

## سرطان پستان

از شایع ترین سرطانهای زنان است، در صورت عدم تشخیص و عدم درمان به موقع، بدون استثناء فرد مبتلا را به کام مرگ خواهد کشاند. در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه و انجام درمان مناسب، طول عمر بیش از ۹۰ درصد از مبتلایان بالا خواهد رفت

### علائم سرطان سینه چیست؟

- یک توده قابل لمس یا تورم در سینه یا زیر بغل
- تورم و بزرگ شدن اندازه سینه
- ظاهر نامتقارن بین سینه‌ها
- تغییر جهت، جمع شدن یا تغییر رنگ نوک پستان
- زخم نوک پستان، پوسته پوسته شدن
- ترک در پوست سینه، ظاهر پوست پرتقال
- ترشح از سینه
- درد شدید در سینه در دوران قاعدگی
- کاهش وزن
- ضعف

### ترشحات پستانی که شک به سرطان را افزایش میدهد:

- \* ترشحات خونی یا آبی
- \* ترشحاتی که خودبخود و بدون فشار خارج میشوند
- \* ترشحاتی که همراه با غده ای در پستان باشند .
- \* ترشحات پستان پس از یائسگی
- \* تغییرات پوست پستان به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان به دنبال سرطان پستان ایجاد می شود. در بعضی موارد چسبندگی تومور سرطانی به قسمت زیرپوست، باعث تغییر شکل پستان میشود.

ایجاد زخم در پوست و ورم در پوست پستان و شبیه شدن به پوست پرتقال، نشانه پیشرفت بیماری است. تغییرات نوک پستان به شکل فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است. در بعضی از افراد سالم فرورفتگی نوک پستان از ابتدا وجود دارد اما اگر این فرورفتگی قبلاً وجود نداشته و بعداً ایجاد شده است میتواند نشانه وجود غده ای در زیر نوک و هاله پستان باشد.

گاهی اوقات به علت بزرگی بیش از حد یک تومور، پستان در یک طرف، به طور واضحی بزرگتر از طرف مقابل می شود. البته اندازه دو پستان در افراد سالم نیز کاملاً مشابه نیست ولی بزرگی یک پستان نسبت به طرف دیگر که اخیراً ایجاد شده، باید مورد توجه قرار گیرد و با انجام معاینه از عدم وجود غده و سلامت پستان مطمئن شد. گاهی اوقات تنها علامت سرطان پستان می تواند بزرگ شدن غده های لنفاوی زیربغل باشد که به شکل توده های سفت در زیربغل لمس میشود.

اکثر تومورهای بدخیم پستان در ربع فوقانی خارجی و اطراف نوک پستان بوجود می آیند.

### عوامل موثر در ایجاد سرطان سینه:

- مصرف غذاهای پرچربی و چاقی
- اولین زایمان پس از ۳۰ سالگی
- سن بالا در زمان یائسگی
- زود بالغ شدن
- عدم شیردهی
- مصرف طولانی مدت هورمون ها
- مصرف طولانی سیگار و الکل
- عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی مثبت

## تغییر سبک زندگی در راستای پیشگیری از سرطان سینه

راههایی برای پیشگیری از سرطان سینه وجود دارد که می توانید با پیروی از آنها، خطر ابتلا به این نوع سرطان را کاهش دهید. اگر چه برخی از ریسک فاکتورها مانند سابقه خانوادگی قابل تغییر نیستند، اما می توانید با تغییر سبک زندگی ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهید.

### به این منظور بایستی:

#### مصرف الکل را محدود کنید

تحقیقات نشان می دهند که کاهش مصرف الکل می تواند در پیشگیری از سرطان پستان موثر واقع شود.

#### سیگار نکشید

طبق تحقیقات انجام شده، ارتباط مستقیمی بین سیگار کشیدن و ریسک سرطان سینه وجود دارد. به خصوص در زنان و پیش از یائسگی.

## کنترل وزن

اضافه وزن یا چاقی خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهد. این موضوع به ویژه در مورد چاقی پس از یائسگی صدق می کند.

## فعالیت فیزیکی داشته باشید

فعالیت بدنی و ورزش ( حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متعادل یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید در هفته ) می تواند به حفظ وزن شما کمک کند که تأثیر بسزایی در پیشگیری از سرطان سینه دارد.

## شیر دهی

شیردهی می تواند تأثیر قابل توجهی در پیشگیری از سرطان پستان داشته باشد. هر چه دوره شیر دهی طولانی تر باشد، بیشتر از این بیماری در امان خواهید بود.

## پنج مرحله انجام خودآزمایی

### مرحله اول :

ایستادن مقابل آینه در حالی که دستها به کمر است و شانها به جلو متمایل هستند.  
در این حالت باید هر دو سینه از نظر شکل، رنگ و سایز با هم مقایسه شوند.  
در صورت مشاهده تغییرات زیر باید به پزشک مراجعه شود.

- برجستگی، فرورفتگی یا تغییر رنگ پوست
- فرورفتگی نوک پستان یا هر تغییر ظاهری دیگر

- قرمزی و پوسته پوسته بودن یا ترک نوک پستانها

### مرحله دوم:

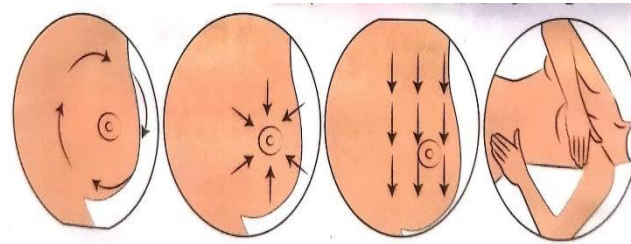
بالا بردن دستها در مقابل آینه و توجه به حالت پستانها و متقارن بودن آنها و توجه مجدد به بافتهای غیر عادی.

### مرحله سوم:

چک کردن نوک پستانها از نظر ترشح که ممکن است آبکی، زرد رنگ شفاف، کدر یا حتی خونی باشد.

### مرحله چهارم:

در این مرحله به پشت دراز بکشید و با هر دست، سینه طرف مقابل را معاینه کنید. معاینه باید اول با فشار کم برای تشخیص گره های سطحی بعد با فشار متوسط و نهایتاً با فشار بیشتر جهت بررسی گره های عمقی تر، صورت گیرد.



جهت حرکت معاینه طبق شکل، از بالا به پایین، به صورت شعاعی و دایره ای می باشد.

### مرحله پنجم:

در این روش پستانها در حالت نشسته یا ایستاده در زیر دوش درحالیکه دستها صابونی هستند، معاینه می شوند. این روش را اغلب افراد راحت تر انجام میدهند. در این روش هم همه مراحل معاینه طبق مرحله چهارم انجام می شود.

## بیمارستان شهید چمران



شناسنامه ی بروشور آموزشی		کد: pm-06-120-A	
عنوان	راههای پیشگیری از سرطان سینه		
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری		
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار		
سال تهیه: ۱۴۰۱	بازبینی: ۱۴۰۵		
منابع:	<a href="http://www2.irib.ir/health">http://www2.irib.ir/health</a> <a href="https://ibcrc.ir/content/13/">https://ibcrc.ir/content/13/</a>		
پزشک تایید کننده:			
دکتر سیدعلی هاشمی			
ناظر کیفی:			
دکتر سیدعباس رخشا			