاسخهایی دربارهٔ بهداشت پستان

### آگاهی از خطری که شما را تهدید می‌کند

از هر ۹ نفر خانمی که در کانادا زندگی می‌کنند، یک نفر در طول عمر خود دچار سرطان پستان می‌شود. این آمار گویای این است که شما یا یکی از آشنایانتان سرطان پستان را تجربه خواهید کرد.

اطلاعات زیر برای درک بهتر بهداشت پستان، خطراتی که شما را تهدید می‌کند، و اهمیت غربالگری و تشخیص زود هنگام آن برای شما تهیه شده است.

### علل اصلی ابتلا به سرطان پستان چیست؟

- ۱- جنسیت: ۷۵ تا ۸۰٪ سرطانهای پستان در مبتلایان زن، فقط به خاطر جنسیت آنها و بدون هیچ علت دیگری اتفاق می‌افتد.
- ۲- سن: همانطور که سن شما بالا می‌رود، خطر ابتلا به سرطان پستان هم افزایش می‌یابد. بیشتر سرطانهای پستان بعد از ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد.
- ۳- سرطان پستان قبلی: اگر مبتلا به سرطان پستان بوده‌اید، شانس ابتلا مجدد به آن در شما بیشتر است.
- ۴- سابقه فامیلی: اگر یکی از اقوام نزدیک شما مثل خواهر یا مادر قبل از رسیدن به دوره یائسگی سرطان پستان داشته است، شما را خطر بیشتری تهدید می‌کند.

### آیا علل دیگری برای ابتلا به سرطان پستان وجود دارد؟

عوامل زیر هم به صورت خفیف باعث زیاد شدن احتمال وقوع سرطان پستان می‌شوند:

- ۱- شروع قاعدگی قبل از سن ۱۲ سالگی، شروع یائسگی بعد از سن ۵۱ سالگی و هرگز بچه‌دار نشدن
- ۲- چاقی
- ۳- نوشیدن یک یا چند وعده\* مشروب الکلی در روز
- ۴- بعضی انواع خاص بیماریهای پستان - البته اکثر کیست‌های پستان و ضایعات خوش خیم خطر سرطان پستان را افزایش نمی‌دهند.
- ۵- استفاده از هورمون‌ها و قرص‌های ضدحاملگی برای سالیان دراز (برای اطلاعات بیشتر در مورد هورمون‌درمانی به صفحه ۶ مراجعه کنید)

---

\* هر وعده مشروب الکلی عبارت است از: ۳۵۵ میلی‌لیتر (۱۲ اونس) آبجو یا ۱۴۸ میلی‌لیتر (۵ اونس) شراب یا ۴۴ میلی‌لیتر (۱/۵ اونس) مشروبات الکلی قویتر.

## از هر ۹ زن یک نفر. این "یک از نه" چه معنایی دارد؟

یکی از هر ۹ نفر خانمی که برای مدت ۹۰ سال تحت مطالعه بوده‌اند، در مقطعی از طول عمر خود سرطان پستان گرفته‌اند. به این "خطر در طول دوره زندگی" می‌گویند. اما این به این معنی نیست که خطر ابتلا در تمام مراحل زندگی یکسان است. بطور کلی احتمال تشخیص سرطان پستان یک در نه است. جدول ۱ نشان می‌دهد که با بالا رفتن سن چطور خطر پیدایش سرطان پستان افزایش می‌یابد.

جدول ۱

سن	خطر ۵ ساله
۳۰	۱ در ۶۵۰
۳۵	۱ در ۴۰۰
۴۰	۱ در ۲۰۰
۴۵	۱ در ۱۲۵
۵۰	۱ در ۱۱۰
۶۰	۱ در ۹۵
۷۰	۱ در ۶۵
۸۰	۱ در ۶۵

توضیح آنکه، اگر مثلاً شما ۳۰ ساله باشید، احتمالش ۱ در ۶۵۰ است که در ۵ سال آینده سرطان پستان بگیرید. در حالی که اگر ۶۰ ساله باشید، احتمال اینکه در طول ۵ سال آینده مبتلا به سرطان پستان شوید ۱ در ۹۵ خواهد بود.

## اگر بعضی از اقوام من سرطان پستان داشته‌اند، آیا خطر ابتلا برای من وجود دارد؟

خطر فامیلی سرطان پستان بسته به این که در کدامیک از اقوام شما و در چه سنی در آنها تشخیص داده شده متفاوت است. خانمی که فامیل درجه اول (مادر یا خواهر) او سرطان پستان داشته‌اند، بیشتر از کسی که فامیل درجه دو او (خاله یا مادر بزرگ) مبتلا شده‌اند، شانس ابتلا به بیماری را دارد. هر چه سن ابتلاء کسی که بیماری در او تشخیص داده شده کمتر باشد، خطر وقوع آن برای زنان دیگر فامیل بیشتر است. جدول ۲ نسبت خطرات را در فامیلهای مختلف نشان می‌دهد.

برای ارزیابی بهتر خطر سرطان پستان در زنانی که سابقه ارثی سرطان پستان دارند، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تصمیم‌هایی اتخاذ کرده و بسته "کمک به آشنایی با سرطان ارثی پستان" را ارائه نموده است. برای دریافت بسته مربوط به بیماری سرطان پستان و رابطه وراثتی آن، با متخصص اطلاع‌رسانی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید.

## اگر سابقه فامیلی سرطان پستان نداشته باشم آیا خطر ابتلا برای من وجود دارد؟

اگر سابقه فامیلی ندارید، باز هم باید نسبت به این بیماری هوشیار و آگاه باشید. اکثر سرطانهای پستان در زنان بالای ۵۰ سال اتفاق می‌افتد. بیشترین عوامل خطر، زن بودن و افزایش سن می‌باشد.

تخمین خطر ابتلا به سرطان پستان		
خطر وقوع سرطان در شما در سن ۸۰ سالگی	سن در هنگام تشخیص	فامیلی که مبتلا است
٪ ۱۳-۲۱	زیر ۵۰ سال	فامیل درجه اول (مادر یا خواهر)
٪ ۹-۱۱	بالای ۵۰ سال	
٪ ۱۰-۱۴	زیر ۵۰ سال	فامیل درجه دو (خاله/عمه، دختر)
٪ ۸-۹	بالای ۵۰ سال	خاله/عمه یا مادر بزرگ)
٪ ۳۵-۴۸	هر دو زیر ۵۰ سال	دو نفر فامیل درجه اول (مادر و یک خواهر، و یا دو خواهر)
٪ ۲۰-۴۰	یکی بالا و دیگری زیر ۵۰ سال	
٪ ۱۱-۲۵	هر دو بالای ۵۰ سال	
٪ ۱۳-۲۶	هر دو زیر ۵۰ سال	دو نفر فامیل درجه دو (یک خاله/عمه، یک دختر خاله/عمه، یا دو دختر خاله/عمه)
٪ ۱۱-۲۳	یکی بالا و دیگری زیر ۵۰ سال	
٪ ۹-۱۶	هر دو بالای ۵۰ سال	

بر اساس مدل CLAUUS و سابقه فامیلی سرطان پستان

## اگر سابقه فامیلی سرطان پستان نداشته باشم آیا خطر ابتلا برای من وجود دارد؟

اگر سابقه فامیلی ندارید، باز هم باید نسبت به این بیماری هوشیار و آگاه باشید. اکثر سرطانهای پستان در زنان بالای ۵۰ سال اتفاق می‌افتد. بیشترین عوامل خطر، زن بودن و افزایش سن می‌باشد.

## مراقبت از سلامتی پستان

### چه کار کنم تا مطمئن شوم اگر سرطان پستان دارم، زود تشخیص داده شده و درمان می‌شود؟

توصیه‌های مربوط به غربالگری و بهداشت پستان را اجرا نمایید.

بسیاری از زنانی که مبتلا به سرطان پستان بوده‌اند اکنون زنده و سالم هستند چون سرطانشان در همان مراحل اولیه تشخیص و معالجه شده است. ماموگرام و معاینات کلینیکی پستان قابل اعتمادترین روشهای یافتن سرطان پستان هستند. معاینه پستان توسط خودتان به شما کمک می‌کند تا حالت طبیعی پستانهای خود را بشناسید و چنانچه تغییراتی در آنها رخ دهد، متوجه شوید. "انجمن کاندایی مبارزه با سرطان" توصیه می‌کند که:

- اگر بین سنین ۶۹-۵۰ سال هستید، هر دو سال یکبار ماموگرام انجام دهید. اگر بین سنین ۴۹-۴۰ سال هستید، با دکتر خود در مورد احتمال بروز سرطان پستان، و فواید و مضرات ماموگرام صحبت کنید. اگر سن شما ۷۰ سال یا بیشتر است، در مورد برنامه غربالگری‌ای که مناسب شما باشد با دکتر خود صحبت کنید.

- اگر سن شما بالای ۴۰ سال است، حداقل هر دو سال یکبار معاینه کلینیکی پستان را توسط یک متخصص آموزش دیده بهداشت انجام دهید.
- انجام معاینه شخصی پستان را مد نظر داشته باشید. چنانچه متوجه تغییری شدید، آن را به دکتر خود گزارش دهید.

## ماموگرام

### ماموگرام چیست؟

اشعه ایکس ضعیفی است که برای پیدا کردن تغییرات غیرطبیعی در پستان به کار می‌رود.

### چه فرقی است بین ماموگرام تشخیصی و ماموگرامی که برای غربالگری به کار می‌رود؟

ماموگرامی که برای غربالگری به کار می‌رود برای زمانی است که هیچ نشانه‌ای از سرطان پستان وجود ندارد، ولی ماموگرام تشخیصی آن است که برای بررسی علائم بالقوه و محتمل به کار می‌رود.

### چرا ماموگرام‌های غربالگری به صورت همیشگی برای خانمهای زیر ۵۰ سال پیشنهاد

#### نمی‌شود؟

ضرورت ماموگرام‌های غربالگری در زنان بین ۴۰ تا ۴۹ سال هنوز مورد بحث است، اما بر اساس وجود عوامل خطرآفرین می‌توان آن را توصیه نمود. اگرچه انجام معاینه توسط خود شخص و معاینات کلینیکی و ماموگرام بطور هم‌زمان باعث تشخیص سرطان پستان می‌شود، اما در این گروه سنی ماموگرام به تنهایی چندان مؤثر نیست زیرا زنان جوانتر پستان‌های متراکم‌تری دارند که تشخیص تومور توسط ماموگرام را مشکل‌تر می‌کند. صحبت در مورد خطرات و مزایای غربالگری با پزشک‌تان، مخصوصاً اگر سابقه فامیلی سرطان پستان یا دیگر عوامل خطرآفرین در بین باشند، بسیار مهم است.

### کجا می‌توان ماموگرام را انجام داد؟

در "برنامه غربالگری بیماریهای پستان در انتاریو" (OBSP)، زنان بالای ۵۰ سال را هر دو سال یکبار بوسیله ماموگرام و معاینه پستان بررسی می‌کنند. ماموگرام شما حتماً باید توسط یک متخصص بهداشتی آموزش‌دیده در یک مرکز ماموگرام معتبر انجام شود. برای پیدا کردن نزدیکترین مرکز غربالگری با شماره ۹۳۰۴-۶۶۸-۸۰۰-۱ تماس بگیرید.

### مرکز غربالگری چگونه جایی است؟

این مرکز محلی است که فقط غربالگری مسایل مربوط به پستان را انجام می‌دهد. برنامه‌های غربالگری هر استان برای این است که مطمئن شویم که میزان تشخیص سرطان و سایر معاینات از استاندارد کیفی بالایی برخوردار است.

## آیا ماموگرام‌ها آزار دهنده هستند؟

ماموگرام معمولاً دردناک نیست ولی فقط زمانی که تکنسین پستان را بین دو صفحه پلاستیکی می‌فشارد، کمی احساس ناراحتی خواهید کرد. این فشار وضوح ماموگرام را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که تکنسین مربوطه بهتر بتواند ساختمان داخلی پستان را بررسی نماید. همچنین این فشار باعث می‌شود که بافت پستان اشعه ایکس کمتری دریافت کند.

## آیا اشعه ناشی از ماموگرام خطرناک است؟

در ماموگرامها از دوز کم اشعه استفاده می‌کنند و روش بی‌خطر و مؤثری برای کشف سریع و به موقع سرطان پستان می‌باشد.

## چقدر ماموگرام دقیق است؟

اعتقاد بر این است که ماموگرام بین ۸۰ تا ۹۰ درصد دقت عمل دارد.

اما بعضی از توده‌های بافت پستان که در معاینه بدنی لمس می‌شود ممکن است در ماموگرام مشخص نشود. به خاطر همین برای محافظت از پستان باید همیشه انجام هم‌زمان روشهای معاینه شخصی پستان، معاینه کلینیکی پستان - و بسته به سن و سال - یک ماموگرام صورت گیرد. اگر ماموگرام را در دو هفته اول پس از شروع قاعدگی انجام دهید، دقت عمل بیشتری خواهد داشت.

## چگونه برای انجام ماموگرام آماده شوم؟

قبل از انجام ماموگرام نباید از خوشبو کننده یا پودرهای بدن حاوی تالک استفاده کرد. چنانچه استفاده کرده باشید، ممکن است از شما بخواهند که زیر بغل و پستان‌های خود را بشویید. لباس دو تکه مثل بلوز و دامن یا بلوز و شلوار بپوشید چون در هنگام انجام تست، بالای بدن باید لخت باشد و در آوردن لباس دو تکه راحت‌تر است تا لباس یک تکه.

## معاینه کلینیکی پستان

### معاینه کلینیکی پستان چیست؟

معاینه‌ای است که توسط یک متخصص آموزش‌دیده مثل پزشک یا پرستار مربوطه انجام می‌شود. این معاینه سالی یکبار در زمان چک-آپ صورت می‌گیرد.

## معاینه پستان توسط خود شخص (BSE)

### چه وقت باید خودم معاینه شخصی پستان را انجام دهم؟

با این که ماموگرام و معاینات کلینیکی پستان قابل اعتمادترین روشهای یافتن سرطان پستان هستند، معاینه پستان توسط خودتان به شما کمک می‌کند تا حالت طبیعی پستانهای خود را بشناسید و چنانچه تغییراتی در آنها رخ دهد، متوجه شوید.

## از کجا نحوه معاینه شخصی پستان خود را بیاموزم؟

از دکتر خانوادگی خود بخواهید تا نحوه صحیح معاینه شخصی پستان را به شما یاد بدهد. زنان ۵۰ سال و بالاتر که در "برنامه غربالگری بیماریهای پستان در انتاریو" شرکت می‌کنند، این اطلاعات را دریافت خواهند کرد. در ضمن می‌توانید با "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس بگیرید و بروشور مربوط به معاینه شخصی پستان (*Breast Self-Examination*) را از آنها دریافت دارید. اگر با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳-۱ تماس بگیرید، یک متخصص اطلاع‌رسانی به شما خواهد گفت که به کجا بروید تا معاینه شخصی پستان را آموزش ببینید.

## اگر یک توده در پستان خود پیدا کنم، چطور بدانم که چقدر جدی است؟

با انجام مرتب معاینه پستان، یاد می‌گیرید که پستان‌هایتان چه حالتی در زیر دستان شما دارند، در نتیجه اگر تغییری وجود داشت، متوجه خواهید شد. اگر یک توده پیدا شد، فوراً پزشک خود را در جریان بگذارید تا آن را بررسی کند. به خاطر داشته باشید که بیشتر این توده‌ها ابتدا توسط خود زنان پیدا شده‌اند.

## عوامل خطر آفرین مربوط به هورمون

### آیا قرصهای ضد بارداری می‌توانند باعث سرطان پستان شوند؟

محققین مطالعات عمیقی بر روی ارتباط روش خوراکی پیشگیری از بارداری (قرص ضد بارداری) با سرطان پستان انجام داده‌اند. بعضی از این تحقیقات نشان داده‌اند که این خطر کمی افزایش یافته، در حالی که مطالعات دیگر تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد. سالیان طولانی است که برای جلوگیری از بارداری از قرص استفاده می‌شود و برای این که با دلایل محکم‌تر بتوان گفت که این روش خطر جدی به دنبال دارد و باید تغییر کند، اطلاعات کافی در دست نیست. امروزه قرصهای ضد بارداری نسبت به گذشته استروژن خیلی کمتری دارند.

### آیا روش هورمون‌درمانی HRT خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد؟

گرچه هورمون‌درمانی ترکیبی ممکن است به تخفیف علائم و عوارض یائسگی، جلوگیری از پوکی استخوان و کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند، اما امروزه تحقیقات نشان داده که کاربرد درازمدت هورمون‌درمانی ترکیبی احتمال ابتلا به سرطان پستان، بیماریهای قلبی، سکته مغزی و آمبولی (لخته شدن خون) در ریه‌ها را افزایش می‌دهد. محققان اکنون قانع شده‌اند که ضررهای هورمون‌درمانی درازمدت بیشتر از فواید آن است.

"انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" توصیه می‌کند که خانمها از هورمون‌درمانی به هر دلیلی اجتناب کنند، مگر تنها برای تخفیف علائم بسیار شدید یائسگی که با هیچ روش درمانی دیگری برطرف نشده‌اند.

اگر علائم یائسگی شما آنقدر شدید است که ناچارید به هورمون‌درمانی به عنوان تنها راه درمان بیانید، حتماً با پزشک خود در مورد فواید و مضرات این روش مشورت کنید.

باید در مورد موارد زیر صحبت کنید:

- سابقه شخصی و خانوادگی بیماریهای قلبی، سرطانهای پستان و تخمدان، پوکی استخوان، زوال عقل (دمانس-dementia)
- شدت علائم یائسگی
- طول دوره هورمون‌درمانی

اگر شما و پزشکتان تصمیم گرفتید که هورمون‌درمانی ترکیبی برایتان مناسب است، این کار باید در کوتاهترین دوره ممکن انجام شود، و فقط تا زمانی ادامه یابد که علائمی که هورمون‌درمانی ابتداً به خاطر آنها شروع شده کنترل گردند.

## سوالات دیگر در مورد بهداشت پستان

### تراکم پستان چیست و آیا یک عامل خطر می‌باشد؟

بافت پستان از چربی، غدد شیری و بافت نگهدارنده ساخته شده است. ماموگرام چربی را به صورت تاریک و روشن نشان می‌دهد. نقاط سفید نشان دهنده قسمت فشرده‌تر بافت پستان است. شما نمی‌توانید فقط با لمس پستان‌ها تراکم آنها را مشخص کنید. تنها ماموگرام می‌تواند آن را مشخص کند. خانمهای جوان معمولاً پستان‌های متراکم‌تری دارند. همینطور که سن بالا می‌رود، پستان‌ها دارای چربی بیشتری می‌شوند. اگر در سنین ۵۹-۶۰ سال، تراکم بافت پستان متراکم‌تر از حد معمول باقی بماند، به نظر می‌رسد که باید نگران افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان بود. این موضوع که تراکم بافت پستان یک ویژگی ارثی است یا خیر، و اینکه آیا رژیم کم چربی می‌تواند این تراکم را کاهش دهد، در دست مطالعه است.

### تغییرات فیروسیستیک چه هستند؟

تغییرات فیروسیستیک معمولاً در اثر تغییرات ماهیانه هورمونی پدید می‌آیند. این حالت باعث پر شدن بافت پستان از مایع اضافی می‌شود که به نوبه خود تورم مجاری را به دنبال دارد. اگر در مورد این تغییرات فیروسیستیکی حساس هستید، با پزشک خود صحبت کنید.

### آیا درد یکی از نشانه‌های سرطان پستان است؟

معمولاً درد علامت سرطان پستان نیست. آمار نشان می‌دهد که درد معمولاً در موارد خوش‌خیم اتفاق می‌افتد، ولی برخی از انواع بسیار نادر سرطان پستان نیز با درد همراه است. شما همیشه باید هر گونه احساس غیرطبیعی در پستان‌های خود را توسط پزشکتان مورد بررسی قرار دهید.

### آیا زخم یا جراحت وارده به پستان می‌تواند باعث سرطان شود؟

هیچ ارتباطی بین زخم یا جراحت و سرطان پستان دیده نشده است. نمونه‌هایی از سرطان پستان در جایی که قبلاً جای زخم بوده پیدا شده است. گاهی یک جراحت وارده به پستان می‌تواند توده‌ای را که قبلاً در پستان وجود داشته برای ما مشخص‌تر کند.

## آیا آقایان هم سرطان پستان می گیرند؟

این سرطان به صورت خیلی نادر در آقایان هم اتفاق می افتد.

## آیا بهتر است یک خانم برای کم کردن خطر سرطان پستان، پستان‌های خود را بردارد؟

گاهی اوقات به خانم‌هایی که خطر ابتلا آنها به سرطان پستان بسیار بالا است، ممکن است توصیه شود که پستان‌های خود را بردارند. این عمل به منظور پیشگیری است و این موضوع بسیار قابل بحث می‌باشد. اگر خانمی در معرض خطر زیادی قرار دارد، باید حتماً با پزشک خود ملاقات کند و به طور مرتب معاینه شود. اگر می‌خواهید پستان‌هایتان را به منظور پیشگیری بردارید، شما و پزشکتان، هر دو، باید قبل از هر گونه تصمیم‌گیری تحقیقات وسیعی را در این زمینه به عمل آورید.

## آیا مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در خانمهای جوان بیشتر است؟

خیر. هیچ تحقیقی به طور قطعی نشان نداده است که خانمهای جوان بیشتر از خانمهای مسن در معرض مرگ و میر ناشی از سرطان پستان باشند.

## آیا کاشتن پستان خطر بیماری را افزایش می‌دهد؟

شواهد بسیار کمی وجود دارد مبنی بر این که کاشتن پستان خطر پیشرفت سرطان را زیاد می‌کند. در این مورد با پزشک خود مشورت کنید. با کاشت پستان می‌توان ماموگرام انجام داد ولی برای گرفتن یک تصویر خوب هنگام ماموگرام باید تکنیک مخصوصی به کار گرفت.

## نقش محیط در بوجود آمدن سرطان پستان چیست؟

مطالعه روی مواد سرطان‌زای محیطی پیچیده است. بعضی از موادی که فکر می‌کنند در پیشرفت سرطان پستان نقش دارد، و نیز شواهد علمی مربوط به آنها، در دست تحقیق و مطالعه هستند.

## چه ارتباطی بین الکل و سرطان پستان است؟

تحقیقات نشان داده است که مصرف مشروبات الکلی خطر ابتلا به سرطان پستان را به مقدار خیلی جزئی افزایش می‌دهد. این خطر بستگی به مقدار مصرف آن در طول روز دارد. زنانی که یک وعده\* مشروب در طول روز می‌نوشند، خطر کمتری تهدیدشان می‌کند. آنهایی که در طول روز ۲ تا ۵ وعده مشروب می‌نوشند، تقریباً ۱/۵ بار بیشتر از آنهایی که مشروب الکلی نمی‌نوشند در معرض خطر هستند.

---

\* هر وعده مشروب الکلی عبارت است از: ۳۵۵ میلی‌لیتر (۱۲ اونس) آبجو یا ۱۴۸ میلی‌لیتر (۵ اونس) شراب یا ۴۴ میلی‌لیتر (۱/۵ اونس) مشروبات الکلی قویتر.

## چگونه می‌توانم از سرطان پستان جلوگیری کنم؟

تشخیص و کشف سریع، بهترین دفاع علیه سرطان پستان است.

علت سرطان پستان نامشخص است، اما به هر حال نحوه زندگی در کم کردن خطر سرطان پستان مؤثر است. "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" مصرف ۵ تا ۱۰ وعده سبزی و میوه‌های مختلف در روز، ورزش مرتب و پیروی کردن از راهنمایی‌های صحیح غربالگری مربوط به گروه سنی‌تان را به شما پیشنهاد می‌کند.

## کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت پستان، جهت تماس با خدمات حمایتی، یا برای اهداء کمک نقدی، لطفاً با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وب‌سایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) دیدن کنید.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.

این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی‌برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Questions and Answers about Breast Health: Understanding your risk.

271113

Canadian Cancer Society 2005

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

## بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم