

## راهنمای خود مراقبتی

### سرطان پستان



### گروه هدف: بیماران مبتلا به سرطان پستان

#### تهیه و تنظیم:

سرپرستار I.C.U جنرال

ف. اربابی

زیر نظر:

دکتر کامران شادور

تاریخ تهیه: تابستان ۱۳۹۹

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

در موارد پیشرفته ممکن است نوک سینه فرو رفته و پوست آن مثل پرتقال شده و کشیده می شود ویا ترشحات غیر عادی (خون آلود) از نوک پستان خارج می شود . **سرطان پستان چگونه تشخیص داده می شود ؟** تشخیص بر اساس عالیم و نشانه های بیمار ، معاینه پزشک ، ماموگرافی ، سونوگرافی ، ام آر آی و نمونه برداری با سوزن میتواند انجام گیرد . **درمان سرطان سینه:** درمان به صورت درمان جراحی (قسمتی و یا تمام پستان برداشته می شود ) ، رادیو تراپی ، هورمون درمانی و شیمی درمانی انجام می شود . پیشگیری از سرطان پستان راه قطعی برای پیشگیری از سرطان سینه وجود ندارد ، اما با رعایت موارد زیر می توان ابتال به این سرطان را کاهش داد و همچنین در مراحل اولیه آن را تشخیص داد : ماموگرافی منظم بعد از ۴۰ سالگی سالیانه انجام شود . پیشگیری از سرطان سینه راهی برای پیشگیری قطعی از سرطان سینه وجود ندارد، اما با رعایت موارد زیر می توان خطر ابتال به این سرطان را کاهش داد

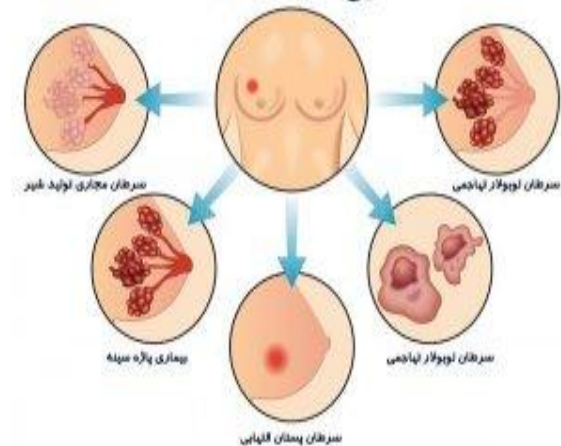
### با آرزوی بهبودی و سلامتی روز افزون

شماره تماس واحد مربوطه: ۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴

[www.Imamreza.tbzmed.ac.ir](http://www.Imamreza.tbzmed.ac.ir)

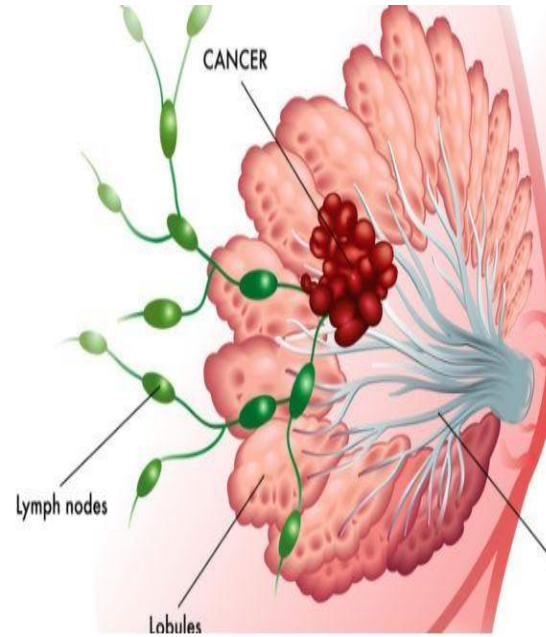
انجام معاینه توسط خود شخص نیاز به آموزش دارد که برخی از نکات آن شامل موارد زیر می باشد: برای انجام معاینه پستان باید لباس خود را کامل بیورید، بهتر است این کار را در حمام انجام گیرد. هر دو پستان خود را از نظر ظاهری در آینه مشاهده و مقایسه کنید. ابتدا دستها را به کمر زده و پستان را از لحاظ قرینه بودن، اندازه، شکل و یکنواختی مشاهده کنید . پستانها باید توسط نوک انگشتان از اطراف به نوک پستان به صورت فشار کم و حالت دورانی بررسی شوند . معاینه نوک پستان و زیر بغل ها نیز ضروری می باشد . نوک پستان باید گرد و یک اندازه، هم رنگ، نرم و صاف باشد. اگر نوک پستان تو رفته باشد و بتازگی ایجاد شده باشد، غیر طبیعی بوده و نیاز به بررسی بیشتر توسط پزشک می باشد. در صورت لمس توده سفت و چسبنده و بدون تحرک باید معاینات و بررسی توسط پزشک متخصص صورت بگیرد. لمس پستان در حالت دراز کشیده نیز می تواند صورت بگیرد.

### انواع سرطان سینه



## تعریف بیماری: سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطان

ها در خانم در سراسر جهان می باشد و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در خانم ها می باشد. این بیماری ممکن است در آقایان نیز مشاهده شود (کمتر از یک درصد سرطان پستان در مردان روی می دهد **علل و منشأ بیماری**: عوامل خطر در ابتال به سرطان پستان کدامند؟ ۱. جنس (خانم ها شایع است) و افزایش سن ۲. سرطان قبلی سینه : احتمال گسترش سرطان در همان پستان یا پستان دیگر را افزایش می یابد. ۳. تاریخچه خانوادگی : مبتال بودن اقوام درجه یک خانواده (مادر، دختر و خواهر ) به سرطان پستان احتمال ابتالی فرد را دو برابر می کند ، ابتالی دو نفر از اقوام درجه یک خانواده ، ابتالی فرد را ۵ برابر می کند. ۴. قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی )، عدم حاملگی ، اولین زایمان بعد از ۳۰ سالگی ، یائسگی دیررس ( بعد از ۵۵ سالگی ) و هورمون درمانی ، قرص های ضد بارداری خوراکی ، درمان جایگزینی هورمون ، سیگار کشیدن و رژیم پر چربی نیز از عوامل ضعیف موثر اند. ۵. سایر عوامل ممکن است شامل تماس با پرتوهای یونیزه در نوجوانی و جوانی ، چاقی ، مصرف الکل (آبجو و مشروب )، رژیم غذایی پر چربی می باشند . **علائم سرطان پستان چیست ؟** سرطان پستان به صورت یک توده منفرد و یک طرفه اغلب در ربع فوقانی خارجی پستان ظاهر می شود . توده معمولا بدون درد ، غیر حساس ، سفت ، بد شکل و غیر متحرک بوده و توسط بیمار یا همسرش کشف می شود (در بعضی از زنان هیچ توده و علامتی ندارد)



دکتر سعیده اسدی | متخصص زنان ، زایمان و نازایی



## آموزش خودمراقبتی : راهی برای پیشگیری قطعی از

سرطان سینه وجود ندارد، اما با رعایت موارد زیر می توان خطر ابتال به این سرطان را کاهش داد. ۱. حفظ تناسب اندام و رژیم غذایی سالم. ۲. ورزش مرتب و قاعده مند (حداقل چهار ساعت در هفته. ۳) اگر از درمان های هورمونی استفاده کرده و یا از قرص های پیشگیری از بارداری استفاده می کنید، با پزشکتان درباره اثرات آنها بر سرطان سینه مشورت نمایید . ۴. نوزادان خود را با شیر خودتان تغذیه نمایید. ۵. اگر می خواهید بعد از سی سالگی بچه دار شوید، با پزشکتان درباره خطرات آن صحبت نمایید. ۶. اگر سابقه خانوادگی و یا ژنتیکی ابتال به این بیماری را دارید، از داروهای ضد استروژنی یا سایر داروها که ترشح استروژن را کاهش داده و یا کم می کند و یا جراحی ها پیشگیری کننده می شود برای کاهش خطر ابتال به این نوع سرطان استفاده نمود. ۷. انجام ماموگرافی منظم بعد از ۴۰ سالگی سالانه انجام شود. ۸. معاینه پستان توسط فرد ماهیانه انجام شود. انجام معاینه پستان توسط پزشک در سنین ۲۰-۴۰ سال هر ۳ سال بعد از ۴۰ سالگی سالیانه انجام شود . نحوه معاینه پستان توسط خود فرد به چه طریق انجام می شود؟ بهترین زمان جهت انجام معاینات توسط خود فرد یا پزشک و یا پرستار روز پنجم و یا پایان قاعدگی می باشد . شما می توانید از طریق آموزشهای الزم که برخی از آنها ذکر می شود معاینه پستان را ماهیانه توسط خودتان و در صورت نیاز سالیانه توسط پزشک انجام دهید. در صورت مشاهده موارد مشکوک به پزشک مراجعه نمایید.