



سرطان پستان BREAST CANCER

واحد پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بابل

برای پیشگیری از سرطان پستان چگونه از خود مراقبت کنیم؟	مقدمه
ابتدا باید بدانیم چه عواملی در ابتلای به سرطان پستان مؤثرند. (۱) عوامل خطری که ما در کاهش یا افزایش آنها نقشی نداریم (عوامل خطر غیر قابل اصلاح) (۲) عوامل خطری که ما در کاهش یا افزایش آنها نقش داریم (عوامل خطر قابل اصلاح)	در بیشتر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است. از طرفی این بیماری در سراسر جهان در حال افزایش است. در کشور ما نیز این بیماری در رأس سرطان های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

۱- عوامل خطر غیر قابل اصلاح

*افزایش سن

*جنس

***سابقه خانوادگی** (به خصوص در اعضای درجه یک)

***سابقه سرطان در یک پستان**

*اولین عادت ماهیانه قبل از ۱۱ سالگی

*یائسگی بعد از ۵۴ سالگی

*قد (در افراد بلند قد شایع تر است)

*سابقه فردی یا خانوادگی ابتلا به سرطان های:

پستان تخمدان پانکراس پروستات

*وضعیت اجتماعی- اقتصادی بالا

۲- عوامل خطر قابل اصلاح

*چاقی

*مصرف بالای چربی

*سن بالای ۳۰ سال برای اولین زایمان

*مصرف قرص های ضد بارداری به مدت طولانی

*سابقه رادیوتراپی قفسه سینه

*هورمون درمانی جایگزین بعد از یائسگی

* مصرف زیاد **مواد پرکالری** باعث بلوغ زودرس می شود.

* ارتباط مثبت شدیدی بین سرطان پستان و **میزان چربی غذا** وجود دارد.

* در جوامعی که **گوشت زیاد** مصرف می کنند، سرطان پستان بیشتر دیده می شود.

* **تغییرات شدید وزنی** ممکن است به افزایش احتمال بروز سرطان پستان، بینجامد.

فعالیت بدنی مستمر و ثابت نگهداشتن وزن در محدوده طبیعی برای کاهش خطر بروز سرطان، مورد تأکید است.

علائمی که در سرطان پستان ظاهر می شوند

***توده** پستان یا زیر بغل

***تغییر در شکل و قوام** پستان

***تغییرات نوک** پستان

***تغییرات پوستی** که شامل:

- پوست پرتقالی

- قرمزی پوست

- زخم پوست

- پوسته پوسته شدن و اگزمای پوست

***ترشح** از پستان با خصوصیات زیر:

- از یک پستان باشد.

- از یک مجرا باشد.

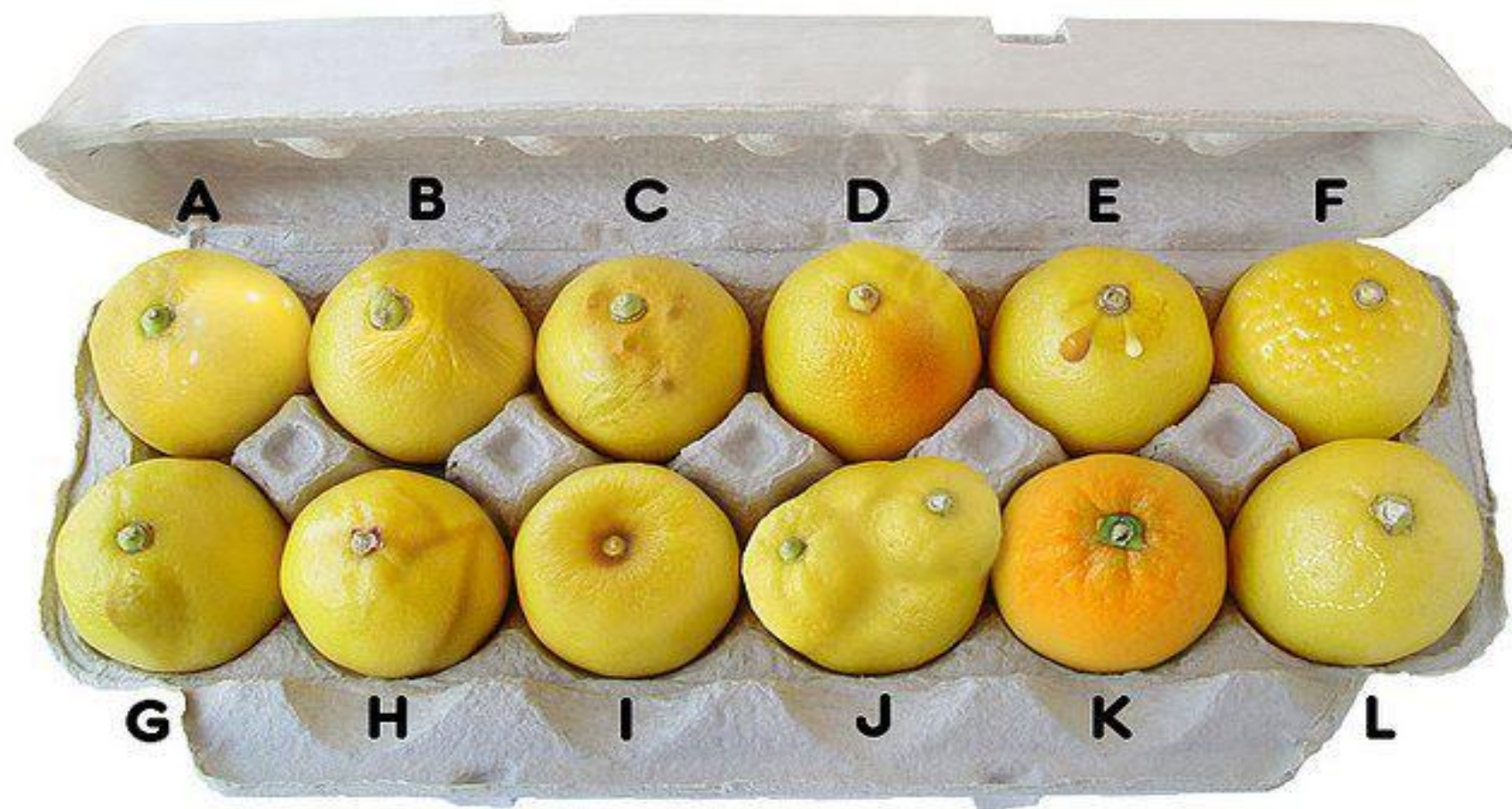
- خودبه خودی و ادامه دار باشد.

- در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد.

- سروزی یا خونی باشد.

شایع ترین علامت سرطان پستان، وجود یک **توده ی سفت**، **غیر متحرک** و **بدون درد** است.

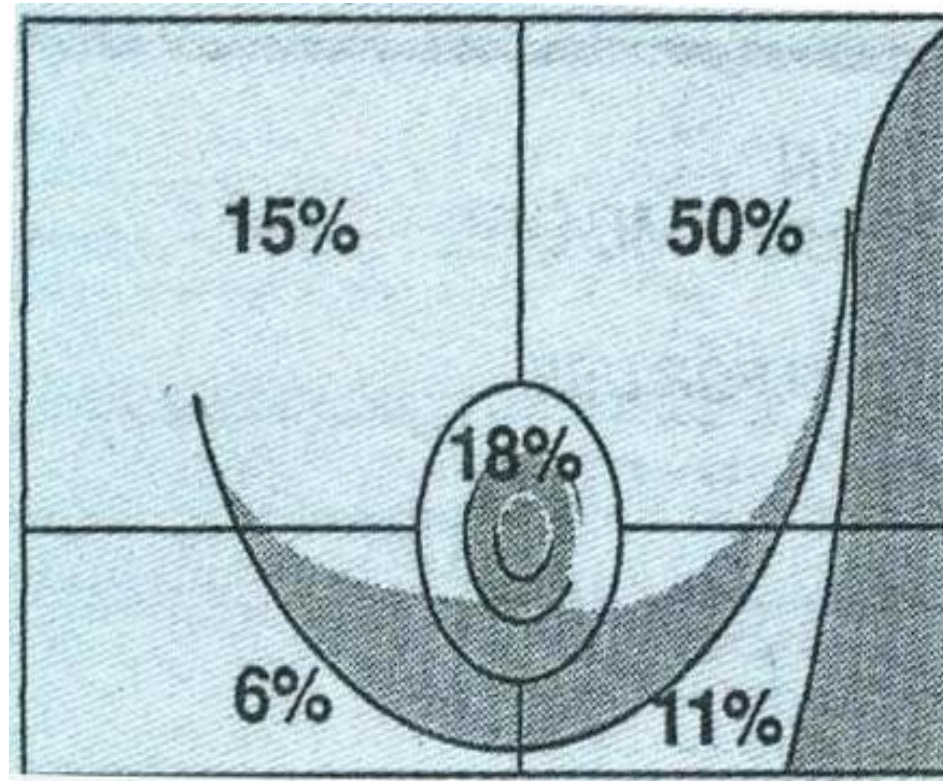
12 signs of breast cancer, revealed.



چند نکته

- منشأ سرطان پستان در بیشتر موارد از قسمت **مجاری** پستان ها می باشد.
- مثبت بودن سابقه ی خانوادگی الزاماً به معنی ارثی بودن سرطان نیست.
- سن شیوع سرطان پستان در ایران **پایین تر از سن جهانی** می باشد.
- شایع ترین محل تهاجم سرطان پستان، **غدد لنفاوی زیر بغل** می باشد.
- در سرطان پستان ارثی، احتمال خطر ابتلا به **سرطان تخمدان** وجود دارد.
- تعریف " **غربالگری سرطان ها** " : تشخیص سرطان **قبل از بروز علائم** بیماری در افراد، می باشد.

روش های تشخیص سرطان پستان	روش های درمانی سرطان پستان
۱) خودآزمایی پستان ماهانه توسط خود فرد ۲) معاینه بالینی توسط ماما و پزشک ۳) روش های تصویربرداری (ماموگرافی، سونوگرافی، MRI) ۴) بیوپسی و نمونه برداری	۱) عمل جراحی ۲) رادیوتراپی ۳) شیمی درمانی ۴) هورمون درمانی



♦ ۵۰% از توده‌های پستانی در ربع فوقانی خارجی لمس می‌شوند.

ماموگرافی بهترین راه تشخیص زودرس سرطان پستان

ماموگرافی در ۲ گروه از افراد انجام می-شود:

(۱) بیمارانی که دارای علامتی از بیماری پستان باشند

(۲) زنان سالم (بعد از سن ۴۰ سالگی با صلاحدید پزشک)

* شروع ماموگرافی و فواصل انجام آن با توجه به سن، سابقه فردی و خانوادگی، وضعیت معاینه و نیز نتایج قبلی ماموگرافی، بر اساس دستورالعمل های وزارت بهداشت تعیین می شود.

* بهترین زمان برای انجام ماموگرافی ۸-۴ روز پس از شروع عادت ماهیانه می باشد.

حساسیت ماموگرافی در تشخیص توده‌های پستان ۸۰ تا ۸۵ درصد است.



سونوگرافی

روشی حساس با حداقل تهاجم است
سونوگرافی معمولاً در مواردی انجام می شود
که پزشک به دلیلی، بررسی های بیشتری را
صلاح بداند.
در سونوگرافی از امواج صوتی برای بررسی
توده های پستانی استفاده می شود.
این روش در خانم های جوان ارجح است.

بیوپسی

تنها روشی که تشخیص سرطان را قطعی می کند،
بیوپسی یا نمونه برداری است که در آن قسمتی از
یک تومور یا تمام تومور خارج شده و به وسیله
میکروسکوپ بررسی می شود.
عمل نمونه برداری توسط جراح انجام می شود.



درمان

چنانچه بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود درمان راحت و کم هزینه خواهد بود

در تشخیص زودهنگام، می توان با برداشت فقط قسمتی از پستان درمان را انجام داد.

با پیشرفت بیماری علاوه بر جراحی از روش های دیگری نیز باید استفاده کرد.

• عمل جراحی برداشت پستان به دنبال سرطان پستان، ماستکتومی نام دارد

غربالگری سرطان پستان

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام معاینات غربالگری نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی با فواصل زمانی مناسب می باشد.

گروه هدف غربالگری سرطان پستان در نظام مراقبت های بهداشتی، زنان ۳۰ تا ۶۹ سال می باشند.

توده های خوش خیم پستان

◀ کیست

این توده ها در لمس معمولاً متحرک هستند و حدود مشخصی دارند.

◀ تغییرات فیبروکیستیک

در این حالت پستان دارای کیست هایی است که توسط نسوج سفت احاطه شده اند.

این ضایعات ممکن است کاملاً دردناک و به حالت غده غده باشند.

درد در زمان های نزدیک به خونریزی ماهانه تشدید می شود.

◀ فیبروآدنوم

فیبروآدنوم ها توده های متحرک، بدون درد، مدور و با قوام غضروفی هستند.

فیبروآدنوم در سنین پایین تر شایع است و تحت تأثیر سیستم هورمونی می باشد.

فیبروآدنوم ها به ندرت بیش از ۱ یا ۲ سانتی متر رشد می کنند.

در صورت رشد فیبروآدنوم، جراحی و خارج کردن ضایعه از پستان لازم است.

درد پستان

این درد اغلب قبل از شروع هر دوره ی عادت ماهانه ایجاد و با شروع خونریزی یا در اوایل عادت ماهانه تخفیف می یابد.

در درمان درد پستان بیش از ۷۵٪ موارد **بدون دارو** و فقط با اطمینان بخشی به بیمار می توان درد را تسکین داد.

درد پستان یکی از مهم ترین شکایات بیماران و شایع ترین علت مراجعه آنان به درمانگاه های تخصصی پستان است.

شایعترین علت درد پستان در سنین قبل از یائسگی واکنش نسبت به **تغییرات هورمونی** است.

این حالت باعث بروز **دردهای دوره ای** در ارتباط با عادت ماهانه می شود.

دستورات لازم و توصیه های غذایی

۱- استفاده از سینه بند در دردهای پستانی منعی ندارد ولی باید تا حد امکان از پوشیدن سینه بندهایی که باعث فشار زیاد بر نسج پستان می شوند و یا کاملاً گشاد هستند، پرهیز کرد.

۲- پرهیز از غذاهای زیر:
چای پررنگ- قهوه- کاکائو- شکلات- آجیل- سوسیس- کالباس- خیارشور- ادویه جات-
نوشابه گازدار- پنیر- غذاهای چرب و سرخ شده

۳- خوردن ماهی حداقل دو بار در هفته ترجیحاً به صورت بخارپز

۴- خوردن آب به میزان کافی در طول روز

۵- کاهش میزان مصرف نمک

۶- پیاده روی و ورزش منظم روزانه به مدت ۳۰ دقیقه حداقل در ۵ روز هفته

برنامه ملی پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان

- **پیشگیری از سرطان** آموزش سبک زندگی سالم و مجموعه ای از باید ها و نبایدهاست که موجب کاهش خطر بروز سرطان می شود.
- **غربالگری (Screening)** به مجموع مداخلاتی گفته می شود که منجر به تشخیص زودتر سرطان در افرادی می شود که هیچ علامت مشکوکی ندارند اما بالقوه در معرض خطر هستند.
- **تشخیص زودهنگام (Early Diagnosis)** به مجموع مداخلاتی گفته می شود که منجر به تشخیص زودتر سرطان در افرادی می شود که علایم مشکوک سرطان را دارند.
- مجموع سه سرطان پستان، روده بزرگ و سرویکس، ۴۰٪ کل سرطان های زنان و یک چهارم سرطان های دو جنس را تشکیل می دهند. این سه سرطان فاکتورهای لازم جهت انجام غربالگری و تشخیص زودرس را دارا می باشند.

(خلاصه دستورالعمل غربالگری و تشخیص زودهنگام سه سرطان)

سرطان روده بزرگ

*فراخوان و ارزیابی اولیه توسط بهورز
(شرح حال و انجام تست FIT)،ارجاع
موارد مشکوک به پزشک مرکز

*ویزیت پزشک عمومی
(شرح حال، معاینه و ارزیابی میزان خطر)
ارجاع موارد مشکوک



✓ویزیت متخصص داخلی (گوارش)
✓(انجام کولونوسکوپی و بیوپسی)

سرطان دهانه رحم

*فراخوان و ارزیابی اولیه توسط
بهورز

*ویزیت ماما
(شرح حال، معاینه و نمونه برداری)
انجام تست HPV و پاپ اسمیر

ارجاع موارد مشکوک



ویزیت متخصص زنان
(کولپوسکوپی و بیوپسی)

سرطان پستان

*فراخوان و ارزیابی اولیه
توسط بهورز

*ویزیت ماما
ارجاع موارد مشکوک



✓ویزیت متخصص جراحی
✓رادیولوژی (ماموگرافی، سونوگرافی و
بیوپسی)

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

۹ مهر الی ۹ آبان

پویش جهانی آگاهی از سرطان پستان

BREAST
CANCER
AWARENESS
MONTH



WORLD