

سرطان پستان

سرطان پستان در خانم ها یکی از شایع ترین سرطان ها در سراسر جهان و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان می باشد. این بیماری ممکن است در آقایان نیز مشاهده شود. تشخیص زودهنگام و درمان مناسب میتواند فرد را از کام مرگ نجات دهد.

عوامل خطر در ابتلا به سرطان پستان کدامند؟

گرچه همه ی زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند، ولی در بعضی از زنان این احتمال بیشتر است. اگر زنی یک یا تعدادی از شرایط زیر را داشته باشد، خطر ابتلا به سرطان پستان در او بیشتر است :

- اگر سابقه سرطان پستان در خانواده و بستگان نزدیک او مثل مادر، خواهر، دختر، خاله، عمه، مادربزرگ وجود داشته باشد .
- اگر زایمان نکرده باشد .
- اگر اولین زایمان او بعد از ۳۰ سالگی باشد.
- اگر اولین قاعدگی او قبل از ۱۲ سالگی رخ داده باشد .
- اگر بعد از سن ۵۵ سالگی یائسه شده باشد .
- اگر بعد از یائسگی چاق شده باشد .
- اگر سابقه برخی از بیماریهای خوش خیم پستان را داشته باشد .
- اگر سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه را داشته باشد .
- سابقه ابتلا قبلی به سرطان در سایر قسمتهای بدن، مانند سرطان تخمدان، رحم، روده بزرگ و... را داشته باشد.

علائم سرطان پستان چیست؟

توده شایعترین علامت سرطان پستان می باشد، توده های مشکوک به سرطان، در لمس به صورت سفت یا سخت احساس میشوند، حرکت نمیکند و به قسمتهای اطراف خود چسبیده اند، منفرد و بدون درد هستند.

ترشحات پستانی که شک به سرطان را افزایش میدهد شامل : ترشحات خونی یا آبی، ترشحاتی که خودبخود و بدون فشار خارج

میشوند، ترشحاتی که از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج می شود، ترشحاتی که همراه با غده ایی در پستان باشند، ترشحات پستان پس از یائسگی

سرطان پستان چگونه تشخیص داده می شود؟

- ۱- معاینه ماهیانه توسط خود یا خودآزمایی
- ۲- معاینه توسط پزشک
- ۳- ماموگرافی



ممکن است پزشک با توجه به نتایج معاینه در خواست ماموگرافی، سونوگرافی و یا نمونه برداری از پستان را بکند.

چه عواملی در پیشگیری از سرطان پستان موثر است؟

- ورزش، حفظ تناسب اندام و رژیم غذایی سالم
- نوزادان خود را با شیر خودتان تغذیه نمایید
- اگر درمان های هورمونی یا قرص های پیشگیری از بارداری مصرف می کنید با پزشکتان در مورد اثرات آنها بر سرطان پستان مشورت نمایید.
- انجام ماموگرافی منظم بعد از ۴۰ سالگی سالانه انجام شود. بهترین زمان برای انجام ماموگرافی ۸ - ۴ روز پس از شروع عادت ماهانه است.

معاینه پستان توسط پزشک در سنین ۴۰-۲۰ سال هر ۳ سال و بعد از ۴۰ سالگی سالیانه انجام شود.

روش های درمان سرطان پستان چیست؟

روشهای مختلفی مانند جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی برای درمان سرطان پستان وجود دارد.

خودآزمایی پستان

در هر ماه ۱۰ دقیقه وقت برای انجام آن لازم است. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان ۲-۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. همه خانم ها باید از سن ۲۰ سالگی شروع به انجام خودآزمایی پستان کنند خودآزمایی را نباید قبل یا در زمان عادت ماهانه انجام داد، چون پستانها متورم و دردناک هستند در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر میتوانید انجام دهید. خودآزمایی پستان شامل نگاه کردن به پستانها در جلوی آینه و لمس کردن کامل پستانها است.

تغییرات غیر طبیعی شامل: فرورفتگی های کوچک یا بزرگ در پوست پستان- توکشیدگی نوک پستان که به تازگی ایجاد شده باشد- زخم پوست یا نوک پستان قرمزی و پوسته پوسته شدن و خارش نوک و هاله اطراف پستان- قرمز و متورم شدن پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتقال در پوست پستان می باشند.

نگاه کردن شامل چند قسمت است:

- ۱- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر عدم تقارن (تفاوت چشمگیر در اندازه آنها) و نشانه های بالا بررسی کنید.
- ۲- دستها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به پستانها و سایر علائم نگاه کنید.
- ۳- کف دستها را پشت سر، به هم قفل کرده و شانها را به عقب بکشید و به پستانها نگاه کنید و آنها را از نظر هر کدام از تغییرات ذکر شده بررسی کنید.



پمفلت آموزشی سرطان پستان



hiDoctor.ir

واحد سلامت همگانی بیمارستان

میشود و در صورت وجود هر گونه سفتی یا غده در زیر بغل، باید به واحد بهداشتی جهت معاینه مراجعه نمایید.

۷- در انتهای معاینه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید.

۸- ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشند، معمولاً خطری ندارند. ترشحات خونی و خوناب های و بی رنگ یک طرفه مهمتر هستند و ممکن است به دلیل بیماریهای سرطانی ایجاد شده باشند.

از شماره تلفن بیمارستان :

۴- ۲۲۳۶۵۵۱

سایت بیمارستان :

www.bentolhoda.nkums.ac.ir

کانال آموزشی بیمارستان :

[@bimarestan-bentolhoda](https://www.instagram.com/bimarestan-bentolhoda)

۴- دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و پستانهای خود را مانند حالت های قبلی به دقت بررسی کنید.

۵- خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دوطرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستانها به دقت نگاه کنید.

لمس کردن پستان شامل چند قسمت است:

۱۱- برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ خود را زیر سرتان بگذارید به طوری که پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. برای لمس پستان چپ از دست راست استفاده کنید. در مورد پستان راست، برعکس عمل کنید.

۲- برای معاینه با توجه به اینکه نرمه انگشتان از حساسیت بسیار بالایی برخوردار است، از بند دوم و سوم انگشتان استفاده کنید. هیچوقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید، زیرا به اشتباه احساس میکنید یک غده لمس کرده اید.

۳- برای انجام صحیح لمس بافت پستان را بین پوست و دندهها فشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزانید.

۴- ابتدا هر پستان را با نرمه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید. سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. با این روش هم قسمتهای سطحی و هم قسمتهای عمقی پستان معاینه میشوند.

۵- از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه بند (و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار میتوانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید) .

۶- پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام