دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

نیاز آموزشی
سرطان پستان

راهنمای سرطان پستان:

شایع ترین سرطان در زنان و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان 40 -44 ساله ای است که به دلیل رشد کنترل نشده‌ي سلولهاي غير طبيعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد می شود اتفاق می افتد. امروزه سرطان پستان به عنوان یکی از شایع ترین و کشنده ترین بیماري هاي زنان به شمار می رود یکی از دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیرهنگام آن به دلیل تاخیر بیمار در مراجعه به پزشکان صورت می پذیرد.

❖ عوامل خطر موثر در بروز سرطان پستان:

- **سابقه‌ي فامیلی سرطان سینه**
- **سابقه‌ي قبلی ابتلا به سرطان سینه و یا برخی موارد غیر طبیعی دیگر در بافت سینه**
- **بروز اولین دوره‌ي قاعدگی قبل از 13 سالگی**
- **یائسگی بعد از 51 سالگی**
- **افرادي که در طول زندگی باردارنشده‌اند و یا اولین بارداري آنها بعد از 30 سالگی بوده است.**
- **اضافه وزن و چاقی خصوصا بعد از یائسگی**
- **مصرف الکل**
- **زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم**
- **مصرف مواد غذایی پر چرب و سرخ کرده**

❖ علائم سرطان سینه

- ✓ **وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیه‌ي زیر بغل**
- ✓ **ترشح شفاف یا خونی از سینه**
- ✓ **پوسته‌ریزي در نوک سینه**
- ✓ **فرو رفتن نوک سینه به داخل**
- ✓ **قرمزي و یا تورم سینه**
- ✓ **فرو رفتگی پوست سینه که در آن پوست، حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا می کند.**
- ✓ **وقوع تغییر شکل سینه که موجب متفاوت شدن آن با سینه‌ي دیگر شود.**
- ✓ **زخم در پوست سینه که بهبود پیدانکند.**

❖ پیشگیري از سرطان پستان

اگر این بیماري در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان است که این تشخیص بیشتر از طریق خودآزمایی پستان توسط خود خانم صورت میگیرد. خودآزمایی پستانها توسط زنان باید به صورت ماهیانه انجام شود. .

****نحوه انجام خود آزمایی پستان:**

1-مقابل آینه:

روزهاي 5 تا 7 سیکل قاعدگی، بهترین دوران براي انجام معاینهٔ پستان است. بدون پوشش روبروي آینه بایستید . دستها راآویزان نگهدارید ودراین حالت بدقت به هرگونه عدم تقارنی بیش ازحد معمول یا شکل غیرطبیعی پستان ویافرورفتگی آن توجه کنید .

همین عمل را در حالی که دستها را بالاي سربرده اید انجام دهید .
سپس دستها را به پشت سربرده درهم قفل کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید، دراین حالت پستانها از یکدیگر فاصله می‌گیرند.(درصورت وجودچسبندگی این حالت ایجاد نمی شود.

2-هنگام استحمام :

به منظورتشخیص بهتر هر نوع توده اي و درحالی که پستانها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را کنترل نمایید .
سپس نوک پستان را بین انگشت شست ونشانه به ملایمت فشاردهید وترشحات خونی را درنظر داشته باشید .
درمرحله آخرخم شده دستها را به صورت آویخته دردوطرف بدن قراردهید، پستانها باید براساس وزن بافت خودآویزان شوند.چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمی شود .
نکته مهم
تمام خانمها ازسن 20 سالگی به بعد باید هرماه پس ازاتمام قاعدگی پستانهاي خود را معاینه کنند ونیز سالی یکبارتوسط پزشک یا فرد دوره دیده معاینه شوند .

****خودمراقبتی در سرطان**

اقداماتی که در پیشگیري از سرطان پستان می تواند نقش داشته باشد عبارتند از :
عدم مصرف دخانیات* تنظیم وزن در حد طبیعی و مناسب* ورزش مرتب* عدم مصرف الکل
***داشتن رژیم غذایی سالمی که حاوي مقادیر زیادي از سبزیجاتی و میوه ها باشد* انجام ورزش منظم**

- **درمان:**

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

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران

شهریور1404