



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

سرطان پستان



شماره سند: PF-HE-13

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۹/۰۸/۱۲

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت به بیمار

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های پستان است که منجر به ایجاد توده در پستان میشود که میتواند به سایر نقاط بدن گسترش پیدا کند. این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آن هاست. زنان معمولا هنگامی متوجه این سرطان میشوند که در مراحل پیشرفته ای قرار دارد. تشخیص زودرس این بیماری در درمان ان نقش به سزایی دارد.

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان پستان :

+ ورزش کردن

+ کنترل وزن

+ مصرف سويا

+ مصرف میوه و سبزیجات تازه

+ عدم مصرف بیش از حد گوشت و روغن جامد

+ شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان :

• افزایش سن

• چاقی (خصوصا در یائسگی)

• قاعدگی زودرس

• مصرف الکل و دخانیات

• استعداد ژنتیکی

• سن بالا در اولین حاملگی (بالای ۳۰ سال)

• عدم شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

• سابقه شخصی سرطان تخمدان ، رحم و روده

• یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال)



زمان مناسب انجام خودآزمایی پستان :

از سن ۲۰ سالگی هر خانمی باید خودآزمایی پستان را شروع کند. در سنین بالای ۴۰ سال خودآزمایی سالانه توسط پزشک توصیه میشود.

بهترین زمان برای خودآزمایی ماهانه ی پستان ، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خون ریزی عادت ماهیانه است .
دردوران یائسگی و شیردهی، معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر میتوان انجام داد.

نحوه انجام خودآزمایی پستان :

مهم؛ خودآزمایی پستان جایگزین تهیه منظم ماموگرافی بدای غربالگری و معاینه بالینی منظم پستان نمی باشد.
خودآزمایی پستان شامل دو مرحله می باشد.

۱- نگاه کردن :

در برخی موارد بیماری های پستان به ویژه سرطان پستان باعث تغییراتی در ظاهر پستان میشود که با نگاه کردن قابل تشخیص است بنابراین لازم است با ظاهر آن ها آشنا باشید تا هرگونه تغییر را تشخیص دهید.

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

۱. دست ها دو طرف بدن و آویزان
۲. دست ها پشت سر و فشار دهید.
۳. دست ها را به کمر بزنید و فشار دهید.

در هر یک از سه وضعیت ذکر شده به تغییرات احتمالی زیر دقت کنید :

- فرورفتگی پوست
- قرمزی یا زخم
- پوسته پوسته شدن نوک پستان
- انحراف یا فرورفتگی نوک پستان
- برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی

• عدم تقارن در پستان ها (اگر از قبل بوده مشکلی ندارد ولی هر گونه تغییر اخیر باید بررسی شود)

۲- لمس کردن :

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا ، استخوان جناغ در وسط، زیر بغل از طرفین، و دوانگشت پایین از لبه پایینی پستان، در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد باید معاینه شود.

برای معاینه صحیح در هنگام لمس بهتر است از قسمت نرمه انگشتان(و نه نوک انگشتان) استفاده کنید، که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است.

هیچ وقت پستان را بین انگشتان فشار ندهید زیرا به اشتباه توده لمس می کنید.

یک زن



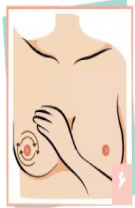
به آرامی از نوک انگشتان استفاده کنید



ناحیه پستان و زیر بغل را بررسی کنید



ماهی یکبار خودآزمایی را انجام دهید



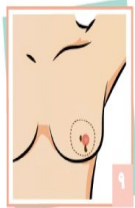
بصورت دایره ای



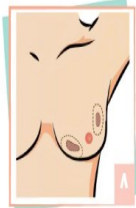
بصورت نیمه دایره



بالا و پایین سینه



تغییرات یا ترشحات نوک سینه



تغییرات پوست سینه



لکه های روی سینه