



## سرطان پستان

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

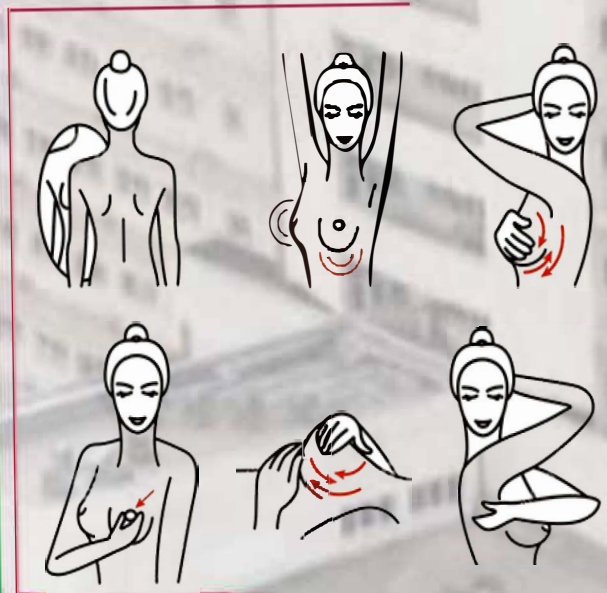
کد: PE/ONCO-KH-01-12  
بازنگری ۱۴۰۴

در الگوی دیگر تمام پستان را با حرکت بالا به پایین معاینه کنید.

پس از این که تمام پستان را معاینه کردید، دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل بررسی کنید. سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید.

در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت ترشح آن را پیدا کنید.

شایعترین علامت سرطان پستان وجود یک غده سفت و بدون درد در پستان می باشد.



## لمس کردن :

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 پستانها در هنگام لمس، بهتر است از قسمت نرمه انگشتان (ونه 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 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 قرار دهید. برای معاینه پستان راست همیشه از دست چپ و برای معاینه پستان چپ همیشه از دست راست استفاده کنید.

همیشه پستانها را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. برای لمس، انگشتان را روی محدوده ی پستان با فشار کم متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود. برای نحوه انجام لمس پستان الگوهای مختلفی وجود دارد به طور کلی فرقی ندارد که شما از کدام الگو استفاده کنید، مهم این است که تمامی نواحی پوشش داده شود.

در یکی از این الگوها تمام پستان را به صورت دایره هایی از بزرگ به کوچک از خارج پستان به سمت نوک پستان معاینه کنید.

## سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلولهای پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً "غده در پستان می‌شود که می‌تواند به بقیه قسمت های بدن گسترش پیدا کند. این بیماری شایعترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آنها است.

زنان معمولاً هنگامی متوجه این سرطان می‌شوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای قرارداد و درمان تاثیر زیادی ندارد، بنابراین تشخیص زودرس سرطان پستان از اهمیت زیادی برخوردار است.

## 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 روغنهای جامد
- شیردهی به کودک از طریق پستان

## 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 شخصی سرطان تخمدان، رحم و روده

## زمان مناسب انجام خودآزمایی پستان:

از سن ۲۰ سالگی به بعد هر خانمی باید خودآزمایی پستان را شروع کند. در سن بالای ۴۰ سال معاینه توسط پزشک توصیه می‌شود.

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه ی پستان دو الی سه روز پس از قطع خونریزی عادت ماهیانه است.

دردوران یائسگی و شیردهی، معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می‌توان انجام داد.

## نحوه انجام خودآزمایی پستان:

خودآزمایی پستان جایگزین تهیه منظم ماموگرافی برای غربالگری و معاینه بالینی منظم پستان نمی‌باشد.

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

## نگاه کردن:

در برخی موارد بیماریهای پستان به ویژه سرطان پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می‌شود که با نگاه کردن به پستان‌ها قابل تشخیص است.

بنابراین لازم است که با ظاهر پستانهای خود آشنا باشید تا بتوانید هر گونه تغییرات احتمالی را در آنها تشخیص دهید.

در هریک از سه حالت زیر به پستانهای خود نگاه کنید:

♦ دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.

♦ دستها را پشت سر بگذارید و فشار دهید.

♦ دستها را به کمر بزنید و فشار دهید.

در هریک از وضعیتهای ذکر شده پستانها را به دقت نگاه کنید.

## هرگونه تغییری شامل موارد زیر مهم است:

- \* فرورفتگی پوست پستان ، قرمزی یا زخم پستان
- \* پوسته پوسته شدن نوک پستان
- \* انحراف یا فرورفتگی نوک پستان
- \* برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان
- \* عدم تقارن پستانها، در صورتی که از قبل بوده باشد مسئله مهمی نیست ولی هرگونه تغییر در اندازه پستانها باید بررسی شود.



غده یا توده



فرورفتگی پوستی



تغییر در رنگ یا بافت پوست



تغییر در شکل نوک سینه ها



ترشحات خونی

## علامین سرطان پستان