



## سرطان پستان



- ❖ سرطان پستان از جمله شایعترین بیماریهای زنان است که باعث خسارتهای فردی ، خانوادگی واجتماعی فراوانی می شود. شناخت علامت ها واقدامات لازم برای تشخیص زودرس ودرمان به موقع می تواند نقش مهمی در جلوگیری از عوارض این بیماری داشته باشد .
- ❖ گرچه ممکن است سرطان درهریک از اعضای بدن انسان ایجاد شود ولی سرطان پستان بیش از سایر انواع سرطانها باعث گرفتاری ومرگ زنان می شود .

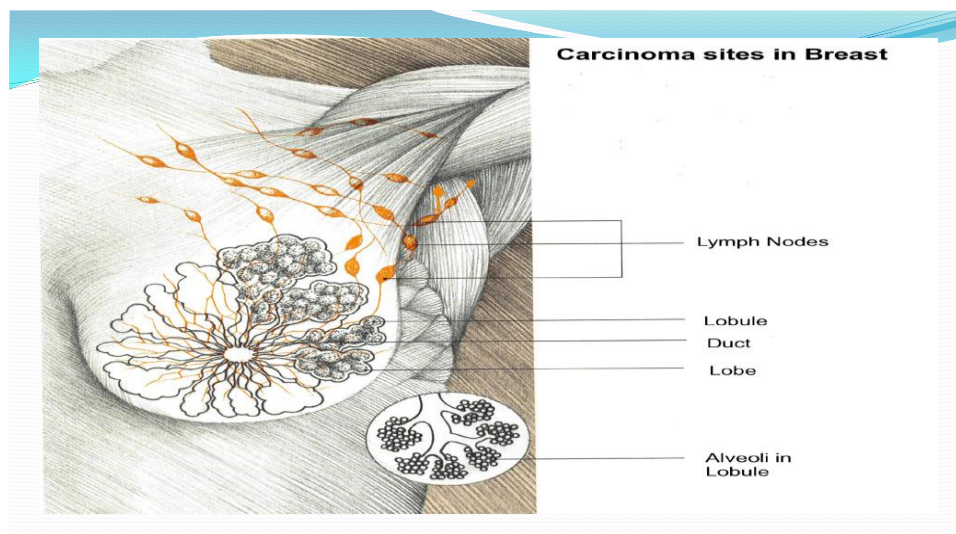
### چرا سرطان پستان اهمیت دارد ؟

شایع ترین نوع سرطان در بین زنان سرطان پستان می باشد. در جهان بعد از سرطان ریه و معده سومین سرطان شایع می باشد از هر 9 زن یک نفر به این بیماری مبتلا می شوند . در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه وانجام درمان مناسب ، طول عمر بیش از 90 درصد از مبتلایان بالا خواهد رفت .بنابراین باحفظ قسمتهای بیشتر پستان هم از لحاظ ظاهری و عملی وهم از نظر روانی کمک بزرگی به بیمار خواهد شد.

### ساختمان و تغییرات طبیعی چگونه است ؟

پستان از غدد مترشحه وچربی تشکیل شده است زنجیره های غدد لنفاوی زیر بغل وکنار جناغ سینه با پستان در ارتباط هستند.پستان طبیعی درلمس ناهموار است . اندازه وشکل ظاهر پستان به خصوصیات ارثی ووزن شخص بستگی دارد. دوپستان ممکن است از نظر اندازه کمی متفاوت باشند . تیرگی نوک پستان وهاله اطراف آن در اشخاص مختلف متفاوت است .ممکن است از هنگام بلوغ نوک پستانها کمی فرورفته باشد .

با توجه به دورانهای مختلف زندگی از جمله (بلوغ و عادات ماهانه ، حاملگی ، یائسگی ، تغییرات وزن بدن ) تغییراتی در پستان ایجاد می گردد .



### علائم احتمالی ابتلا به سرطان پستان چیست ؟

- ❖ توده شایعترین علامت سرطان پستان می باشد که اغلب موارد خود شخص متوجه آن می شود.
- ❖ توده مشکوک به سرطان ، در لمس به صورت سفت یا سخت احساس می شوند . حرکت نمی کنند و به قسمتهای اطراف خود چسبیده اند . منفرد و بدون درد هستند .
- ❖ تغییرات پوست پستان به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان به دنبال سرطان پستان ایجاد می شود .
- ❖ 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 .

### ترشحات پستانی که شک به سرطان پستان را افزایش می دهد ؟

- ❖ ترشحات خونی یا آبکی
- ❖ ترشحاتی که خودبخود و بدون فشار خارج می شوند .
- ❖ ترشحاتی که از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج می شود .
- ❖ ترشحاتی که همراه با غده ای در پستان باشند .
- ❖ ترشحات پستان پس از یائسگی

### احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه زنانی بیشتر است ؟

- ❖ اگر زنی یک یا تعدادی از شرایط زیر را داشته باشد . خطر ابتلا به سرطان پستان در او بیشتر است .

- ❖ سابقه سرطان پستان در خانواده و بستگان نزدیک او مثل مادر ، خواهر، دختر ، خاله و عمه و مادربزرگ وجود داشته باشد .
- ❖ اگر زایمان نکرده باشد.
- ❖ اگر اولین زایمان او بعد از 30 سالگی باشد .
- ❖ اگر اولین قاعدگی او قبل از 12 سالگی رخ داده باشد.
- ❖ اگر بعد از یائسگی چاق شده باشد .
- ❖ اگر سابقه برخی از بیماریهای خوش خیم پستان را داشته باشد .
- ❖ اگر سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه را داشته باشد .
- ❖ سابقه ابتلای قبلی به سرطان در سایر قسمت های بدن ، مانند سرطان تخمدانها ، رحم و روده بزرگ و... را داشته باشد .
- ❖ اگر بعد از سن 55 سالگی یائسه شده باشد.
- ❖ از میان عوامل ذکر شده سابقه سرطان در یک پستان و یا در خواهر و مادر از بقیه مهم تر هستند .

### **چه راههایی برای تشخیص سرطان پستان وجود دارد ؟**

تمام زنان بالای 30 سال باید سالیانه توسط پزشک معاینه شوند و در زنان کمتر از 30 سال در صورتیکه در گروه در معرض خطر باشند معاینه سالیانه انجام شود و اگر یکی از عوامل خطر برای سرطان پستان در فردی وجود دارد معاینه توسط پزشک هر 6 ماه یکبار انجام شود .  
بهترین روش مقابله با سرطان پستان تشخیص زودرس آن است .

### **سه روش برای تشخیص سرطان پستان وجود دارد :**

- ❖ معاینه ماهانه توسط خود یا خودآزمایی
- ❖ معاینه توسط پزشک و ماما
- ❖ ماموگرافی

### **روشهای قطعی تشخیص سرطان پستان :**

- ❖ ماموگرافی
- ❖ سونوگرافی
- ❖ نمونه برداری

### **ماموگرافی:**

بهترین وسیله برای تشخیص زودرس سرطان پستان یک نوع عکس برداری است که ماموگرافی گفته می شود .

ماموگرافی می تواند تومور راپیش از آنکه بتوان ان را به وسیله معاینه با دست تشخیص داد کشف کند.

### **ماموگرافی جهت 2 گروه از زنان انجام میشود:**

❖ بیماران دارای علامت

❖ زنان سالم طبق برنامه غربالگری سرطان پستان

در زنان زیر 30 سال فقط در موارد خاص انجام میگردد ( وجود ضایعه مشکوک)

بهترین زمان انجام ماموگرافی 4 تا 8 روز پس از شروع عادات ماهانه است.

توصیه می شود ماموگرافی از 35 سالگی دو سالی یکبار تا 55 سالگی و سپس سالانه تا پایان 65

سالگی انجام شود. در مواردی که فرد عوامل خطر راداشته باشد زمان انجام ماموگرافی بانظر پزشک

مشخص میگردد.



### **سونوگرافی:**

در مواردی که نیاز به بررسی های بیشتری وجود داشته باشد.

در مواردی که فرد مشکوک باشد و سن وی زیر 35 سال باشد که دلیل ان دنسیتته وقوام بیشتر پستان

در زنان جوان می باشد که ماموگرافی راهم دردناک میکند وهم تشخیص مثبت کاذب بیشتری دارد.

### **نمونه برداری:**

هرگاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک ضایعه مشکوک به بدخیمی گزارش شود لازم است نمونه

برداری برای بیمار انجام شود.

نمونه برداری تنها روشی است که تشخیص سرطان پستان را قطعی میکند. که دران قسمتی از توده خارج میگردد وبوسیله میکروسکوپ بررسی می گردد. اینکار توسط جراح انجام میشود .

### **خودآزمایی پستان چه اهمیتی دارد؟**

با انجام خودآزمایی ماهانه وبه صورت مرتب با خصوصیات پستان خوداشنا شده ودرصورت بروز هرگونه تغییری ان را درمراحل اولیه تشخیص خواهید داد.

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان 2الی 3روز پس از قطع قاعدگی می باشدوهمه زنان باید از 20 سالگی خودآزمایی را انجام دهند .

انجام خودآزمایی قبل یا درزمان عادات ماهانه به دلیل دردناک بودن وتورم پستانها انجام نمیشود .

درزمان یائسگی ویا بارداری وشیردهی در یکروز مشخص از ماه خودآزمایی انجام میشود .

### **خودآزمایی پستان شامل دو قسمت است :**

❖ نگاه کردن به پستانها درجلوی آینه

❖ لمس کردن کامل پستانها

### **نگاه کردن به پستانها در جلوی آینه:**

درابتدا بالا تنه خودرالخت کنید ودرمقابل آینه به پستانهای خودنگاه کنید تغییرات غیرطبیعی شامل :

❖ فرورفتگی های کوچک یابزرگ درپوست پستان

❖ توکشیدگی نوک پستان که به تازگی ایجاد شده باشد .

❖ زخم پوست یا نوک پستان

❖ قرمزی وپوسته پوسته شدن وخارش نوک وهاله اطراف پستان

❖ قرمز ومتورم شدن پستان وتغییراتی شبیه پوست پرتقال درپوست پستان می باشد .

### **نگاه کردن شامل چند حالت است :**

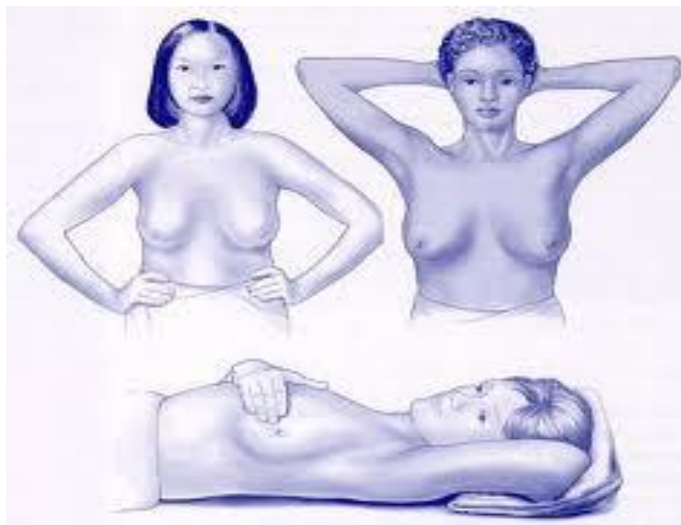
❖ دستها رادردو طرف بدن به حالت اویزان قراردیدوپستانها راازنظر عدم تقارن تفاوت چشمگیر دراندازه انها ونشانه های بالا بررسی کنید.

❖ دستها دردو طرف سربه صورت صاف بالابیریدوبه پستانها و سایر علائم نگاه کنید.

❖ کف دستها راپشت سربه هم قفل کرده وشانه ها رابه عقب بکشید وبه پستانها نگاه کنیدوانهارا ازنظر هرکدام از تغییرات ذکرشده بررسی کنید.



- ❖ دستها را بروی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را مانند حالت های قبلی به دقت بررسی کنید.
- ❖ خم شوید و دستها را به صورت اویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در این به ظاهر پستانها به دقت نگاه کنید.
- ❖ در هر کدام از حالت های بالا پستانها را هم از جلو و هم از کنار معاینه نمایید .

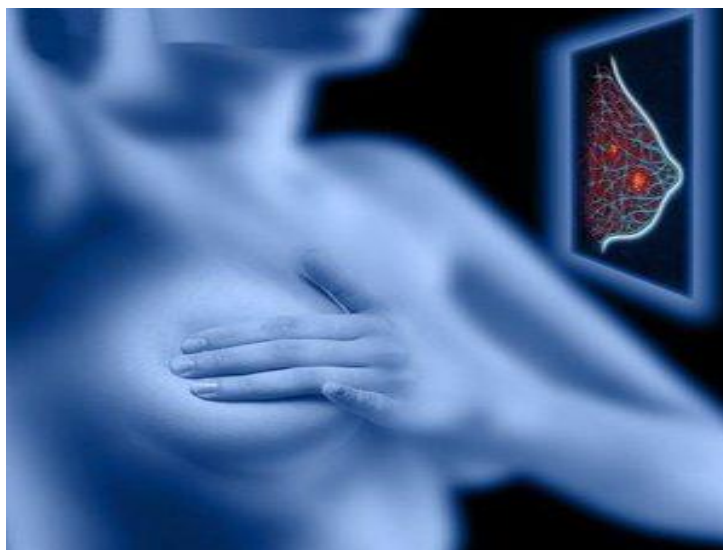


### **روش لمس کردن در خود آزمایی پستان به چند صورت است :**

ابتدا به پشت دراز بکشید و بالشتک کوچکی را زیر شانه چپ خود قرار دهید و دست چپ را زیر سرتان بگذارید به طوری که پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد و از دست راست خود برای معاینه استفاده نمایید و سپس زیر بغل سمت چپ را نیز حتماً معاینه نمایید . بعد از پایان معاینه پستان سمت چپ همین کار را در خصوص پستان سمت راست انجام دهید . برای معاینه از

نرمه انگشتان استفاده کنید واز نوک انگشت یابندهای دیگر انگشتان استفاده نکنید.هیچوقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید زیرا به اشتباه توده لمس میگردد . برای انجام صحیح لمس بافت پستان را بین پوست و دنده هافشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزانید.

جهت شروع معاینه ابتدا بانرمه انگشتان و سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه با فشار بیشتری معاینه نمایید. با این روش هم قسمتهای سطحی وهم قسمتهای عمقی معاینه میگردند



همه قسمتهای سینه (حدود استخوان ترقوه ) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. بادایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت و در پایان ترشحان نوک پستان نیز چک شود.

ترشحان نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشند خطری ندارند. ترشحات خونی و خونابه های بیرنگ یکطرفه مهمتر هستند و ممکن است به دلیل بیماریهای سرطانی ایجاد شده باشند .



## تذکر:

توده هایی که در زمان حاملگی و شیردهی مشاهده می شوند بسیار مهم هستند و باید سریعا به پزشک مراجعه کنند.

همراهه باید خودازمایی انجام شود.

باید به طور کامل انجام شود. هرگونه تغییر غیرعادی ارجاع شوند.

## چه عواملی در پیشگیری از سرطان پستان موثر است؟

- ❖ تغذیه سالم
- ❖ تحرک بدنی و ورزش کردن
- ❖ وزن طبیعی (چاقی یکی از عوامل مهم بسیاری از بیماریها مانند بیماریهای قلبی و عروقی ، سرطانها و... می باشد)
- ❖ عدم استعمال دخانیات و مواد مخدر

## چه موادی در پیشگیری از سرطان پستان موثر است؟

- ❖ مصرف میوه و سبزیجات (فیبرها) به وفور در رژیم غذایی
- ❖ مصرف ویتامینهای A و E و C و سلنیوم و بتاکاروتن
- ❖ مصرف انتی اکسیدانها، کلسیم و ویتامین D

## تغذیه سالم:

- ❖ عدم استفاده از مواد غذایی نمک سود شده (مانند غذاهای عمل آورده شده ، دودی، سوسیس ، کالباس، ...)
- ❖ کاهش مصرف چربی به ویژه چربی حیوانی
- ❖ نحوه مناسب پخت غذا (استفاده از حرارت های بالا برای طبخ باعث تولید مواد سرطانزا میشود. مصرف میوه و سبزی به از بین بردن سموم تشکیل شده در اثر روشهای نامناسب پخت طبخ کمک میکند ) .
- ❖ مصرف انواع ماهی و غذاهای دریایی را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.
- ❖ مواد غذایی مثل سیر ، پیاز ، چای سبز و انواع کلم را در برنامه غذایی خو بگنجانید .
- ❖ از مصرف غذاهای کپک زده و مانده پرهیز کنید .