

## سرطان پستان:

سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطان ها در خانم در سراسر جهان می باشد و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در خانم ها می باشد. این بیماری ممکن است در آقایان نیز مشاهده شود (کمتر از یک درصد سرطان پستان در مردان روی می دهد).

## عوامل خطر در ابتلا به سرطان

### پستان کدامند؟

#### ۱- جنس و سن

۲- سرطان قبلی سینه: احتمال گسترش سرطان در همان پستان یا پستان دیگر را افزایش می یابد.

۳- تاریخچه خانوادگی: مبتلا بودن اقوام درجه یک خانواده (مادر، دختر و خواهر) به سرطان پستان احتمال ابتلای فرد را دو برابر می کند، ابتلای دو نفر از اقوام درجه یک خانواده، ابتلای فرد را ۵ برابر می کند.

۴- قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)، عدم حاملگی، اولین زایمان بعد از ۳۰ سالگی، یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی) و هورمون درمانی، قرص های ضد بارداری خوراکی، درمان جایگزینی هورمون، سیگار کشیدن و رژیم پر چربی نیز از عوامل ضعیف موثر اند.

۵- سایر عوامل ممکن است شامل تماس با پرتو های یونیزه در نوجوانی و جوانی، چاقی، مصرف الکل (آبجو و مشروب)، رژیم غذایی پر چربی می باشند.

## علائم سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان به صورت یک توده منفرد و یک طرفه اغلب در ربع فوقانی خارجی پستان ظاهر می شود. توده معمولاً بدون درد، غیر حساس، سفت، بد شکل و غیرمتحرک بوده و توسط بیمار یا همسرش کشف می شود (در بعضی از زنان هیچ علامتی نداشته و هیچ توده ای لمس نمی شود، اما ماموگرافی غیرطبیعی دارند).

## روش های پیشگیری و تشخیص

### زودرسی سرطان پستان:

سرطان پستان شایع ترین سرطان زنان است. تعداد مبتلایان به این سرطان در دنیا و ایران رو به افزایش است. از این رو تشخیص زودرس آن از مهمترین اولویت های بهداشتی است.

به خاطر داشته باشید که هیچ زنی از خطر ابتلا به این سرطان در امان نیست. با وجودی که روشی برای پیشگیری از ابتلا وجود ندارد. ولی تجربیات بین المللی نشان می دهند که این سرطان را می توان به خوبی با انجام غربالگری کنترل نمود.

غربالگری به معنای ارزیابی افراد به ظاهر سالم به منظور کشف موارد بیماری است. با کشف زودرس سرطان پستان، شانس بیشتری برای درمان و افزایش طول عمر فرد مبتلا وجود دارد.

## غربالگری چگونه انجام می شود؟

۱- خودآزمایی پستان

۲- معاینه ی بالینی (توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی)

۳- ماموگرافی (عکسبرداری از پستان) انجام این معاینات دوره ای به عنوان مهمترین اصولی ترین روش، جهت تشخیص به موقع سرطان پستان مورد تأیید جوامع علمی قرار گرفته است.

## — خود آزمایی پستان

قسمت اعظم توده های پستان و درصد قابل توجهی از سرطان های آن اولین بار توسط خود فرد کشف می شوند. لذا آموزش اصولی معاینه پستان مهم بوده و باید مورد توجه قرار گیرد. خودآزمایی پستان، معاینه پستان توسط خود فرد است که ماهیانه به طور منظم تکرار می شود. هدف از معاینات خودآزمایی یافتن هرگونه تغییری در شکل ظاهری پستان یا لمس موارد مشکوک در بافت پستان است. معاینات خودآزمایی ۵ تا ۱۰ روز بعد از شروع قاعدگی یعنی زمانی که پستان هاتورم، حساسیت و تحریک پذیری اولیه را نداشته کل سیستم بدن در وضعیت متعادلتری قرار گرفته تعیین شده است.

خودآزمایی پستان برای تمام خانم ها از جمله زنان شیرده و حامله، دوران یائسگی، خانم هایی که پروتز داشته یا قسمتی از بافت پستان را طی عمل جراحی از دست داده اند ضروری درمورد زنان یائسه یا خانم هایی که سیکل قاعدگی منظمی ندارند بهترین زمان برای معاینات خودآزمایی انتخاب یک روز خاص و ثابت درماه و تکرار معاینات درهمان روز خاص درماه می باشد. معاینات خودآزمایی پستان دارای دوماهه می باشد:

۱- نگاه کردن که علائم ظاهری را مشخص می کند.

۲- لمس کردن که توده ها را تشخیص می دهد.

## مرحله اول (نگاه کردن):

ابتدا در جلوی یک آینه پهن ایستاده و به سینه های خود در چهار حالت:

۱- دست ها بالای سر

۲- دست ها به کمر زده

۳- دست ها در کنار بدن آویزان

۴- خم شده به سمت جلو

به دقت نگاه کنید و در صورت وجود هر گونه علامت غیر عادی مانند فرو رفتگی پوست و یا نوک پستان و یا زخم های مزمن یا پوسته پوسته شدن نوک پستان یا حالت پوست پرتقالی پستان توجه کنید.

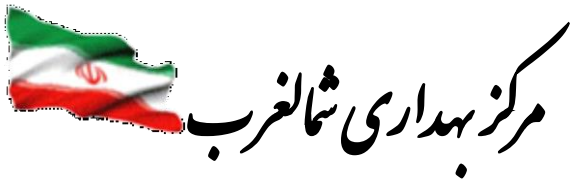
## مرحله دوم (لمس کردن):

معاینه پستان به وسیله خود خانم ها:

۱- به پشت خوابیده و یک بالش زیر شانه راست خود بگذارید. سپس دست راست را پشت سر خود قرار دهید.

۲- با استفاده از آخرین بند (بالاترین بند) انگشت و سطر دست چپ سینه راست را معاینه کنید.

۳- سینه خود را به اندازه کافی فشار دهید تا از وضعیت پستان بخوبی مطلع شوید. می توانید از پزشک خود یاد بگیرید که چگونه با دقت این کار را انجام دهید. به یاد داشته باشید که وجود یک برآمدگی سفت در نیمه پایینی هر پستان طبیعی است.



بیمارستان شهید عارفیان

گروه هدف :  
مراجعین

# سرطان

# سینه

بازبینی

۱۴۰۱

نمی‌شود. اکثر سرطان‌ها با ایجاد یکسری علائم در ماموگرافی قابل تشخیص هستند. هنر ماموگرافی این است که می‌تواند ضایعات را در مراحل بسیار کوچک و اولیه زمانی که اندازه آن در حدود دو تا سه میلیمتر است تشخیص دهد درمان در این مرحله طول عمر بیمار را افزایش می‌دهد. در ماموگرافی پستان‌ها بین دو صفحه فشرده شده و از آن‌ها عکسبرداری می‌شود.

علاوه بر معاینه توسط پزشک و کارکنان بهداشتی و معاینه خود فرد هر خانمی در سن بالای ۳۵ سال ماموگرافی نیز باید انجام شود زیرا ممکن است معاینه کاملاً طبیعی باشد اما اگر فرد مبتلا به سرطان پستان باشد اگر هم معاینه و هم ماموگرافی طبیعی باشد فرد سالم است و در صورتی که یکی و یا هر دو غیر طبیعی باشد باید بررسی بیشتری انجام شود.

## \*\*\* توجه :

بالا رفتن آگاهی زنان و توجه آنها نسبت به خطر جدی سرطان پستان مهمترین عامل کنترل این بیماری است. برای حفظ سلامت خود جهت انجام ماموگرافی و معاینه پستان مراجعه نمایید. در صورت مشاهده هر نوع علامت غیرعادی در پستان‌های خود سریعاً به پزشک مراجعه کنید. اگر سن شما بالای ۳۵ سال است حتماً هر ۱-۲ سال جهت ماموگرافی مراجعه نمایید .

منبع : ماموگرافی - تالیف نسرین امیرخلیلی - برونر

می‌شود.

## معاینه پستان توسط پزشک

پزشک ابتدا پستان‌های شما را نگاه خواهد کرد و این در حالی خواهد بود که دست‌های شما به حالت عادی در طرفین قرار دارد. سپس پزشک از شما خواهد خواست که دست‌هایتان را به بالای سرتان ببرید و در آخر نیز از شما می‌خواهد که دست‌های خود را به طرفین کمتر خود فشار دهید.

با مشاهده پستان در چنین حالت‌هایی، پزشک اغلب می‌تواند تغییراتی که در پستان وجود دارد را کشف نماید.

سپس شما باید بر روی تخت دراز کشیده و دست‌هایتان را زیر سرتان قرار دهید تا پزشک بتواند پستان شما را معاینه کند. اگر در طی معاینه، پزشک متوجه وجود توده‌ای در پستان شود، معایناتش را در آن نقطه بیشتر متمرکز کرده و سعی می‌کند با انگشتانش، اندازه توده را مشخص نماید. بعد از معاینه پستان‌ها، پزشک معمولاً غدد لنفاوی زیر بغل و آنهایی که در قسمت تحتانی گردن قرار دارند را معاینه می‌کند.

## ماموگرافی:

ماموگرافی جزء اصلی غربالگری سرطان پستان است که انجام آن از سن ۳۵ سالگی به فاصله هر ۱-۲ سال برای تمامی زنان ضروری است.

میزان اشعه ماموگرافی با دستگاه‌های استاندارد جدید بسیار اندک است و به هیچ وجه خطری برای ابتلا به سرطان محسوب

۴- شما به ۳ طریق (الف، ب، پ) می‌توانید انگشتان خود را روی پستان حرکت دهید.

**الف: دایره‌ای** **ب: بالا و پایین**

**پ: در جهت خارج به داخل**

در انجام معاینه همواره از یک روش خاص استفاده کنید. این کار به شما کمک می‌کند که همه جای پستان را معاینه نمایید و به خاطر بسپارید که هر ماه وضعیت پستان چگونه بوده است.

۵ - حالا پستان چپ خود را نیز با استفاده از دست راست معاینه کنید.

شما می‌توانید معاینه پستان را در حمام انجام دهید زیرا دست آغشته به صابون به راحتی روی پوست می‌لغزد. برای معاینه هر پستان دست همان طرف را کاملاً بالا برده و با دست دیگر به همان ترتیب قبلی معاینه را انجام دهید.

## به پزشک معالج خود مراجعه کنید اگر:

\* یک توده یا ضخیم شدگی (شایعترین علامت) در سینه خود احساس کردید، به خصوص اگر حرکتی نداشته باشند.

\* به چین خوردگی، تورم، تورفتگی، قرمزی یا دردناکی پوست پستان مبتلا شده‌اید.

\* به تورفتگی، تغییر شکل و یا پوسته شدن نوک پستان مبتلا شده‌اید.

\* هرگونه درد یا دردناکی پستان (اگرچه سرطان پستان در اوائل بدون درد است) احساس کرده‌اید.

\* هرگونه مایعی از نوک پستان شما خارج