



همایش سلامت زنان

دکتر میترا ریحانی

1402

1 *in* **8**

WOMEN

WILL BE DIAGNOSED WITH

Breast Cancer

IN THEIR LIFETIME





of women diagnosed with
breast cancer have
no family history

حقایقی در خصوص سرطان سینه



- در ایران سالانه 10500 مبتلا تشخیص داده می شود .

- هر سال 6در صد به آمار فوق اضافه می گردد.

در هر 10دقیقه یک مبتلا به سرطان سینه شناخته میشود.

با تشخیص زودرس و درمان به موقع آمار مرگ سالانه ما 27درصد کاهش داشته است.

از هر ده زن مبتلا نه نفر حداقل پنج سال بعد از سرطان سینه زنده می مانند.

چگونه یک نجات یافته باشیم

در حال پیشگیری

بعد ابتلا

همراه فرد مبتلا



عوامل ايجاد کننده سرطان سينه multifactorial



اولویت را بخود تخصیص دهید

LOVE



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

HAPPINESS



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

DEPRESSION



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

ANXIETY



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

2-مراقبت از جسم American cancer society 2018



ورزش منظم
حفظ وزن مناسب
کاهش استرس ها
اتصال به منابع علمی
اصلاح تغذیه
ترک سیگار و الکل
چکاپ های دوره ای

Stress coping

Stress

→ is there any problem

→ no

→ yes

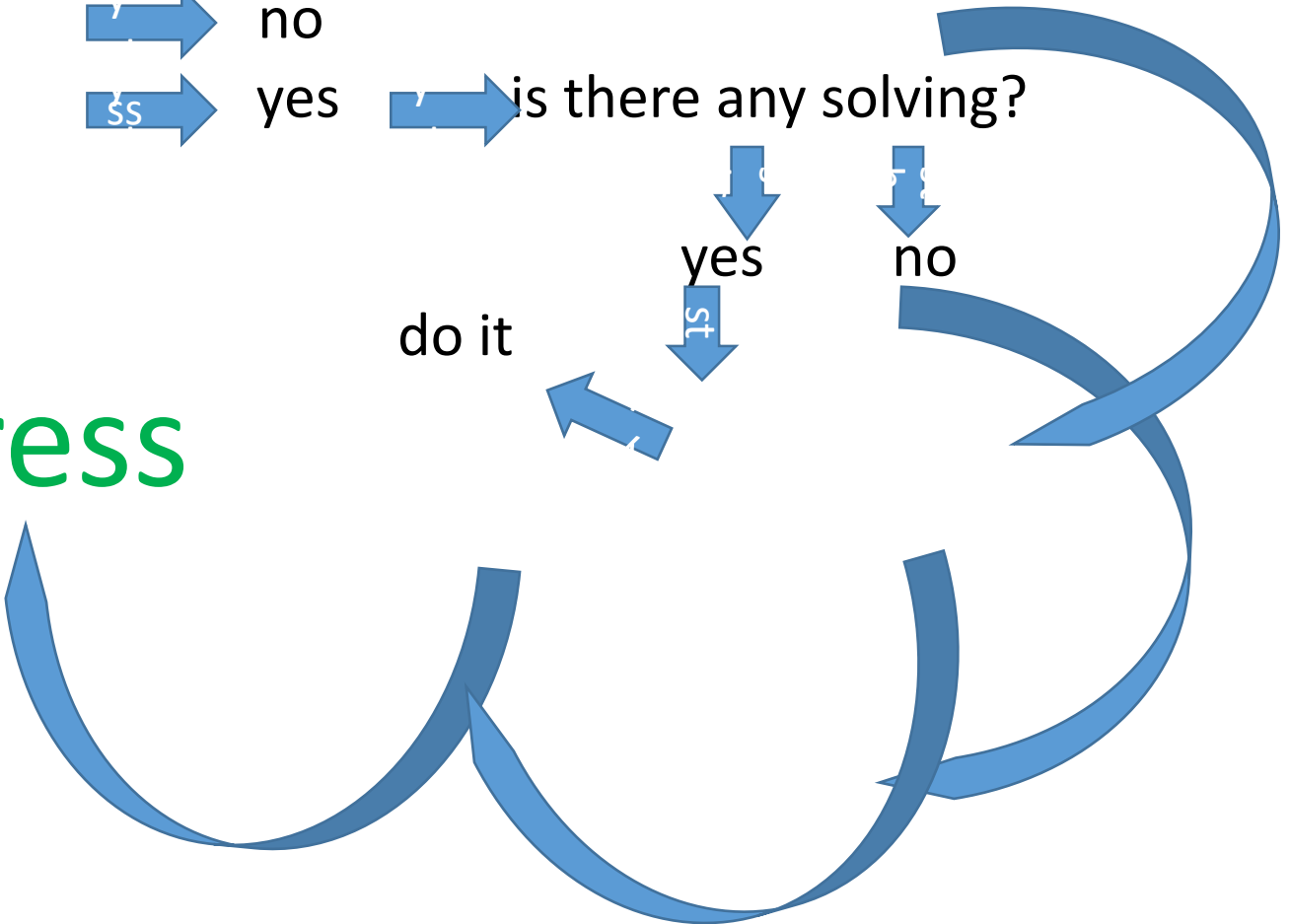
→ is there any solving?

yes

no

do it

why stress



بعد از ابتلا



Emotional Stages of Breast Cancer

- همه بیماران برای رسیدن به پذیرش مطلوب باید از مراحل زیر گذر کنند.
- سرعت گذر از مراحل فوق در یک مرحله از بیماری به بیمار دیگر متفاوت است و نقش پرسنل بهداشتی حیاتی می باشد.
- برای گذر از مراحل فوق و رسیدن به سازگاری مناسب بیماران از استراتژی های متفاوتی استفاده می کنند.
- در صورت عدم حمایت مناسب ممکن است بیماران برای تمام عمر در یک مرحله متوقف شده و هرگز به سازگاری مناسب دست نیابند.



Intimacy and sexuality after breast cancer

- ترس، درد، تصویر بدنی بهم ریخته، عدم دریافت واکنش مناسب از سوی همسر، عدم اطلاعات کافی در خصوص شرایط بدنی و بیماری و تاثیر ارتباط جنسی با بیماری، واکنش به داروها علت اختلال در رابطه جنسی میباشد. همچنین در زنان مجرد، درمان و ابتلا عامل نگرانی برای ایجاد ارتباط جدید است.



حلقه آخر: آموزش سبک زندگی مجدد

وزن طبیعی، تغذیه صحیح، محدودیت مصرف الکل، عدم سیگار و ورزش مهمترین عوامل در کاهش احتمال 40 درصدی عود	2020	Canadian cancer society
ورزش و فعالیت بدنی قطعا بهترین کاهش دهنده خطر عود کنسر سینه	2021	Ana Sundoui
ورزش، کنترل وزن، تغذیه، سیگار فاکل و مکمل ویتامین C,D مهمترین عوامل سبک زندگی در کاهش عود	2022	American cancer society



1- از لحاظ احساسی از خود مراقبت کنید

American cancer society

2022

اولویت را بخود تخصیص دهید

گروه حمایتی خود را پیدا کنید

در جریان تحقیقات جدید باشید

در صورت نیاز روان درمانی کنید

درباره ترس ها با پزشک خود صحبت کنید

داوطلب امید بخشی به بیماران جدید باشید



3- استرس را کاهش دهید

- Stress → it is changeable → change your program
→ it is changeable → cope with by

Exercise

Support groups

Acupuncture, auriculitherapy

Mental health counseling

Exploring your creative abilities (such as painting, drawing or ceramics)

Gardening

Massage therapy

Energy healing (such as Reiki)

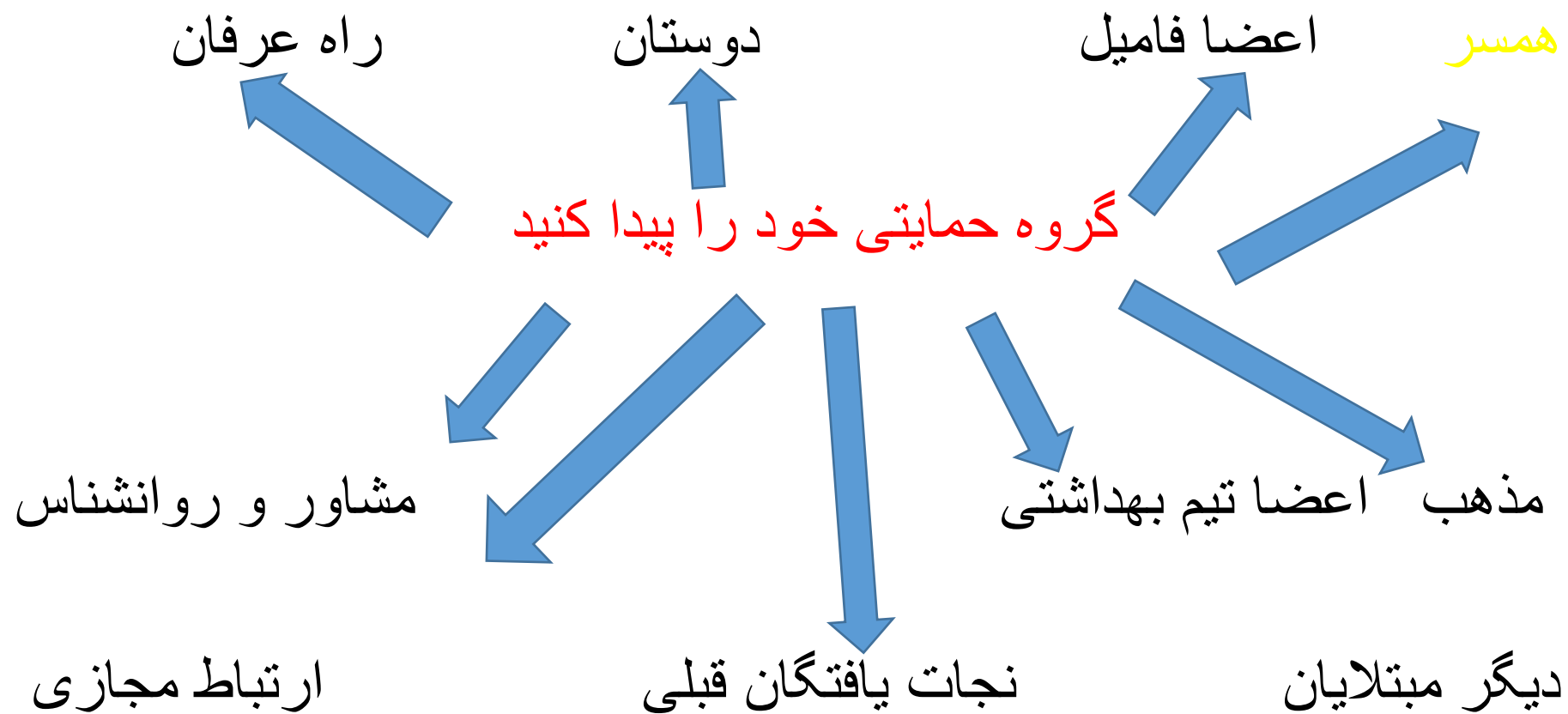
Yoga

Meditation and deep breathing exercises

Guided imagery



COPING WITH STRESS



همراه خوبی باشیم



تماس با ما

• 09131146790



• Reyhanacademy.ir

