

## تعریف سرطان پستان



سرطان پستان، شایع ترین سرطان در زنان و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان ۴۰-۴۴ ساله است که به دلیل رشد مهار نشده ی سلولهای غیر طبیعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد می شود اتفاق می افتد.

امروزه سرطان پستان به عنوان شایع ترین و کشنده ترین بیماری های زنان به شمار می رود. یکی از دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیر هنگام آن به دلیل تاخیر بیمار در مراجعه به پزشکان صورت میپذیرد.

عوامل خطر موثر در بروز سرطان پستان

- ۱- سابقه فامیلی سرطان سینه
- ۲- سابقه ی قبلی ابتلا به سرطان سینه و یا برخی موارد طبیعی دیگر در بافت سینه
- ۳- بروز اولین دوره ی قاعدگی قبل از ۱۳ سالگی
- ۴- یائسگی بعد از ۵۰ سالگی
- ۵- افرادی که در طول عمر باردار نشده اند و یا اولین بارداری آنها بعد از ۳۰ سالگی بوده است
- ۶- اضافه وزن و چاقی مخصوصا بعد از یائسگی

۷- مصرف الکل

۸- زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم

۹- مصرف مواد غذایی پرچرب و سرخ کرده

نقش تغذیه در سرطان سینه:



با داشتن یک تغذیه مناسب میتوانیم از بروز، افزایش شدت و عود سرطان جلوگیری کنیم. در زیر به مواد غذایی که در کاهش ابتلا به سرطان موثر هستند اشاره می کنیم:

- ۱- مصرف زیاد فیبر، غلات و حبوبات
- ۲- مصرف سبزیجات و میوه و خوردن غذاهای گیاهی
- ۳- رژیم غذایی کم چرب و پرهیز از مصرف چربی های حیوانی
- ۴- مصرف شیر و لبنیات کم چرب
- ۵- مصرف جای سبز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان ها (روزانه یک لیوان متوسط پرنهنگ یا دو لیوان کم رنگ)
- ۶- مصرف سویا به دلیل داشتن فیتواستروژن که یک عامل ضد سرطان است (هر فرد ۲ قاشق غذاخوری هفته ای یک الی دو بار برنج کامل یا سبوس برنج به خاطر داشتن ماده فنل مصرف دانه برزک یا بذر کتان)

علائم سرطان سینه

۱- وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیه

ی زیر بغل

۲- ترشح خونی از سینه

۳- پوسته ریزی در نوک سینه

۴- فرو رفتن نوک سینه به داخل (تغییر جدید)

۵- قرمزی یا تورم سینه

۶- فرورفتگی پوست سینه که در آن پوست، حالتی

شبهه به پوست پرتقال پیدا می کند.

۷- وقوع تغییر شکل سینه که موجب متفاوت شدن آن

با سینه ی دیگر شود.

۸- زخم در پوست سینه بهبود پیدا نکند.

نکته: اگر چه این بیماری در زنان بسیار شایع تر است

اما در مردان نیز روی می دهد.



روش های تشخیص سرطان سینه:

- ۱- خود آزمایی پستان توسط فرد
  - ۲- معاینه توسط پزشک متخصص جراحی عمومی
  - ۳- ماموگرافی: توسط اشعه ایکس انجام می شود در سنین ۴۰-۴۹ سالگی هر ۱-۲ سال انجام شود.
- بهترین زمان برای انجام آن ۲ الی ۳ روز بعد از اتمام قاعدگی است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

## سرطان پستان

گروه هدف : بیماران و مراجعین

تهیه کننده : فاطمه جعفری ثانی

سوپروایزر آموزش سلامت

ویرایش دوم بهمن ۱۴۰۲



نمایید. سپس نوک پستان را بین انگشت شست و نشانه به ملایمت فشار دهید و ترشحات خونی را در نظر داشته باشید. در مرحله آخر خم شده دستها رابه صورت آویخته در دو طرف بدن قرار دهید ، پستانها باید بر اساس وزن خود آویزان شوند. چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمی شود.  
نکته مهم:

تمام خانمها از سن ۲۰ سالگی به بعد باید هر ماه پس از اتمام قاعدگی پستانهای خود را معاینه کنند و نیز سالی یک بار توسط پزشک یا فرد دوره دیده معاینه شوند.  
درمان:

درمان سرطان سینه به عوامل مختلفی بستگی دارد. ممکن است درمان جراحی به صورت برداشتن جزئی تا کامل سینه انجام شود و درمانهای مکمل مانند درمان دارویی، درمان هورمونی ، شیمی درمانی و رادیوتراپی انجام گیرند

پیشگیری از سرطان پستان:

اقداماتی که در پیشگیری از سرطان پستان می تواند نقش داشته باشد عبارتند از:

- ۱- عدم مصرف دخانیات
- ۲- تنظیم وزن در حد طبیعی و مناسب
- ۳- انجام ورزش منظم
- ۴- عدم مصرف الکل
- ۵- داشتن رژیم غذایی سالم که حاوی مقادیر زیادی از سبزیجات و میوه ها باشد.

نحوه خود آزمایی پستان:

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل درمان است که این تشخیص بیشتر از طریق خودآزمایی پستان توسط خود خانم صورت می گیرد . به ویژه افرادی که دارای سابقه ارثی در این زمینه هستند و اقوام نزدیک آنها مانند مادر ، خواهر ، خاله و عمه به سرطان پستان مبتلا بوده یا هست بایستی از سنین پایین تر اقدام به انجام خودآزمایی نمایند. خودآزمایی پستانها توسط زنان باید به صورت ماهیانه انجام شود. حداقل منفعت این عمل ، شناسایی توده های کوچکی است که با اقدامات مختصر جراحی قابل درمانند . بیش از ۶۵٪ توده های پستانی توسط خود بیماران کشف می شوند . بهترین زمان برای انجام خود آزمایی ماهانه پستان ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است.  
الف ) مقابل آینه:

- ۱- بدون پوشش روبروی آینه بایستید .
- ۲- دستها را آویزان نگه دارید و در این حالت به دقت به هر گونه عدم تقارنی بیش از حد معمول یا شکل غیر طبیعی پستان یا فرورفتگی آن توجه کنید.
- ۳- همین عمل را در حالی که دستها را بالای سر برده اید انجام دهید.
- ۴- سپس دستها را به پشت سر برده در هم قفل کنید ، شانه ها را به سمت عقب بکشید د این حالت پستانها از یکدیگر فاصله می گیرند ( در صورت وجود چسبندگی این حالت ایجاد نمی شود).

ب) هنگام استحمام: به منظور تشخیص بهتر هر نوع توده ای و در حالی که پستانها صابونی هستند ، باسطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را کنترل