

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کیلان

بیمارستان شهید بهشتی آستارا

در مورد سرطان پستان چه می دانید ؟

تهیه و تنظیم :

واحد آموزشی سلامت بیمارستان شهید بهشتی
آستارا

تدوین خرداد ۱۴۰۳

بازنگری و ویرایش فروردین ۱۴۰۴

منبع: کتاب راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان،

بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۹

یماری های زنان برک و نوآک ۲۰۲۰ کلان جلد یکم تمام رنگی

کالینگور



در هر یک از وضعیت های ذکر شده پستانها را به دقت نگاه کنید. هر گونه

تغییری شامل موارد زیر مهم است:

۱. فرو رفتگی پوست پستان

۲. قرمزی یا زخم پستان

۳. پوسته پوسته شدن نوک پستان

۴. انحراف یا فرو رفتگی نوک پستان

۵. برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از

پستان

۶. عدم تقارن پستان ها. در صورتی که از قبل بوده باشد .

عدم تقارن (مادرزادی یا از دوران بلوغ یا پس از شیردهی) مساله

مهم نیست ولی هرگونه تغییر اخیر در اندازه پستانها باید بررسی

شود.

※لمس کردن:

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ در وسط زیر بغل

و دو انگشت پایین تر از لبه ی پایین پستان. در محل کش لباس زیر از پایین

قرار دارد شود.

برای معاینه صحیح پستان ها در هنگام لمس بهتر است از قسمت نرمه

انگشتان (و نه نوک انگشتان) استفاده کنید که حساسیت لمس آن بیشتر

از سایر نقاط است. هیچ وقت پستان را بین انگشتان فشار ندهید زیرا

به اشتباه احساس میکنید که یک غده لمس کرده اید.

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ در وسط زیر بغل از طرفین

دو انگشت پایین تر از لبه ی پایین پستان. در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد

باید معاینه شود.

.برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه ی پستان راست یک بالش

کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید.

برای معاینه پستان راست همیشه از دست چپ و برای معاینه پستان چپ از دست راست

استفاده کنید. همیشه همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید.

انگشتان را روی محدوده ی پستان با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی

در هر ناحیه انجام شود.

پستان را به صورت دایره هایی از بزرگ به کوچک از خارج پستان به سمت نوک

پستان معاینه کنید پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید. دنباله پستان را در ناحیه

زیر بغل را از نظر وجود توده (غده) پستانی یا زیر بغلی بررسی کنید. سپس پستان

مقابل را به همین شیوه لمس کنید. در انتهای معاینه نوک پستان را مانند حالت

دوشیدن فشار مختصری دهید تا در صورت وجود ترشحات آن را پیدا کنید

شایع ترین علامت سرطان پستان وجود یک غده سفت و بدون درد پستان است.

این معاینات را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن نیز انجام داد که در این

حالت انگشتان و پستان خیس و لغزنده هستند و بسیاری از توده ها بهتر لمس میشوند

پس از خود آزمایی کامل پستان در صورت وجود هر یک از تغییرات ذکر شده حتما به

پزشک مراجعه کنید.

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های پستان است که منجر توده یا اصطلاحاً غده در پستان می شود که که می تواند به بقیه قسمت های گسترش پیدا کند.

این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آنهاست معمولاً هنگامی متوجه این سرطان میشوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای

قرار دارد و درمان تاثیر زیادی ندارد. بنابراین تشخیص زودرس سرطان

پستان از اهمیت زیادی برخوردار است

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان:

❖ افزایش سن

❖ چاقی (خصوصاً در سن یائسگی)

❖ قاعدگی زودرس

❖ مصرف الکل و دخانیات

❖ استعداد ژنتیکی (کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پستان

یا تخمدان دارند)

❖ سن بالا در اولین حاملگی (بالای ۳۰ سال)

❖ یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال)

❖ عدم شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

❖ سابقه ی شخصی سرطان تخمدان، رحم و روده

• علایم سرطان پستان چیست؟

• ایجاد شدن برجستگی یا اجزای توده مانند در پستان یا
حفره ی زیر بغل

• تورم بخشی از پستان یا ضخیم شدن پوست آن

• پرتقالی شدن پوست پستان

• درد نوک پستان یا کشیده شدن نوک پستان به سمت
داخل

• قرمز یا پوست پوست شدن نوک پستان

• ترشح هر نوع ماده ای غیر از شیر از نوک پستان (مثل
خون)

• هرگونه تغییر در شکل پستان یا حس درد

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان پستان:

* ورزش کردن

❖ کنترل وزن

❖ مصرف سويا

❖ مصرف میوه ها و سبزیجات تازه

❖ عدم مصرف بیش از حد گوشت قرمز و

❖ روغن های جامد

❖ شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

❖ خود آزمایی پستان

توجه: از سن ۲۰ سالگی به بعد هر خانمی باید خود آزمایی پستان را شروع

کند سن بالای ۲۰ سال معاینه سالانه توسط پزشک توصیه می شود.

زمان مناسب انجام خودآزمایی پستان:

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه ی پستان ۱۲ الی ۳

روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. در دوران یائسگی و

شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز به دلخواه دیگر

می توان انجام داد.

نحوه ی انجام خودآزمایی پستان:

خودآزمایی پستان جایگزین تهیه منظم ماموگرافی برای غربالگری و

معاینه بالینی منظم پستان نمی باشد "

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

❖ نگاه کردن:

در برخی موارد بیماری های پستان به ویژه سرطان پستان باعث بروز

تغییراتی در ظاهر پستان می شود که با نگاه کردن به پستان ها قابل

تشخیص است بنابراین لازم است که با ظاهر پستان های خود آشنا باشید تا

بتوانید هر گونه تغییرات احتمالی را در آنها تشخیص دهید.

در هر یک از سه مراحل زیر به پستانهای خود نگاه کنید:

۱. دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.

۲. دستها را در پشت سر بگذارید و فشار دهید.

۳. دستها را به کمر بزنید و فشار دهید.

