* امروزه یکی از عوامل نگران‌کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان است و عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در زنان است. در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان‌های خانم ها قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است. مرگ يك زن در اثر سرطان پستان عواقب بسياري براي خانواده و جامعه دارد.
* برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های پیشگیری از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

**علایم هشدار دهنده سرطان پستان:**

* با شناخت علایم هشداردهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.
* بر این مبنا زنان باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند.
* نحوه انجام خودآزمایی پستان (BSE) به آنها آموزش داده شود.
* بهترين راه كاهش خطر سرطان پستان ضمن رعايت شيوه زندگي سالم، انجام مراقبت‌هاي معمول نظير معاينات دوره‌اي و انجام ماموگرافي در صورت نیاز به ویژه در افراد پرخطر است.

**مهمترین توصیه های خود مراقبتی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان عبارتند از:**

* اگر سابقه­ی خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان وجود دارد، درباره­ی گزینه­های غربالگری خاص، انجام تست‌های ژنتیک یا درمان پیشگیرانه مشاوره شود.
* علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده­ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان­های خود دیدید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

**شیوه های تشخیص سرطان پستان:**

* معاينه بالینی پستان توسط ماما و پزشك(CBE)
* روشهاي تصوير برداري‌: ماموگرافی، سونوگرافی و MRI
* خود آزمايي(BSE)

.