

مقدمه

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان ایران است. این بیماری در سراسر جهان از جمله ایران در حال افزایش است. اما خبر خوب این است که وقتی سرطان پستان، زودهنگام تشخیص داده شود، می توان آن را با موفقیت بیشتری درمان کرد و امید به زندگی را افزایش داد.

عوامل خطر بروز سرطان پستان

- * سابقه خانوادگی سرطان پستان
- * سابقه سرطان در پستان دیگر
- * اولین عادت ماهیانه قبل از ۱۱ سالگی
- * یائسگی بعد از ۵۴ سالگی
- * چاقی
- * مصرف بالای چربی
- * سن بالای ۳۰ سال برای اولین زایمان
- * مصرف داروهای هورمونی به مدت طولانی
- * سابقه فردی یا خانوادگی سرطان های تخمدان، لوزالمعده و پروستات

توجه کنید:

- * مصرف زیاد مواد پرکالری باعث بلوغ زودرس می شود.
- * سن شیوع سرطان پستان در ایران پایین تر از سن جهانی می باشد.
- * تغییرات شدید وزنی ممکن است به افزایش احتمال بروز سرطان پستان بینجامد.

همه با هم به پیش
برای جهانی بدون ترس از بیماری سرطان
HAMEBAHAM.NET

نشانه های مشکوک در هنگام مشاهده و معاینه پستان

- ۱- توده پستان یا زیر بغل
- ۲- تغییر در شکل و قوام پستان
- ۳- ترشح غیرعادی از نوک پستان
- ۴- تغییرات پوستی در پستان و نوک پستان

شایع ترین علامت سرطان پستان، وجود یک توده ی سفت، غیرمتحرک و بدون درد در پستان است

به تغییرات غیر طبیعی، دقت کنید:

- * فرورفتگی های کوچک یا بزرگ روی پستان
- * زخم پوست یا نوک پستان
- * قرمزی، پوسته شدن و خارش پستان یا نوک پستان
- * قرمزی، تورم یا تغییراتی شبیه پوست پرتقال در پستان
- * تورفتگی جدید در نوک پستان
- * غیر قرینه شدن پستان ها

هرگونه علامت مشکوک یا تغییر غیرعادی را به پزشک خانواده ی خود اطلاع دهید

نکات پیشگیرانه:

- * زایمان قبل از ۳۰ سالگی
- * شیردهی از پستان
- * ورزش منظم و حفظ تناسب وزن
- * کنترل استرس و هیجانات منفی
- * پرهیز از الکل، سیگار، قلیان و دوری از دود مصرف کنندگان
- * کاهش مصرف غذاهای آماده، کنسروها، شورها و ...
- * افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات و ماهی
- * خودآزمایی پستان
- * اقدام به موقع برای غربالگری و تشخیص زودهنگام

" غربالگری سرطان " تشخیص سرطان قبل از بروز علائم بیماری در افراد، می باشد

روش های غربالگری و تشخیص سرطان پستان:

- ۱- خودآزمایی پستان
- ۲- معاینه بالینی توسط ماما و پزشک
- ۳- روش های تصویربرداری (ماموگرافی، سونوگرافی و...)
- ۴- بیوپسی و نمونه برداری

خودآزمایی پستان

- * خودآزمایی پستان یک روش بدون هزینه برای تشخیص زودرس سرطان پستان می باشد که باید از ۲۰ سالگی هر ماه، توسط خود فرد انجام شود.

- * از فواید خودآزمایی ماهانه این است که هر زن با خصوصیات پستان خود آشنا شده و در صورت بروز هرگونه تغییر، آن را در مراحل اولیه تشخیص خواهد داد.

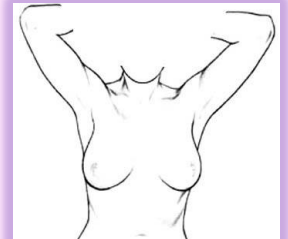
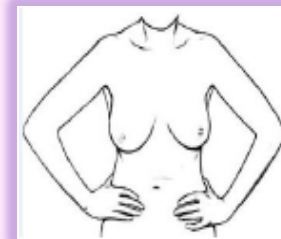
- * بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ۲ الی ۳ روز پس از اتمام قاعدگی می باشد. در زنانی که به هر دلیل، عادت ماهانه ندارند، یک روز ثابت در ماه برای این کار در نظر گرفته شود. مادران شیرده بهتر است خودآزمایی را پس از شیر دادن به کودک و تخلیه کامل پستان انجام دهند.

از آخرین باری که خودآزمایی پستان انجام داده اید، چه مدت می گذرد؟

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

مرحله اول: نگاه کردن به پستان ها

- (۱) روبروی آینه بایستید. دستها را در دوطرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر عدم تقارن، تفاوت چشمگیر در اندازه و نشانه های غیرطبیعی بررسی کنید.
- (۲) دستها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و در آینه به پستان ها نگاه کنید.
- (۳) کف دستها را در پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به سمت عقب بکشید و در آینه به پستانها نگاه کنید
- (۴) دستها را به روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و پستان های خود را در آینه به دقت بررسی کنید.
- (۵) خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستان ها به دقت نگاه کنید.



لمس پستان ها را می توان در زیر دوش، هنگام حمام کردن انجام داد. در حمام چون پستان ها و انگشتان خیس و لغزنده هستند بسیاری از توده ها بهتر لمس می شوند.

مرحله دوم: لمس کامل پستان ها

- (۱) برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید . برای معاینه یک بالش کوچک در زیر شانه ی چپ بگذارید، به طوری که پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. برای لمس پستان چپ از دست راست استفاده کنید. در مورد پستان راست برعکس عمل کنید.
- (۲) برای معاینه از نرمة انگشتان (بند آخر انگشت) ۳ انگشت میانی استفاده کنید. از نوک انگشت یا بندهای دیگر انگشتان استفاده نکنید. هیچ وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس کرده اید.
- (۳) ابتدا هر پستان را با ضربه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید . سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. با این روش هم قسمتهای سطحی و هم قسمتهای عمقی پستان معاینه می شوند.

همه ی قسمت های پستان را معاینه کنید

- (۴) از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایین سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید در جهت حرکت عقربه های ساعت معاینه شوند.

- (۵) سپس لمس زیر بغل های دو طرف را انجام دهید . در صورت وجود هر گونه تغییر مانند سفتی یا غده و ... باید به ماما یا پزشک مراجعه نمایید.

- (۶) در انتهای معاینه، پستان ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات خونی، خونابه ای یا بی رنگ به خصوص اگر یک طرفه باشند، مهم تر هستند و باید پیگیری شوند.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی بابل
معاونت بهداشتی

پیشگیری از سرطان پستان با خود آزمایی پستان



پویش آگاهی از سرطان پستان
۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۰

منابع: دستورالعمل های دبیرخانه ملی مدیریت سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تهیه و تنظیم:

واحد پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بابل