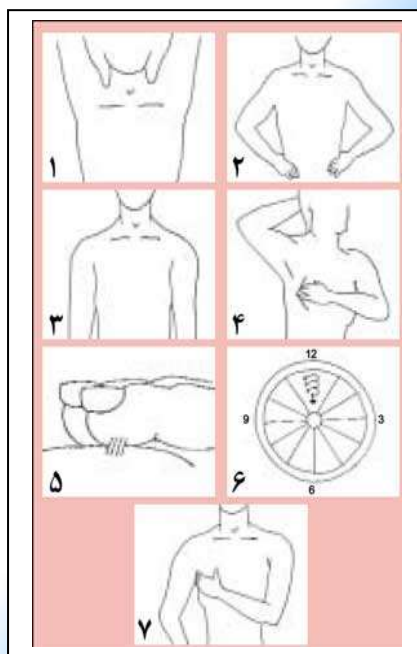




## خودآزمایی سینه

شناسایی علائم محتمل سرطان پستان

گروه هدف: بزرگسالان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر تدین (فوق تخصص جراحی عروق)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

یا خونابه ای و بی رنگ یک طرفه مهمتر هستند و ممکن است به دلیل بیماری های سرطانی ایجاد شده باشند. به ویژه در مواقعی که ترشحات خودبخود خارج شود. می توانید لمس پستان را در زیر دوش حمام انجام دهید، به این دلیل که آب و صابون حرکت انگشتان بر پوست را آسان می نماید.

### جهت کاهش دردهای پستان اقدامات زیر را انجام

#### دهید:

-دمر نخوایید.

-کرت مناسب بپندید (استفاده از کرت های تنگ به علت فشار بر بافت پستان و استفاده از کرت های گشاد به علت حرکت زیاد بافت پستان و تحریک آن موجب درد پستان می شود.

- از ماهی بیشتر استفاده کنید (حداقل هفته ای یکبار ۱۵۰ گرم ماهی بخورید).

- مواد غذایی زیر را کمتر مصرف کنید: نمک، غذاهای سرخ کردنی، چربی، چای پررنگ، قهوه، کاکائو، سوسیس، کالباس، غذاهای شور و چرب، فلفل، ادویه، نوشابه های گازدار، کرفس، ریواس، گل کلم، ترب و تربچه، پنیر شور، آجیل

منبع:

<http://www.health.com/patients/kidneyliving/index.cfm>

بخصوص با بالا بردن دستها توجه کرد. دستها را در طرفین کمر قرار دهید و به طرف پایین محکم فشار دهید. در حالی که نگه داشته اید شانه ها را به طرف عقب ببرید، در این حالت عضلات قفسه سینه برجسته می شود. تغییراتی را که در ظاهر سینه ها رخ داده است بررسی نمایید.

لمس: برای لمس پستان ها در حالت دراز کش قرار بگیرید. یک بالش زیر شانه در سمت مورد معاینه گذاشته و دست همان طرف را زیر سر قرار دهید. سر انگشت های خود را به یکدیگر بچسبانید و از قسمت نرم انگشتان برای لمس پستان استفاده کنید. (با دست چپ پستان راست را معاینه کنید و برعکس).

از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار می توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید.

پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می شود و در صورت وجود هرگونه سفتی یا غدد در زیر بغل، باید جهت معاینه به واحد بهداشتی مراجعه نمایید.

در انتهای معاینه، پستان ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشد، معمولا خطری ندارد. ترشحات خونی

### تشخیصی سرطان پستان (علائم و نشانه ها)

سرطان پستان با روش «ارزیابی سه جانبه» تشخیص داده می شود. این ارزیابی ها شامل معاینه توسط جراح، تصویر برداری، نمونه برداری بافتی و مطالعه آن می باشد. جراح، شما را جهت یافتن احتمالی این نشانه ها معاینه می کند.

**- توده سرطانی:** بیشتر بیماران مبتلا به سرطان، اولین بار وقتی به پزشک مراجعه می نمایند که توده ای در پستان خود احساس کرده اند. این توده ها اغلب بدون درد و سفت بوده و ممکن است شکل غیرمنظمی داشته باشند.

**- تغییر در اندازه و شکل پستان:** علامت غیرمعمول این نوع سرطان بوه و اگر همراه با توده پستان باشد، احتمال سرطان بالا می رود.

**- درگیری پوست:** در سرطان پیشرفته پستان، گاهی پوست زخمی می شود و در بعضی موارد سرطان پستان، پوست روی توده شبیه پوست پرتقال می شود که آن را پوست پرتقالی شدن پستان می نامند.

**- بزرگ شدن غدد لنفاوی:** گاهی تشخیص غدد اولیه در پستان ممکن نبوده و تنها علامت، بزرگ شدن غدد لنفاوی در زیر بغل است.

**- درد:** اغلب موارد سرطان پستان درد ندارد.

### عوامل افزایش خطر و بروز سرطان پستان

افزایش سن، شروع زودرس اولین قاعدگی، دیر یائسه شدن، تولد اولین فرزند پس از ۳۰ سالگی، عقیمی، مصرف الکل، تماس با اشعه (به ویژه در کودکان یا کهنسالان)، سابقه فامیلی در بستگان درجه یک (بویژه اگر سرطان پیش از یائسگی و یا در هر دو پستان) سندرم های فامیلی سرطان، مصرف سیگار و رژیم غذایی پرچرب، هورمون درمانی، وجود سرطان در پستان طرف مقابل، برخی نتایج پاتولوژی در نمونه برداری از توده ها.

### توصیه هایی به خانواده

- اگر فردی از بستگان درجه یک شما پیش از یائسگی دچار سرطان شده است، یا چند نفر از بستگان شما به این بیماری مبتلا هستند مشاوره ژنتیک انجام دهد. ماموگرافی سالانه را پس از ۴۰ سالگی آغاز کنید. اگر در بستگان شما فردی قبل از ۴۰ سالگی دچار سرطان شده است، در مورد سن آغاز ماموگرافی با پزشک مشورت کنید.

- خانم های بالای ۳۰ سال نیاز به معاینه سالیانه دارند.

- در خانم های زیر ۴۰ سال پیگیری طبق نظر جراح از طریق سونوگرافی یا MRI می باشد.

### عوامل حفاظت کننده

- ورزش منظم، کاهش چربی بدن، آبستنی پیش از ۳۰ سالگی و شیر دادن، مصرف نکردن کافئین و سیگار،

مصرف سبزیجات سبز، آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین E، C، امگا۳، زیتون و روغن زیتون. معاینات ماهانه پستان توسط خود فرد و احساس کردن هر تغییری در سینه بسیار آسان است. در دوران حاملگی، شیردهی و بعد از یائسگی، سینه ها را در اول هر ماه معاینه نمایید. مشاهده: طوری در مقابل آئینه قرار بگیرید که از سر تا کمر خود را ببینید. سپس پستان های خود را از جلو و بعد از راست و چپ مشاهده کنید. آن گاه بازوها را در طرفین بدن قرار دهید و به اندازه، شکل، رنگ، نمای ظاهری کلی، سیاه رگها، نوک پستان و سایر ویژگی های پستان ها دقت کنید.

بازوها را به بالای سر ببرید، به طوری که به دنبال بالا بردن بازوها هر دو پستان به سمت بالا حرکت کنند. سپس پستان ها را بررسی کنید.

کف دستها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و به پستان ها نگاه کرده و از نظر فرورفتگی پوست، تو کشیدگی نوک پستان ها، عدم تقارن و پوسته پوسته شدن و سایر علائم بررسی کنید.

دستها را در طرفین کمر قرار دهید و شانه ها را به طرف داخل و قدری به سمت جلو و پایین بیاورید. سپس پستان ها را مورد بررسی قرار دهید. در نگاه کردن به پستان باید به بزرگی و غیریکنواختی و یا ظاهر توده در پستان و یا بسیار مهمتر فرورفتگی های کوچک،