

## توضیح بیماری :

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً غده در پستان می شود که می تواند به بقیه قسمت های بدن گسترش پیدا کند و شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آن هاست .

زنان معمولاً هنگامی متوجه این سرطان می شوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای قرار دارد و درمان تاثیر زیادی ندارد . بنابراین تشخیص زودرس سرطان پستان از اهمیت زیادی برخوردار است .

## عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه :

- ✓ سن : در زنان بالای ۳۵ سال بیشتر است
- ✓ سابقه فامیلی : وجود سرطان سینه در مادر، خواهر یا دختر خطر ابتلا به سرطان را دو چندان می کند
- ✓ تاریخ تولید مثل : اولین زایمان بعد از ۳۵ سالگی و یا نداشتن فرزند
- ✓ وجود سابقه بیماری های خوش خیم پستان و یا سابقه سرطان پستان در یک سینه
- ✓ مصرف طولانی مدت و زیاد سیگار و الکل
- ✓ درمان هورمونی بعد از یائسگی
- ✓ چاقی و دریافت چربی بالا و نداشتن تحرک کافی

## علائم سرطان سینه :

در مراحل اولیه ممکن است هیچ نشانه ای مبنی بر وجود سرطان سینه وجود نداشته باشد :

- وجود یک توده در بافت پستان و یا در ناحیه زیر بغل که در لمس به صورت سفت یا سخت و گاه غیر متحرک و با چسبندگی به اطراف ، منفرد و بدون درد هستند
- هرگونه تغییر در سایز، رنگ و یا شکل پستان
- ترشح از نوک پستان به رنگ هایی مانند سفید، قهوه ای، آبی، خاکستری، قرمز، سبز
- وجود هرگونه تغییر در پوست ناحیه پستان به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی
- تغییرات نوک پستان به صورت قرمزی، خارش همراه با پوسته پوسته شدن و ترک خوردن نوک پستان
- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
- تغییر اندازه پستان که معمولاً به صورت یک طرفه است



## تشخیص سرطان سینه :

- خودآزمایی پستان
- سونوگرافی
- ماموگرافی
- نمونه برداری از بافت پستان

## خودآزمایی پستان :

خودآزمایی پستان یکی از بهترین روش های تشخیص زودهنگام سرطان سینه است، اما جایگزین تهیه منظم ماموگرافی برای غربالگری و معاینه بالینی منظم پستان نمی باشد.

بهتر است این کار در حمام و روبروی آینه انجام شود. از سن ۲۰ سالگی به بعد هر خانمی باید خودآزمایی پستان را شروع کند و در سن بالای ۴۰ سال معاینه ی سالانه توسط پزشک توصیه می شود. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه ی پستان ۲ 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 دلخواه دیگر می توان انجام داد .

لازم است که با ظاهر پستان سالم و پستان های خود آشنا باشید تا بتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آن ها تشخیص دهید.



دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

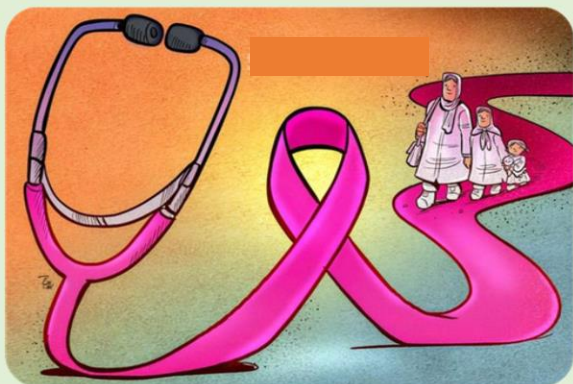
## پمفلت آموزشی سرطان سینه

### واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در



## ادامه خودآزمایی پستان :

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا ، استخوان جناغ در وسط، زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر از لبه ی پایین پستان، در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد، باید معاینه شود. برای معاینه صحیح پستان ها در هنگام لمس بهتر است از قسمت نرمه انگشتان (و نه نوک انگشتان) استفاده کنید، زیرا حساسیت لمس این قسمت بیشتر از سایر نقاط است. هیچ وقت پستان را بین انگشتان فشار ندهید، چون به اشتباه احساس می کنید که یک غده لمس کرده اید .

برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه پستان راست یک بالشت 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 همیشه از دست راست استفاده کنید. همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. برای لمس، انگشتان را روی محدوده پستان با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود.

می توانید تمام پستان را به صورت دایره هایی از بزرگ به کوچک از خارج پستان به سمت نوک پستان معاینه کنید و یا تمام پستان را با حرکت بالا به پایین معاینه کنید . پس از آن دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده پستانی یا زیر بغلی بررسی کنید. در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن، فشار مختصری بدهید تا در صورت وجود ترشح، آن را پیدا کنید. این معاینات را می توان در حمام و زیر دوش آب انجام داد .

## ادامه خودآزمایی پستان :

در هر یک از حالت های زیر به پستان های خود نگاه کنید :

۱. دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید
  ۲. دست ها را پشت سر بگذارید و فشار دهید
  ۳. دست ها را به کمر بزنید و فشار دهید
- در هر یک از وضعیت های ذکر شده پستان ها را به دقت نگاه کنید . هرگونه تغییری شامل موارد زیر مهم است :

- فرورفتگی پوست پستان
- قرمزی یا زخم پستان
- پوسته پوسته شدن نوک پستان
- برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان
- عدم تقارن پستان ها ، در صورتی که از قبل بوده باشد ( مادرزادی ، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی ) مسئله مهمی نیست ولی هرگونه تغییر اخیر در اندازه پستان ها باید بررسی شود

**شایع ترین علامت سرطان پستان ، وجود یک**

**غده سفت و بدون درد در پستان است**