



سرطان پستان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

کد سند: PE-PA-16

بازنگری ۳

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در زنان و اولین مرگ ناشی از سرطان در زنان ۴۰-۴۴ ساله است که به دلیل رشد مهار نشده ی سلول های غیر طبیعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد میشود اتفاق می افتد. امروزه سرطان پستان به عنوان یکی از شایع ترین و کشنده ترین بیماری زنان به شمار میرود یکی از دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیر هنگام ان به دلیل تاخیر بیمار در مراجعه به پزشکان صورت می پذیرد

**عوامل خطر موثر در بروز سرطان

پستان

۱. سابقه فامیلی سرطان سینه
۲. سابقه قبلی ابتلا به سرطان سینه و یا برخی موارد غیر طبیعی دیگر در بافت سینه
۳. بروز اولین دوره قاعدگی قبل از ۱۳ سالگی
۴. یائسگی بعد از ۵۱ سالگی
۵. افرادی که در طول زندگی بار دار نشده اند و یا اولین بارداری آنها بعد از ۳۰ سالگی بوده است .

۶. اضافه وزن و چاقی خصوصا بعد از یائسگی
۷. مصرف الکل
۸. زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم
۹. مصرف مواد غذایی پر چرب و سرخ کرده

**علائم سرطان سینه

۱. وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیه زیر بغل
۲. ترشح شفاف با خونی از سینه
۳. پوسته ریزی در نوک سینه
۴. فرو رفتن نوک سینه به داخل
۵. قرمزی یا تورم سینه
۶. فرو رفتگی پوست سینه که در ان پوست، حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا میکند .
۷. وقوع تغییر شکل سینه که موجب متفاوت شدن ان با سینه دیگری شود .
۸. زخم در پوست سینه که بهبود پیدا نکند .

****خودمراقبتی در سرطان**

اقداماتی که در پیشگیری از سرطان پستان می تواند نقش داشته باشد عبارتند از :

۱. عدم مصرف دخانیات
۲. تنظیم وزن در حد طبیعی و مناسب
۳. ورزش مرتب
۴. عدم مصرف الکل
۵. داشتن رژیم غذایی سالمی که حاوی مقادیر زیادی از سبزیجات و میوه ها باشد
۶. انجام ورزش منظم

****درمان**

درمان سرطان سینه به عوامل مختلفی بستگی دارد. ممکن است درمان جراحی به صورت برداشتن جزئی تا کامل سینه انجام شود و درمانها مکمل مانند درمان دارویی، درمان هورمونی، شیمی درمانی و رادیو تراپی انجام گیرند .

(در صورت وجود چسبندگی این حالت ایجاد نمی شود)

(ب) هنگام استحمام :

به منظور تشخیص بهتر هر نوع توده ای و در حالی که پستانها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را کنترل نمایید .

سپس نوک پستان را بین انگشت شست و نشانه به ملایمت فشار دهید و ترشحات خونی را در نظر داشته باشید .

در مرحله آخر خم شده دستها را به صورت اویخته در دوطرف بدن قرار دهید. پستانها باید براساس وزن بافت خود اویزان شوند .

چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمی شود .

نکته مهم

تمام خانم ها از سن ۲۰ سالگی به بعد باید هر ماه پس از اتمام قاعدگی پستانهای خود را معاینه کنند و نیز سالی یکبار توسط پزشک یا فرد دوره دیده معاینه شوند .

****پیشگیری از سرطان پستان**

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود . قابل درمان است . که این تشخیص بیشتر از طریق خودآزمایی پستان توسط خود خانم صورت میگیرد خود آزمایی پستان ها توسط زنان باید به صورت ماهیانه انجام شود .

****نحوه انجام خود آزمایی پستان**

روز های ۵ تا ۷ سیکل قاعدگی ، بهترین دوران برای انجام معاینه پستان است .

(الف)مقابل اینه :

بدون پوشش رویروی اینه بایستید .

دست هارا اویزان نگه دارید و در این حات بدقت به هر گونه عدم تقارنی بیش از حد معمول یا شکل غیر طبیعی پستان و یا فرورفتگی انه توجه کنید .

همین عمل را در حالی که دستها را بالای سر برده اید انجام دهید .

سپس دستها را به پشت سر برده درهم قفل کنید . شانه ها را به سمت عقب بکشید . در این حالت پستان ها از یکدیگر فاصله میگیرند.