سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطان ها در خانم ها در سراسر جهان می باشد.

عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان :

- جنس(در خانم ها شایع است)
- افزایش سن
- سرطان قبلی سینه : احتمال گسترش سرطان درهمان پستان یا پستان دیگر را افزایش ممی دهد.
- تاریخچه خانوادگی : مبتلا بودن اقوام درجه یک خانواده (مادر، دختر و خواهر) به سرطان پستان احتمال ابتلای فرد را دو برابر می کند.
- قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)، عدم حاملگی ، اولین زایمان بعد از ۳۰ سالگی ، یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)
- هورمون درمانی ، قرص های ضد بارداری خوراکی ، درمان جایگزینی هورمون
- سایر عوامل ممکن است شامل تماس با پرتو های یونیزه در نوجوانی و جوانی ، چاقی ، مصرف الکل، رژیم غذایی پر چرب و...باشد .

علایم سرطان پستان چیست ؟

سرطان پستان به صورت یک توده منفرد و یک طرفه اغلب در ربع فوقانی خارجی پستان ظاهر می شود . توده معمولا بدون درد ، غیر حساس ، سفت ، بد شکل و غیر متحرک بوده و توسط بیمار یا همسرش کشف می شود .

در بعضی از زنان هیچ علامتی نداشته و هیچ توده ای لمس نمی شود ، اما انجام ماموگرافی یافته های غیرطبیعی را نشان می دهد. در موارد پیشرفته ممکن است نوک سینه فرو رفته و پوست آن مثل پرتقال شده و کشیده شود ویا ترشحات غیر عادی (خون آلود) از نوک پستان خارج شود

سرطان پستان چگونه تشخیص داده می شود ؟

تشخیص بر اساس علایم و نشانه های بیمار ، معاینه پزشک ماموگرافی ، سونوگرافی ، ام آر آی و نمونه برداری می باشد.

درمان سرطان پستان:

درمان :به صورت درمان جراحی (قسمتی و یا تمام پستان برداشته می شود) ، رادیو تراپی ، هورمون درمانی و شیمی درمانی انجام می شود .

پیشگیری از سرطان پستان:

راه قطعی برای پیشگیری از سرطان سینه وجود ندارد ، اما با رعایت موارد زیر می توان ابتلا به این سرطان را کاهش داد و همچنین در مراحل اولیه آن را تشخیص داد:

انجام ماموگرافی منظم بعد از ۴۰ سالگی ، ورزش و حفظ تناسب اندام ، رژیم غذایی سالم، تغذیه نوزاد باشیر مادرانجام معاینه پستان توسط خود فرد به صورت ماهیانه

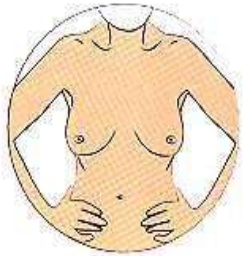
اگر از درمان های هورمونی استفاده کرده و یا از قرص های پیشگیری از بارداری استفاده می کنید، با پزشکتان درباره اثرات آنها بر سرطان سینه مشورت نمایید.

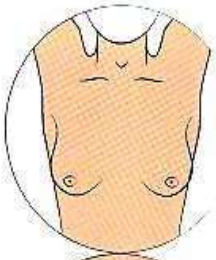
یکی از راه های تشخیص زودرس سرطان پستان خودآزمایی پستان و یا معاینه آن توسط خود فرد است . خودآزمایی باید در روزهای معینی در هرماه به روش مشخصی انجام شودخانم ها باید از سن ۲۰ سالگی به بعد خودآزمایی را انجام دهند و بهترین زمان انجام معاینه ۳-۲ روز پس از عادت ماهیانه است. به عبارت دیگر حدود روز نهم یا دهم از شروع عادت ماهیانه، زمان مناسبی برای انجام معاینه است.

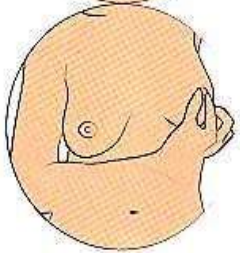
نحوه صحیح انجام خودآزمایی پستان

مرحله اول (مشاهده) :

مقابل آینه بایستید، دست هایتان را محکم به کمرتان فشاردهید و شانه هایتان را به جلو بیاورید.







به وجود تغییرات توجه کنید که:

- سایز، شکل و رنگ پستان ها به صورت همیشگی باشد.
- پستان ها باید بدون هیچگونه ورم یا توده ای باشند.

در صورت مشاهده هر گونه تغییراتی مانند موارد ذکر شده در ذیل با پزشک خود مشورت کنید.

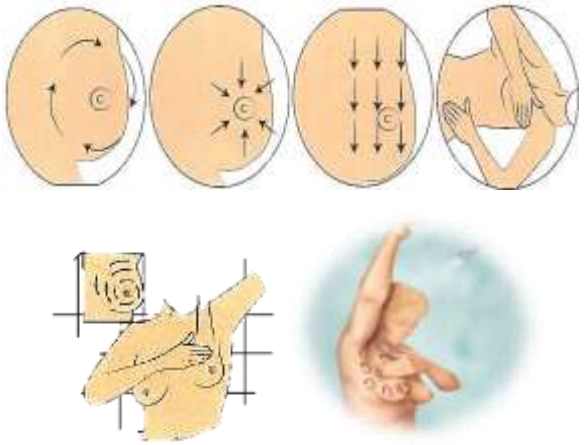
- برجستگی، فرورفتگی یا جمع شدگی پوست پستان
- قرمزی و خارش نوک پستان همراه با پوسته پوسته شدن و ترک خوردن آن
- تغییر ظاهری نوک پستان (فرورفتگی نوک پستان)

- حال دست ها را بالا برده و به هر گونه علامت های غیرعادی مشابه توجه کنید.
- به همان وضعیت قبل پستان ها را از نظر ترشح نوک پستان که ممکن است به صورت مایع آبکی، شیری رنگ، زرد رنگ یا حتی مانند خون باشد را مورد معاینه قرار دهید.

مرحله دوم (لمس) :

در این مرحله به پشت بخوابید و از دست راست برای معاینه پستان چپ و از دست چپ برای معاینه پستان راست استفاده کنید. با قسمت نرم بند آخر انگشتان دست مقابل، تمام پستان را معاینه کنید. سعی کنید با حرکات کوچک دایره ای، بافت پستان را کاملاً لمس کنید. برای تشخیص دقیق، از سه سطح فشار استفاده کنید اول با فشار کم، بافت نزدیک به پوست را بررسی کنید. با فشار متوسط بافت درونی را لمس کنید و در نهایت با فشار بیشتر به بررسی بافت نزدیک به قفسه سینه بپردازید.

برای حرکت در طول پستان پیشنهاد می شود که جهت حرکت خود را از بالا به پایین انتخاب کنید. اول از زیر بغل تا وسط جناغ در نظر بگیرید و بافت پستان را از بالا به پایین در مسیر آن بررسی کنید . فراموش نکنید که در حین آزمایش، باید همه پستان بررسی شود و حتی بهتر است کمی بالا و پایین آن را نیز مورد آزمایش قرار دهید. شواهدی وجود دارد که نشان می دهداین شیوه بررسی، برای بعضی از خانم ها موثر بوده است. همچنین شما می توانید این کار را در وضعیت ایستاده در حمام ،حین دوش گرفتن در حالی که دست ها یتان صابونی هستند انجام دهید .



منبع : بیماریهای زنان (نواک)
بارداری و زایمان (ویلیامز)
: تهیه و تنظیم کمیته آموزش وارتقا سلامت همگانی
باز نگری آبان ۱۴۰۵

ارتباطات
۰۹۰۳۳۹۰۵۷۹۷-۳۳۳۷۹۸۳۹
دورنگار : ۳۳۳۶۲۲۰۲
وب سایت بیمارستان: noornejathosp.com

بیمارستان تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش بیماران



سرطان سینه

کد:HE-PAM-17