

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



سرطان پستان



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی

مورد تایید مدیر گروه محترم داخلی

کد سند EM-EP-47

تاریخ تدوین: زمستان 1398

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

پیشگیری از سرطان پستان:

1. از میوه‌ها بیشتر استفاده کنید. میوه‌ها آنتی‌اکسیدان و فیبر دارند. سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
2. غذاهای پر کاروتنوئید بخورید (طالبی، گرمک، انبه، فلفل قرمز، کلم پیچ، اسفناج، کدو، موز، لیمو، توت فرنگی، کلم بروکلی، سبوس گندم، سبب زمینی شیرین و...)
3. چربی اشباع شده و چربی حیوانی را در تعادل نگه دارید. غذاهای آماده و فست فود کم بخورید.
4. وقتی سن‌تان بالا می‌رود، بیشتر مواظب وزن خود باشید.
5. حداقل چهار ساعت در هفته ورزش کنید؛ اگر شده فقط با راه رفتن.
6. عدم مصرف الکل و ترک سیگار فراموش نشود.
7. به کودک خود شیر دهید.

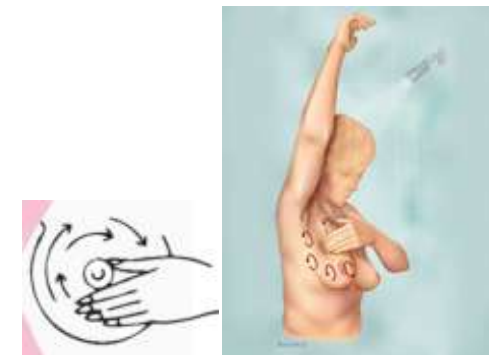
منبع:

- 1) Robert E Rkel. David p. Rokel. Textbook of family medicine .9th ed.
- 2) . K Park. Parks textbook of preventive and social medicine
- 3) Nutrition guide for clinicians. 3rd ed. by Neal barnard (editor)



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

مرحله پنجم: در پایان بایستید یا بنشینید و دست راست خود را بالا برده و با دست چپ قسمت انتهایی پستان راست جایی که به زیر بغل منتهی می‌شود را لمس کنید و برعکس.



به طور خلاصه مشاهده پستان‌ها در چهار حالت دست‌ها بالای سر، دست‌ها به کمر زده، دست‌ها در کنار بدن آویزان، خم شده به سمت جلوانجام شده و معاینه پستان‌ها از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی دنده‌ها) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید انجام شود. برای این کار می‌توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره‌های فرضی هم جهت با عقربه‌های ساعت، لمس را انجام دهید. در صورتی که توده‌ای لمس کردید یا تغییرات ظاهری در پستان خود دیدید به پزشک مراجعه کنید. پزشک نیز در هر بار ویزیت شما پستان‌هایتان را معاینه می‌کند. در صورت بروز تغییرات، اگر سن شما کمتر از 35 سال باشد سونوگرافی و اگر بالای 35 سال باشد ماموگرافی درخواست می‌کند. توصیه می‌شود حتی بدون لمس توده از سن 40 سالگی سالیانه ماموگرافی انجام شود زیرا ماموگرافی می‌تواند 80-90٪ تومورها را 2 سال قبل از آنکه لمس شوند تشخیص دهد.

اهمیت سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین سرطان زنان بعد از سرطان پوست بوده و دومین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان پس از سرطان ریه می باشد. تشخیص زودهنگام سرطان به درمان بیماران بسیار کمک می کند.

عوامل خطر سرطان پستان

سن ، **سابقه خانوادگی** ، **عوامل هورمونی** (بعد از یائسگی خطر افزایش می یابد)، **عوامل ژنتیکی**، **تابش اشعه X** ، **چاقی** و **سیگار**

علامت ها به عنوان زنگ خطر سرطان پستان :

اولین علامت در بسیاری از زنان وجود توده در پستان است. حدود 90٪ توده های پستانی خوشخیم هستند.

اگر هر کدام از علائم زیر را داشتید سریعاً به پزشک مراجعه کنید: توده یا ضخیم شدگی بافت پستان به خصوص در ربع فوقانی و خارجی پستان تغییری در اندازه یا شکل ظاهری پستان ، کشیده شدن پوست پستان یا پوست پرتقالی شدن آن تغییر در شکل نوک پستان به صورت فرورفتگی به داخل پستان، نامنظم شدن شکل آن ترشحات خونی از نوک پستان تورم یا توده در زیر بغل یا ریشه پستان قرمزی و جوش در اطراف نوک پستان وریدهای واضح روی پستان زخم پوست پستان تورم بازو و درد

کشف اولیه و زودرس سرطان پستان : توموری که با سایز کوچک

تشخیص داده می شود بیشتر قابل درمان است و شانس بقای عمر را بالا می برد. زنان باید هرگونه علائم جدید که در پستان هایشان مشاهده می کنند در اسرع وقت به پزشک گزارش نمایند. روش هایی وجود دارند که در افراد سالم که هیچ علامتی از بیماری ندارند به دنبال نشانه های زودرس بیماری ها می گردند که به این

روش ها غربالگری گفته می شود که در مورد سرطان پستان عبارت اند از :

معاینه پستان ها توسط زنان به صورت ماهیانه از سن 20 سالگی (بهترین زمان معاینه پس از قاعدگی و پیش از تخمک گذاری است یعنی بین پاک شدن از خونریزی تا 14 روز مانده به قاعدگی بعد)

معاینه بالینی پستان توسط پزشک در زنان 20 تا 40 ساله هر 3 سال و در زنان مسن تر از 40 سال هر سال ماموگرافی سالانه در زنان 40 ساله و مسن تر (در زنان با سابقه خانوادگی سرطان پستان، شروع غربالگری در سنین پایین تر).

چگونگی انجام معاینه فردی:

مرحله اول: مقابل آینه ایستاده و دست ها را به پهلو زده به طوری که شانه ها بالا کشیده شوند، با دقت به ظاهر پستان ها از لحاظ اندازه، شکل، رنگ و وجود تورم در آنها توجه کنید.

در صورت وجود برآمدگی یا فرورفتگی قسمتی از پوست پستان یا تغییر وضعیت و یا فرورفتگی نوک پستان یا وجود قرمزی، زخم یا لکه های پوستی، به پزشک مراجعه کنید.



مرحله دوم: حال دست ها را بالا برده طوری که به 2 طرف سر بچسبند. در این مرحله نیز به دنبال تغییرات ظاهری به ویژه به دنبال تغییرات زیر بغل بگردید



مرحله سوم: هنگامی که مقابل آینه ایستاده اید دقت کنید آیا مایعی از نوک یک یا هر دو پستان خارج می شود یا نه. این ترشحات می تواند آبکی، شیری، خونی یا مایع ردرنگ باشند. برای این کار کمی نوک پستان را فشار دهید.

مرحله چهارم: حال دراز بکشید. دست راست خود را زیر سر گذاشته و با دست چپ پستان راست را لمس کنید. سپس دست چپ را زیر سر خود بگذارید و با دست راست پستان چپ را لمس کنید. حرکات دست باید چرخشی و دورانی باشد، از نوک پستان شروع کرده به خارج حرکت کنید.

