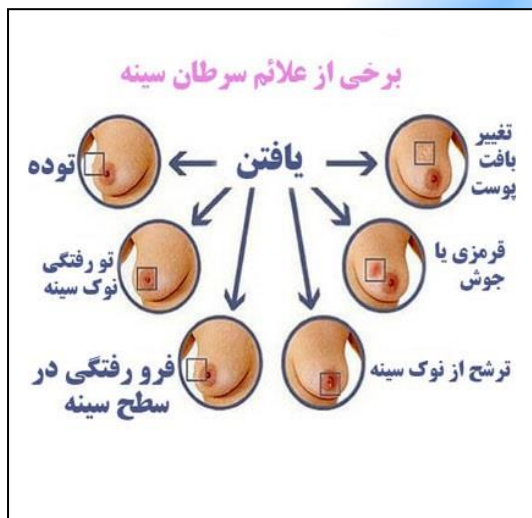


## سرطان سینه

گروه هدف: بزرگسالان



### ماموگرافی چیست و آیا اشعه مورد استفاده در آن مضر است؟

ماموگرافی نوعی تصویربرداری کاملاً ایمن اشعه ایکس می باشد که قادر است توده های سرطانی را حتی قبل از لمس شدن تشخیص دهد.

- در کلیه زنان بالای ۵۰ سال باید هر دو سال یکبار ماموگرافی انجام گردد و در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سالگی انجام ماموگرافی بعنوان پایه توصیه می شود. در ضمن ماموگرافی نقاط بسیار ریز کلسیمی به نام میکروکلسیفیکاسیون را که می توانند علامتی از سرطان پستان باشند نشان می دهند.
- اگر مورد غیرطبیعی در ماموگرام شخص مشاهده شود ممکن است به گرفتن تصاویر بیشتری نیاز گردد و حتی ممکن است نمونه برداری (که تنها راه مطمئن برای تایید حضور سرطان است) الزامی گردد. در کل ماموگرافی بهترین وسیله جهت تشخیص زودهنگام سرطان پستان است.
- در ضمن بانوان این نکته را همواره به خاطر داشته باشند که در ماموگرافی (مانند سایر گرافی های روتین با اشعه ایکس مثل تصاویر دندانپزشکی) از میزان بسیار اندکی از اشعه ایکس استفاده می شود.

### و در آخر:

اگر سرطان پستان به موقع تشخیص داده شود قابل درمان است. بهترین راه تشخیص زودهنگام گرفتن ماموگرافی است. بیشتر کسانی که بموقع تشخیص و درمان شده اند زندگی سالم و فعالی را ادامه داده اند.

منبع:

PISHGIRI.IR

در همان سمت و از ناحیه زیر بغل تا خط وسط میان دو پستان بر روی استخوان جناغ در هر طرف می باشد. در آخر نوک پستان ها باید از جهت وجود هرگونه ترشحات فشار داده شوند. در صورت مشاهده یا لمس هرگونه مورد غیرطبیعی به پزشک جهت معاینه و اقدامات بعدی مراجعه کنید.

### آیا وجود درد در پستان ها حائز اهمیت است؟

توجه داشته باشید که احتمالاً به علت احتقان خوش خیم آنها می باشد. اما وجود درد ثابت یک طرفه در یک خانم یائسه نیازمند بررسی های بیشتر می باشد. نتیجه کلی اینکه درد در پستان ها نشانه تغییرات دوره ای بوده و کمتر با سرطان پستان همراهی دارد اما بهرحال در صورت وجود درد حتماً به پزشک جهت بررسی های بیشتر و معاینه دقیق تر مراجعه کنید.

### آیا در دختران جوان احتمال بروز سرطان پستان وجود دارد؟

البته در این دوره زندگی توده های پستانی شایع هستند که شامل کیست ها و توده های غیرسرطانی (ناشی از حساسیت به هورمون جنسی استروژن) می باشند. در بیشتر مواقع این توده ها خودبخود ناپدید می گردند. اما بهتر است معاینه توسط پزشک صورت گیرد.

- در این موارد پزشکان قبل از هرگونه اقداماتی معمولاً سه سیکل ماهانه فرصت می دهند که در این زمان بیشتر توده ها ناپدید می گردند.

- در بعضی از موارد در پستان ها توده های متعددی دیده می شوند که به آن تغییرات فیبروکیستیک می گویند و طبیعی محسوب می شود.
- ماموگرافی در این سنین توصیه نمی شود و ارجح است از سونوگرافی بهره گیری شود. توصیه به دختران جوان این است که تکنیک های معاینه پستان را به خوبی فرا گرفته و به صورت یک بار بعد از عادت ماهیانه انجام دهند.

در ضمن استفاده از قرص های ضدبارداری ریسک سرطان سینه را در این دوران افزایش نمی دهند و در حقیقت ریسک رشد و گسترش توده های غیرسرطانی را کاهش می دهند.

تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر تدین (فوق تخصص جراحی عروق)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

### علائم و نشانه های سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان در مراحل اولیه ممکن است هیچ نشانه ای نداشته باشد. بنابراین وجود یک بررسی روتین حتی اگر هیچ علامت و نشانه ای وجود نداشته باشد. جهت ردیابی بیماری الزامی است .

علائم احتمالی شامل موارد زیر است :

- ۱-وجود یک توده در بافت پستان و یا در ناحیه زیر بغل
- ۲-هرگونه تغییر در سایز، رنگ و یا شکل پستان (مثلا بزرگ شدگی یا عدم تقارن پستان ها)
- ۳-وجود ترشح از نوک پستان
- ۴-وجود هرگونه تغییر در پوست ناحیه پستان (مثلا پیدایش فرورفتگی، چروکیدگی، پوسته ریزی، زخم، قرمزی و ...)

### نکته بسیار مهم :

اگر سرطان پستان زود و به موقع تشخیص داده شود می تواند به صورت موفقیت آمیزی درمان گردد. اما در مراحل پیشرفته تر و بخصوص وقتی که به ارگان های دیگر مهاجم کرده است، میزان بقای بیمار به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد .

### چه اقداماتی جهت تشخیص زودهنگام و بموقع بیماری باید صورت گیرد؟

به دلیل آنکه سرطان پستان در مراحل اولیه معمولا علامتی ایجاد نمی کند برای کلیه بانوان پیگیری مراحل زیر جهت بیماریابی بسیار مهم و الزامی است :

- ۱-کلیه بانوان ۲۰-۳۹ سال باید هر سه سال یکبار توسط پزشک و یا پرستار ماهر تحت معاینه پستان قرار گیرند .
- ۲-کلیه بانوان بالای ۲۰سال باید ماهانه معاینه هر دو پستان را به روش صحیح آن انجام دهند .
- ۳-انجام یک نوبت ماموگرافی به عنوان پایه در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سالگی و تکرار آن هر دو سال یکبار بعد از ۵۰ سالگی
- ۴-معاینه سالیانه توسط پزشک یا پرستار ماهر از ۴۰سالگی به بعد محدوده لمس هر پستان از استخوان ترقوه در بالای چین تا زیر پستان

### بهترین زمان انجام معاینه پستان چه زمانی است؟

از آنجایی که قوام پستان ها با تغییرات سیکلیک ماهانه تغییر می کند و بخصوص قبل از قاعدگی تا حدودی توده ای، متورم و حساس می باشد، بهترین زمان معاینه پستان درست پس از اتمام دوره قاعدگی می باشد .

معاینه دقیق و صحیح پستان توسط شخص چگونه است و رعایت چه نکاتی در آن الزامی می باشد؟

مطالعات اخیر چنین نشان داده اند که معاینه پستان توسط شخص اگرچه نمی تواند جایگزین ماموگرافی و معاینه کلینیکی توسط پزشک شود اما تعداد مرگ و میر ناشی از سرطان پستان را کاهش داده است .

### نحوه معاینه :

**مرحله اول:** مشاهده دقیق پستان ها در حالت نشسته به چند صورت می باشد:

- 1- در حالی که دستها در دوطرف آویزان است .
- ۲-درحالی که دستها به بالای سر برده شده اند.
- ۳-در حالیکه دست ها در کنار کمر قرار دارند باید صورت گیرد و پستان ها از نظر هرگونه تغییر، غیرقرینگی، فرورفتگی، انحراف یا معکوس شدن نوک پستان ها و اختلالات پوستی (شامل تورم، زخم، اگزما و ...) به دقت مشاهده و بررسی شوند .

**مرحله دوم:** لمس پستان ها با سطح صاف انگشتان توسط انگشتان میانی و اشاره می باشد. بالا بردن دست به پشت سر در سمتی که قرار است معاینه صورت گیرد و یا دراز کشیدن و قرار دادن دست در زیر سر در سمت معاینه به لمس بهتر و دقیق تر کمک می کند. پستان ها را از نظر وجود هرگونه توده، احساس ناراحتی و درد در هنگام لمس بررسی کنید. برای آنکه مطمئن شویم تمام توده پستانی را به دقت معاینه کرده اید بهتر است که لمس را در امتداد دایره های فرضی به دور پستان از خارج به داخل (از دایره های بزرگ به کوچک تر) انجام دهید .

سرطان پستان شایع ترین بدخیمی در زنان است و علت اصلی مرگ در اثر سرطان در زنان ۴۴-۴۰ ساله می باشد. در سالهای اخیر یافتن موارد سرطان پستان در زنان ۵۵ ساله افزایش یافته که به علت انجام تست ماموگرافی می باشد. اثر مثبت دیگر تست ماموگرافی کاهش مرگ و میر ناشی از این بدخیمی به علت تشخیص زودرس بیماری می باشد.

### سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان ناشی از رشد غیرطبیعی سلول های بدخیم در بافت پستان می باشد. پستان از غدد مولد شیر، مجاری که این غدد را به نوک پستان یعنی محلی که شیر تخلیه می شود هدایت می کنند، بافت چربی، بافت همبند و بافت لنفاوی تشکیل شده که سرطان پستان در هر یک از این اجزا می تواند ایجاد شود.

### چه کسانی در معرض ریسک بالای ابتلا به سرطان پستان قرار دارند؟

- ۱-وجود سابقه سرطان در فامیل درجه اول (خواهر و مادر)
  - ۲-بالا رفتن سن: با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان پستان افزایش می یابد (بخصوص خانم های بالای ۳۵ سال)
  - ۳-وجود سابقه بیماری های خوش خیم پستان
  - ۴-زنانی که اولین حاملگی آنها در سنین بالای ۳۵ سال اتفاق افتاده و یا فرزندی به دنیا نیاورده اند.
  - ۵-زنانی که شروع قاعدگی آنها در سنین پایین بوده (قبل از ۱۲ سالگی) و یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی) داشته اند.
  - ۶-زنان چاق و کسانی که دریافت چربی بالایی دارند.
  - ۷- مصرف طولانی مدت و زیاد الکل و سیگار
  - ۸-زنانی که درمان هورمونی بعد از یائسگی داشته اند.
  - ۹-زنانی که سابقه سرطان پستان در یک سینه را داشته اند.
- \*توجه داشته باشید که ورزش و شیردهی طولانی موجب کم شدن خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند.**