

سرطان پستان

سرطان پستان، شایعترین سرطانی است که خانم ها به آن مبتلا می شوند. در کشورهای غربی این بیماری بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می شود ولی در کشور ما بیماران جوان تر هستند و در بسیاری از موارد به علت عدم آگاهی از علائم بیماری در مراحل پیشرفته تری مراجعه می کنند.

هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیز تر است. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقایقی را در مورد این بیماری بدانند. هنوز علت اصلی ایجاد کننده سرطان پستان شناخته نشده است و در واقع همه زنان در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، ولی مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند عبارتند از:

- سابقه فAMILIARY ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر یا دختر
- سابقه سرطان پستان در خود فرد
- سن اولین زایمان بیشتر از ۵۰ سال
- نازایی
- بلوغ زودرس
- یائسگی دیررس
- چاقی پس از یائسگی
- مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی
- سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه
- برخی از بیماریهای خوش خیم پستان

این بیماری با علائم زیر امکان بروز دارد:

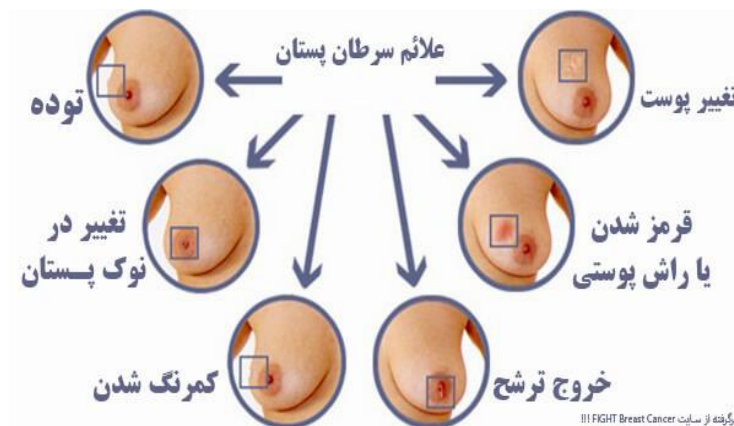
توده یا تومور پستان: شایعترین علامت سرطان پستان، وجود یک توده سفت، منفرد و بدون درد در پستان است.

ترشح از نوک پستان: ترشحات نوک پستان بویژه اگر خونی، خونابه ای یا آبی باشند و خروج آنها خودبخود و بدون فشار باشد، احتیاج به بررسی از نظر وجود سرطان دارند.

تغییرات پوست پستان: هر گونه تغییر شامل فرورفتگی، برآمدگی، تغییر رنگ یا زخم باید مورد توجه قرار گیرد.

تغییرات نوک پستان: توجه به فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است.

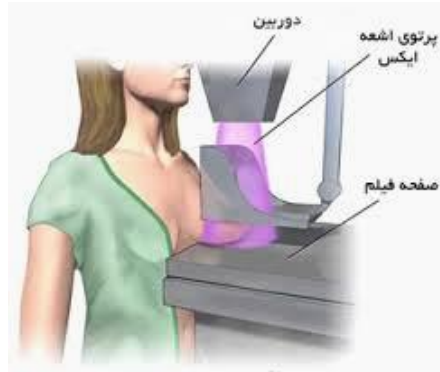
تغییر اندازه در پستان: غیر قرینه شدن اندازه پستانها که اخیراً ایجاد شده باشد، باید بررسی شود.
-بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل



برگرفته از سایت I! FIGHT Breast Cancer

سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد که عبارتند از:

- خودآزمایی پستان
- معاینه پستان توسط پزشک
- ماموگرافی



خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:
نگاه کردن

نگاه کردن در مقابل آینه طی مراحل زیر صورت می گیرد:

- ۱- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر تغییرات غیر طبیعی بررسی کنید.
- ۲- دستها را در دو طرف سر بصورت صاف بالا ببرید و به پستانها خصوصاً از نظر فرو رفتگی پوست و توکشدگی نوک پستانها و سایر علائم غیرطبیعی نگاه کنید.
- ۳- دستها را به روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را مانند حالتی که قبل بدقت بررسی کنید.
- ۴- خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه، بدقت به ظاهر پستانها نگاه کنید. در هر یک از این ۵ حالت، پستانها را هم از روبه رو و هم از کنار نگاه کنید و آنها را از نظر علائم سرطان پستان که قبلاً گفته شد، بررسی کنید.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

سرطان سینه

واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱
MA-EP-PA-15-01



معاینه پستان توسط پزشک:

معاینه پستان از سن ۲۰ سالگی به بعد توصیه می شود. این معاینه باید در ۶-۱۲ ماه انجام شود. توجه داشته باشید بهترین زمان برای انجام ماهیانه، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی ماهیانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر میتوانید انجام دهید.

ماموگرافی:

ماموگرافی، عکس برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است. در صورتی که خاتمی مشکل در پستان نداشته باشد. جهت تشخیص زودرس اولین ماموگرافی در سنین ۳۵-۳۹ سالگی انجام می شود. هر چند در کشورهای غربی با توجه به شیوع بیماری و امکانات موجود، در ۴۰-۴۹ سالگی هر ۱-۲ سال بهتر است و سال پس از آن تا سن ۶۵ سالگی وبسته به نظر پزشک بهتر است هر سال ماموگرافی انجام شود.

برای دسترسی آسان به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان کد QR را دانلود کنید



منبع: -/ <https://www.drhakimian.com/article/>

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۶۶۴۰۵۷۰۵

فکس: ۶۶۴۱۰۱۲۱ - کد پستی: ۱۳۱۵۸۵۳۶۳۵

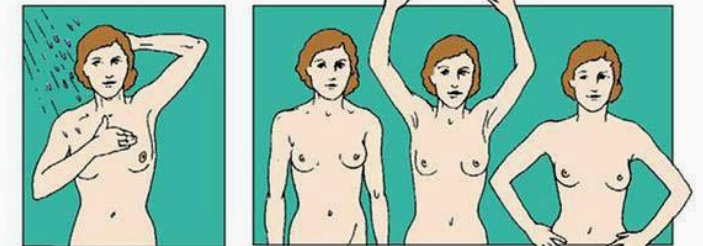
وبسایت: WWW. Madaen Hospital .Com



لمس

برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. هیچگاه بافت پستان را بین شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا ممکن است اشتباها احساس کنید که یک توده را کرده اید. از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی دنده ها) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شود. برای این کار می توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید. پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. در انتهای معاینه پستانها را در جهت مختلف مانند حالت دوشیدن فشار مختصری دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. لمس پستانها را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان وانگشتان خیس و لغزنده هستند، ممکن است توده ها بهتر لمس شوند.

Breast Self-Examination



1. Examine your breasts in the shower.

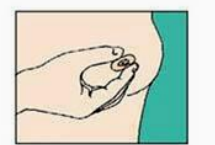
2. Examine your breasts in the mirror with your arms down, up, and on your hips.



3. Stand and press your fingers on your breast, working around the breast in a circular direction.



4. Lie down and repeat step 3.



5. Squeeze your nipples to check for discharge. Check under the nipple last.