

آیا
ممکن است من هم
به سرطان پستان
مبتلا شوم؟



مرکز بهداشت استان مرکزی

شایع ترین شکل
یک توده سفت و
بدون درد است.

بهترین روش مقابله
با سرطان پستان
تشخیص زود هنگام
آن است.

چاپ بهمن ۱۳۸۹

منبع: کتاب بیماری های پستان، اداره سلامت میانسازان، چاپ ۱۳۸۹
مستند آموزشی خدمات نوین سلامت میانسازان، ۹۵

خود آزمایشی پستان، معاینه پستان توسط ماما یا پزشک رابه شما توصیه می کنیم حتی اگر تا به حال هیچ مشکلی نداشته اید .

-من مجردم آیا لازم است کارهای تشخیصی زودرس سرطان را انجام دهم؟

خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان مجرد چون سابقه شیردهی ندارند بیشتر است پس لازم است شما هم خودآزمایی پستان، معاینه پزشک را انجام دهید .

-من یائسه شده ام آیا لازم است کارهای تشخیصی زودرس سرطان را انجام دهم؟

چون با افزایش سن احتمال ابتلا به سرطان پستان افزایش می یابد بنابراین حتی در سنین میانسالی و سالمندی نیز لازم است نسبت به خودآزمایی پستان، معاینه پزشک اقدام کنید .

جدول معاینات دوره ای جهت پیشگیری از سرطان پستان

معاینه سینه توسط پزشک یا ماما	معاینه سینه توسط خود فرد
از ۳۰ سالگی هر ۳ سال	از ۲۰ سالگی هر ماه

انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان مرکزی (تسم)
تلفن: ۲ و ۳۴۱۲۰۲۶۱

در انتهای معاینه، پستان ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات خونی یا خونابه ای و بی رنگ یک طرفه مهم می باشند و ممکن است به دلیل بیماری های سرطانی ایجاد شده باشد.

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

هر نشانه یا علامت غیر طبیعی که در خودآزمایی پستان دیدید به ماما یا پزشک مراجعه کنید . اگر توده ای در پستان خود لمس کردید وحشت زده نشوید بیشتر توده های پستان خوش خیم هستند اما لازم است معاینات و آزمایشات تشخیصی بیشتر ، انجام شود .

شایع ترین سرطان پستان ماما یا پزشک

حتی اگر خودآزمایی پستان که به صورت ماهیانه انجام می شود طبیعی باشد، انجام معاینه سالیانه توسط پزشک یا ماما ضروری است. همه خانم ها از ۲۰ سالگی باید سالی یک بار توسط پزشک یا ماما ترجیحا متخصص جراحی ؛ معاینه پستان را انجام دهند . با مراجعه به پزشک خانم یا ماما می توانید بدون خجالت معاینه پستان را به صورت سالیانه انجام دهید .

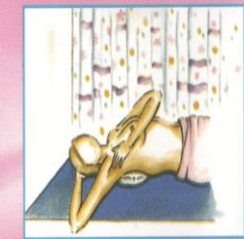


برای انجام صحیح لمس ، بافت پستان را بین پوست و دنده ها فشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزاند ابتدا هر قسمت پستان را با نرمه انگشتان و با فشار آرام ، معاینه کنید (سطحی) سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید (عمقی).

از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (له پایینی سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شود و با الگوی نوار عمودی ، لمس را انجام دهید .



پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را با نرمه انگشتان انجام دهید .



آیا ممکن است در هر سه سرطان پستان مبتلا شوم؟

هر خاندانی در هر سنی ممکن است به سرطان پستان مبتلا شود، شرایطی که احتمال ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهد شامل موارد زیر است:

- 1 سابقه سرطان پستان در فامیل نزدیک (مادر ، خواهر و دختر)
- 2 زود قاعده شدن یا دیر یائسه شدن (زیر ۱۲ سال و بعد از ۵۵ سال)
- 3 سابقه ناراحتی پستان در گذشته (ای قبلی به سرطان پستان)
- 4 افزایش سنی (بیشتر از ۵۰ سالگی و بالاتر)
- 5 سابقه ابتلا به سرطان پستان در سایر اعضای قسمت های بدن (سرطان ریه ، سرطان کبد ، سرطان لوزالمعده و ...)
- 6 نژادی

تغییر این شرایط در اختیار شماست اما می توانید با انجام اقداماتی که در ادامه خواهیم دید احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهید.

برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان می توانیم این کارها را انجام دهیم:

- 1 مصرف هر گونه دخلیات از جمله سیگار و قلیان را متوقف کنیم.
- 2 از مصرف الکل خودداری کنیم.
- 3 ورزش و تحرک بدنی مرتب داشته باشیم. بی تحرکی خطر سرطان را افزایش می دهد.
- 4 مصرف روغن و چربی را کاهش دهیم مصرف زیاد چربی خطر سرطان را افزایش می دهد.
- 5 با تغذیه صحیح و ورزش منظم وزن خود را متناسب با قدتان نگه داریم چاقی احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.
- 6 در صورت ازدواج قبل از ۳۰ سالگی سعی کنیم اولین فرزند خود را قبل از ۳۰ سالگی به دنیا آوریم.
- 7 در صورت زایمان خیرندانمان را تا ۲ سالگی یا شیر خود تغذیه کنیم زیرا شیردهی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد.
- 8 در صورت یائسگی ، برای درمان علائم خودسرانه هورمون درمانی و یا هورمون مصرف نکنیم.

چگونه می توانیم سرطان پستان را به موقع تشخیص دهیم؟

- 1 با خودآزمایی پستان یعنی معاینه پستان توسط خود فرد
- 2 ماموگرافی پستان توسط ماما یا پزشک

خودآزمایی پستان

همه خانم ها از ۲۰ سالگی باید خودآزمایی پستان را ماهی یک بار انجام دهند. بهتر است این معاینه ۲ تا ۳ روز بعد از پایان عادت ماهیانه باشد. در زمان حاملگی ، شیردهی و پس از یائسگی می توان معاینه را هر روزی از ماه انجام داد.

خودآزمایی پستان شامل دو بخش است:



نگاه کردن

بالانته را تحت نمائید و جلوی آینه بایستید و همه این مراحل را انجام دهید.

الف دست ها را در دو طرف بدن در حالت آویزان قرار دهید و پستان ها را از نظر عدم تقارن (تفاوت چشمگیر در اندازه آن ها) با تغییرات غیر طبیعی مثل فرورفتگی های کوچک یا بزرگ در پوست پستان ، نوکشدگی نوک پستان که به نازگی ایجاد شده باشد ، زخم پوست یا نوک پستان ، قرمزی و پوسته پوسته شدن و خارش نوک و هاله اطراف پستان ، قرمز و متورم شدن پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتقال شدن را در پوست پستان بررسی کنید.



ب سپس دست ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و پستان ها را خصوصا از نظر فرورفتگی پوست و نوکشدگی نوک پستان ها و سایر علائم گفته شده در حالت اول بررسی کنید.

ج بعد از آن کف دست ها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و پستان ها را از نظر هر کدام از تغییرات ذکر شده بررسی کنید.



د سپس دست ها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حال پستان های خود را مانند حالت های قبلی به دقت بررسی کنید.



در هر یک از این ۴ حالت پستان ها را هم از روبرو و هم از کنار نگاه کنید توجه داشته باشید که هیچ زنی دو پستان صد در صد مشابه و قرینه ندارد مهم این است که تغییراتی را که در ظاهر پستان نیست به ماه قبل در آن ایجاد شده پیدا کنید. توجه داشته باشید که علائم مهمی مانند کشیده شدن نوک پستان به داخل و یا حالت فرورفتگی پوست ممکن است فقط در یکی از این حالت ها دیده شود پس ضروری است که تمام مراحل را که شرح داده شد هر ماه به ترتیب انجام دهید.

لمس کردن

لمس پستان مهم ترین مرحله خودآزمایی پستان است اگر با کمی حوصله و دقت لمس را انجام دهید اکثر موارد مشکوک را با لمس کردن می توانید تشخیص دهید. **شایع ترین حالت تشخیص سرطان پستان ، لمس یک غده (توده) سفت و بدون درد است.**



برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید برای معاینه پستان چپ یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ خود را زیر سرتان بگذارید به طوری که پستان چپ کاملا در وسط فضا سه سه قرار بگیرد برای لمس از دست راست استفاده کنید و در مورد لمس پستان راست برعکس عمل کنید. برای معاینه از نومه انگشتان (سند آخر انگشت) استفاده کنید از نوک انگشت استفاده نکنید.



همچ وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید ، زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس کرده اید.