

تعریف

سرطان پستان شایعترین سرطان در میان زنان می باشد و هیچ زنی از خطر ابتلا به این سرطان در امان نیست . از طرفی میزان بروز این بیماری در سراسر جهان در حال افزایش است . در کشور ما نیز این بیماری در راس سرطان زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است



۸۰ درصد از زنانی که دارای این نوع سرطان هستند هیچگونه علائمی در آن ها بروز نمی کند و ۹۰ درصد سرطان پستان توسط خود شخص و با خود آزمایی مشخص می شود . این سرطان را می توان به خوبی با انجام غربالگری کنترل نمود . غربالگری به معنای ارزیابی افراد به ظاهر سالم منظور کشف موارد بیماری است .

عوامل خطر سرطان پستان

عوامل خطر سرطان پستان به دو دسته تقسیم می شوند :

عوامل خطر غیر قابل اصلاح :

- ❖ افزایش سن
- ❖ جنس
- ❖ سابقه خانوادگی
- ❖ جهش های ژنی
- ❖ سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال
- ❖ سن یائسگی بالای ۵۴ سال
- ❖ زمینه نژادی و قومی
- ❖ وضعیت اجتماعی و اقتصادی
- ❖ سابقه برخی بیماریهای خوش خیم پستان

عوامل خطر قابل اصلاح :

- ❖ شاخص توده بدنی بالای ۳۰ سال
- ❖ مصرف الکل
- ❖ سن بالا در زمان اولین زایمان
- ❖ سابقه مواجهه با اشعه
- ❖ مصرف قرص های ضد بارداری خوراکی
- ❖ هورمون درمانی جایگزین پس از سن یائسگی
- ❖ مصرف بالای چربی های اشباع شده

علائم سرطان پستان :

- ۱- توده زیر بغل یا زیر پستان
 - ۲- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی)
 - ۳- تغییرات پوستی پستان شامل هریک از موارد زیر :
- ❖ پوست پرتهالی
 - ❖ اریتم یا قرمزی پوست
 - ❖ زخم پوست
 - ❖ پوسته پوسته شدن و اگزمای پوست
 - ❖ تغییرات نوک پستان (فرو رفتگی یا خراشیدگی)
 - ❖ ترشحات از نوک پستان

برنامه غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان

در این برنامه هدف شناسایی و ثبت بیماران مشکوک به سرطان پستان است که شامل معاینه همه زنان ۳۰ تا ۶۹ سال می باشد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

خودمراقبتی و خودآزمایی پستان



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی
با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/15413

تأیید کننده : خانم دکتر نصیری (متخصص زنان و زایمان)

اصول خود مراقبتی در سرطان پستان

۱- انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر ، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی ، شیردهی و عدم مصرف هورمون پس از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد .

۲- خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده ، نمک زده و آماده حاوی مواد نگه دارنده و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه ، سبزی ، غلات و گوشت ماهی می تواند با افزایش آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان شود .

۳- تشخیص زود هنگام با کمک خود آزمایی پستان ، معاینه توسط پزشک یا ماما و ماموگرافی بوده و به معنی محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زود رس است .

۴- بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم ، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پر خطر است .

روشهای درمانی

- ❖ عمل جراحی
- ❖ رادیوتراپی (اشعه درمانی)
- ❖ شیمی درمانی
- ❖ هورمون درمانی

شیوه های تشخیص سرطان پستان

- ✚ معاینه بالینی توسط ماما و پزشک
- ✚ روشهای تصویر برداری : ماموگرافی و در صورت لزوم سونوگرافی و ام آر آی

