

## سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان، ناشی از رشد خارج از قاعده سلولهای پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً غده در پستان می شود که می تواند به بقیه قسمت های بدن گسترش پیدا کند. این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آنهاست.

## پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان:

- ورزش کردن - کنترل وزن - مصرف سویا
- مصرف میوه ها و سبزیجات تازه - عدم مصرف بیش از حد گوشت قرمز و روغن های جامد
- شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

## عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان:

افزایش سن، چاقی (خصوصاً در سن یائسگی)، قاعدگی زودرس، مصرف الکل و دخانیات، استعداد ژنتیکی (کسانی که سابقه ی خانوادگی ابتلا به سرطان پستان یا تخمدان دارند)، سن بالا در اولین حاملگی (بالای ۳۰ سال)، یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال)، عدم شیردهی مادر به کودک از طریق پستان، سابقه ی شخصی سرطان تخمدان، رحم و روده.

## علائم سرطان پستان:

### ۱- توده در پستان:

شایع ترین علامت سرطان پستان بروز یک توده منفرد و بدون درد در پستان است.

### ۲- تغییر در اندازه یا شکل پستان:

اگر اندازه و شکل پستان ها متفاوت شده باشد و یا در شکل پستان ها غیرقرینگی دیده شود باید بررسی شود.

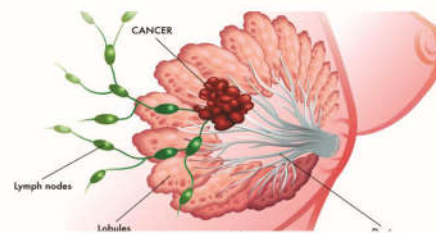
### ۳- تغییرات در نوک پستان:

به داخل کشیده شدن یا برگشتن نوک پستانها، قرمزی و پوسته پوسته شدن همراه با خارش و یا هر تغییری در نوک پستان ها مهم تلقی می شود و باید بررسی شود.

## راهنمای تشخیص به موقع سرطان پستان:

### ۱- انجام معاینه ماهیانه توسط خود فرد:

بهترین زمان برای انجام خود آزمایی ماهانه ی پستان ۲ الی ۳ روز پس از قطع خون ریزی عادت ماهانه است در دوران یائسگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می توان انجام داد.



## نحوه انجام خود آزمایی پستان:

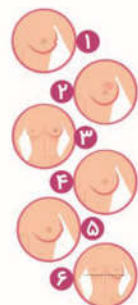
در هر یک از سه حالت زیر به پستان های خود نگاه کنید:

- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.

- دستها را پشت سر بگذارید و فشار دهید.

- دستها را به کمر بزنید و فشار دهید.

در هر یک از وضعیتهای ذکر شده، پستانها را به دقت نگاه کنید، هر گونه تغییری شامل موارد زیر مهم است:



۱- فرورفتگی پوست پستان

۲- قرمزی یا زخم پستان

۳- پوسته پوسته شدن نوک پستان

۴- انحراف یا فرورفتگی نوک پستان

۵- برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان

۶- عدم تقارن پستانها، در صورتی که از قبل بوده باشد (مادرزادی، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی) مسئله مهمی نیست ولی هر گونه تغییر اخیر در اندازه پستان ها باید بررسی شود.

## ۲- لمس کردن:

برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید برای معاینه ی پستان راست یک بالشت کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. برای معاینه ی پستان راست همیشه از دست چپ و برای معاینه پستان چپ همیشه از دست راست استفاده کنید، همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید برای لمس ، انگشتان را روی محدوده ی پستان با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود.

در یکی از این الگوها تمام پستان را به صورت دایره هایی از بزرگ به کوچک از خارج پستان به سمت نوک پستان معاینه کنید در الگوی دیگر، تمام پستان را با حرکت بالا به پایین معاینه کنید. پس از این که تمام پستان را معاینه کردید، دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و پس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده (غده) پستانی یا زیر بغلی بررسی کنید و سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید.

در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت ترشح آن را پیدا کنید.

## شایع ترین علامت سرطان پستان وجود یک غده سفت و بدون درد در پستان است.

### ۳- معاینه پستان توسط پزشک:

تمام زنان بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی هر ۳ سال یکبار و زنان ۴۰ ساله و بالاتر باید سالیانه توسط پزشک معاینه شوند و در صورت وجود علامت خطر، معاینه توسط پزشک هر ۶ ماه یکبار باید انجام شود.

### ۴- ماموگرافی:

ماموگرافی عسکبرداری از پستان توسط اشعه X می باشد و دقیق ترین و مطمئن ترین روش تشخیص زودرس سرطان پستان است.

### درمان:

انواع روشهای درمانی متفاوتی برای سرطان پستان وجود دارد:

جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی، هورمون درمانی که طبق نظر پزشک معالج انجام می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

## سرطان پستان



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۸