

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

## راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

### فصل ۱۳: سرطان پستان

# فصل سیزدهم: سرطان پستان



# مقدمه:

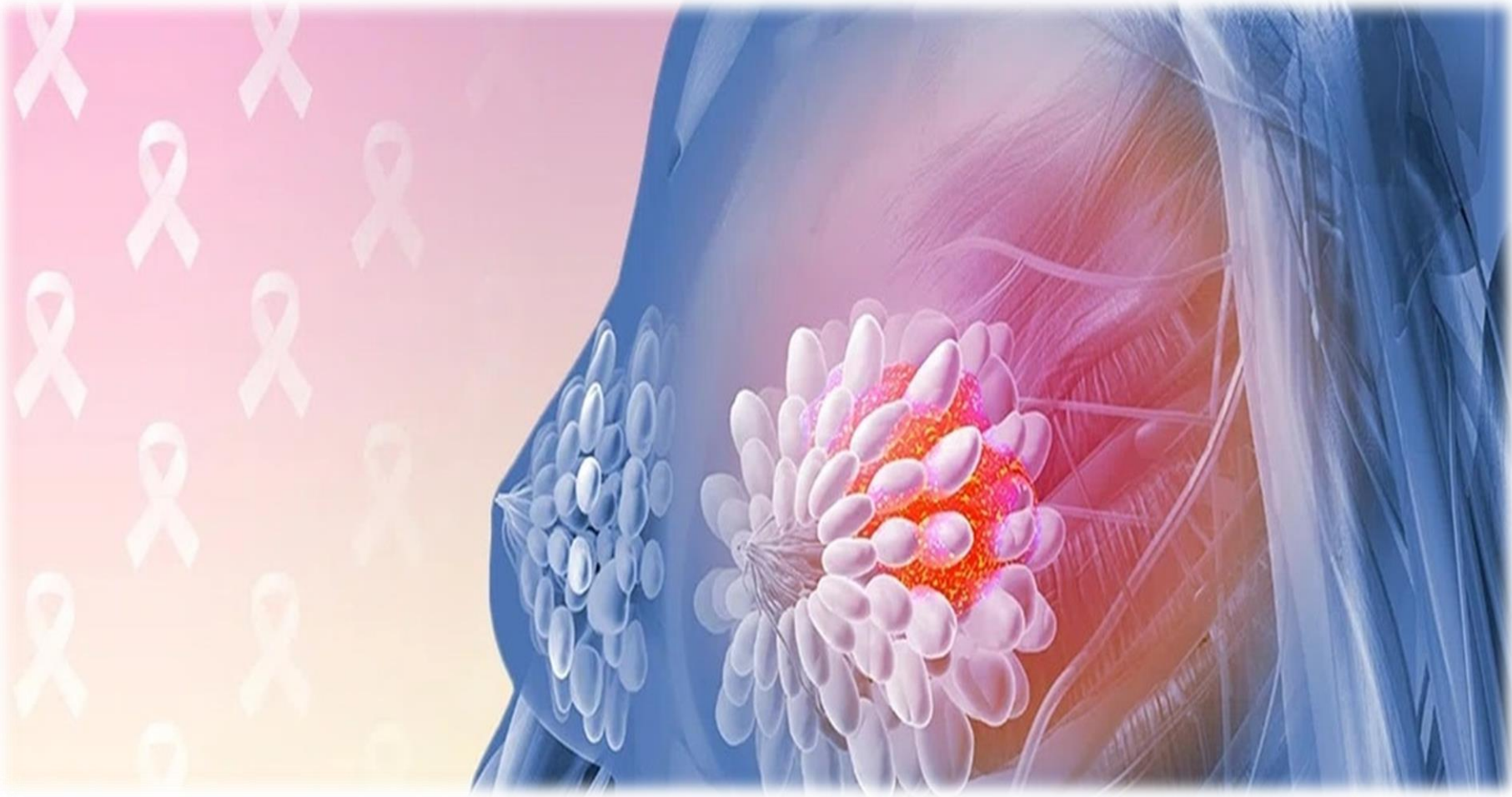
□ سرطان پستان یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان زنان در سراسر جهان است و می‌تواند سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را تحت‌تأثیر قرار دهد.

□ این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های بافت پستان به‌صورت غیرطبیعی و کنترل‌نشده رشد کرده و توده سرطانی تشکیل دهند. اگرچه سرطان پستان بیشتر در زنان دیده می‌شود، مردان نیز ممکن است به آن مبتلا شوند.

□ افزایش آگاهی، تشخیص زودهنگام و پیشرفت‌های علمی در درمان، نقش مهمی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری داشته‌اند. انجام غربالگری منظم مانند **ماموگرافی** و آشنایی با **علائم هشداردهنده** می‌تواند به شناسایی بیماری در مراحل اولیه کمک کند؛ مراحلی که درمان مؤثرتر و شانس بهبودی بالاتر است.



هر کسی که بافت پستان داشته باشد میتواند به سرطان پستان مبتلا شود، اما برخی افراد با خطری بالاتر از حد متوسط مواجه هستند.



# سابقه خانوادگی سرطان پستان، تخمدان یا پروستات

✓ بیشتر زنانی که به سرطان پستان مبتلا میشوند، سابقه خانوادگی این بیماری را ندارند.

✓ افرادی که سابقه خانوادگی سرطان پستان، تخمدان یا پروستات دارند، خطر ابتلا به سرطان پستان در آنها افزایش می یابد.

✓ حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از زنانی که به سرطان پستان مبتلا میشوند، یکی از بستگان درجه یک زن (مادر، خواهر یا دختر) آنها نیز به این بیماری مبتلا بوده است.

✓ هر چه سن خویشاوند در زمان تشخیص سرطان کمتر باشد، احتمال ابتلای خانم به سرطان پستان بیشتر است.



# نکات مهم:

- ✓ افرادی که یکی از بستگان نزدیک مرد آنان (پدر، برادر یا عمو) به سرطان پستان مبتلا هستند، خطر ابتلا به سرطان پستان در آنها بیشتر است.
- ✓ افرادی که یک یا چند نفر از بستگان درجه یک آنها (پدر یا برادر) به سرطان پروستات مبتلا هستند، ممکن است خطر ابتلا به سرطان پستان در آنها افزایش یابد.
- ✓ حدود ۵ تا ۱۰ درصد از سرطان‌های پستان مرتبط با جهش ژنی ارثی هستند. در صورت داشتن سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان که ممکن است به دلیل جهش ژنی ارثی باشد و خطر ابتال به این سرطانها را افزایش دهد، صحبت با پزشک و مشاوره ژنتیک میتواند کمک کننده باشد.



# آشنایی با عوامل خطر عواملی که میتوان آنها را تغییر داد (قابل اصلاح)

➤ چاقی و سبک زندگی کم تحرک

➤ مصرف الکل

➤ مصرف دخانیات

➤ تغذیه ناسالم و مصرف بالای چربیهای اشباع شده

➤ عدم شیردهی

➤ سن بالای مادر در زمان اولین زایمان

➤ مصرف هورمونهای طولانی مدت (مثل هورمون درمانی یائسگی)





# آشنایی با عوامل خطر عواملی که میتوان آنها را تغییر داد (قابل اصلاح)

قرارگرفتن در معرض (دی اتیل استر بسترول)، مطالعات نشان داده که زنانی که مصرف دی اتیل استر بسترول داشته اند یا مادرانشان از این ماده استفاده میکرده اند خطر ابتلا به سرطان پستان در آنها بیشتر است.

پرتودرمانی در ناحیه قفسه سینه. انجام پرتودرمانی در ناحیه قفسه سینه (به عنوان مثال، برای درمان لنفوم هوچکین) خطر ابتلا به سرطان پستان را کمی افزایش میدهد. این افزایش در صورتی که پرتودرمانی قبل از ۳۰ سالگی انجام شده باشد، بیشترین میزان را دارد.



## نشانه های هشدار دهنده:

- توده یا سفتی در پستان یا زیر بغل
- تغییر در شکل یا اندازه پستان
- ترشح خونی یا غیرطبیعی از نوک پستان
- تغییر در پوست پستان (مانند پوست پرتقالی شدن)
- قرمزی، درد

۱. توده در سینه      ۲. تغییرات در شکل یا اندازه سینه      ۳. ترشح غیر معمول از نوک سینه      ۴. تغییرات در پوست سینه      ۷. تورم یا حساسیت در غدد لنفاوی زیر بغل



۳. تغییرات در شکل از نوک سینه      ۵. درد یا حساسیت در سینه      ۶. تغییرات در اندازه یا شکل نوک سینه



# خود آزمایی پستان

## Breast Self-Examination



Look in the mirror visual inspection of the breasts with the arms in different positions.



Gently use  
the pads of fingertips



Wedge Pattern



Vertical strip pattern



Clock Pattern

# زمان و مراحل خودآزمایی پستان :

زمان مناسب:

✓ ۵ تا ۷ روز پس از شروع قاعدگی

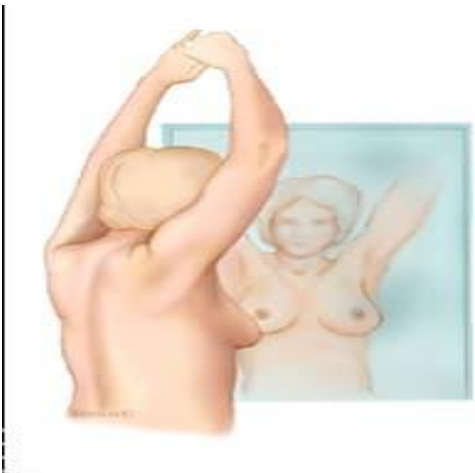
✓ در زنان یائسه: یک روز مشخص در هر ماه

مراحل:

۱. مقابل آینه بایستید و دست ها را به پهلوها بزنید به طوری که شانه ها بالا کشیده شوند.

۲. به اندازه، شکل، رنگ و تورم پستان ها توجه کنید.

۳. در صورت مشاهده هر گونه برآمدگی، فرورفتگی قسمتی از پوست یا نوک پستان، قرمزی، زخم و یا لکه های درمانی مراجعه نمایید.



# مراحل خودآزمایی پستان :



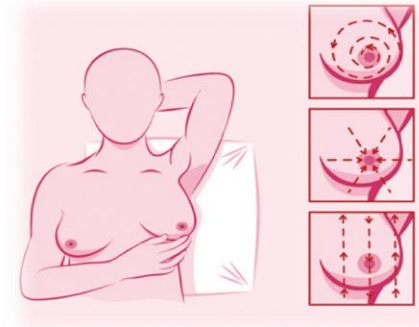
۴. دست ها را بالا ببرید به طوری که به دو طرف سر بچسبند. در این مرحله نیز به دنبال تغییرات ظاهری به ویژه تغییرات زیر بغل بگردید.

۵. کمی نوک پستان را فشار دهید. دقت کنید آیا مایعی از نوک یک یا هر دو پستان خارج می شود یا خیر. این ترشحات می تواند آبکی، شیری، خونی و یا مایعی زرد رنگ باشد.

۶. دراز بکشید. دست راست خود را زیر سر گذاشته و با دست چپ پستان راست را لمس کنید. سپس دست چپ را زیر سر خود بگذارید و با دست راست پستان چپ را لمس کنید. حرکات دست باید چرخشی و دورانی باشد. این حرکت را از نوک پستان شروع کرده و به خارج حرکت کنید. مطمئن شوید که تمام قسمت های پستان و زیر بغل را لمس کرده اید.

۷. بایستید یا بنشینید. دست چپ خود را بالا برده و با دست راست قسمت انتهایی پستان چپ، جایی که به زیر بغل منتهی می شود را لمس کنید و بالعکس.

۸. در صورتی که توده ای لمس کردید یا تغییرات ظاهری در پستان خود دیدید، حتما به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

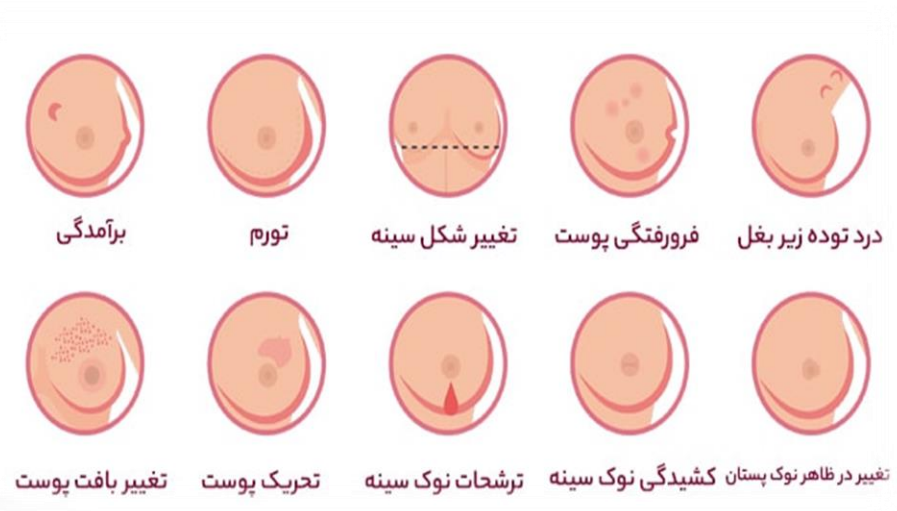


# علائم هشدار

## توده پستانی یا زیر بغلی.

- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان.
- تغییرات پوستی پستان مانند پوست پرتقالی، اریتم و قرمزی پوست، زخم پوست،
- پوسته پوسته شدن و آگزما پوست.
- تغییرات نوک پستان مانند فرورفتگی یا خراشیدگی.

## ترشح نوک پستان با خصوصیات زیر:



۱. از یک پستان

۲. از یک مجرا

۳. ترشح خود به خودی و ادامه دار

۴. ترشح در معاینه

۵. ترشح خونی یا سרוزی

۶. سابقه خانوادگی سرطان پستان، تخمدان و نیز پانکراس و پروستات

در صورت شواهدی مبنی بر موارد فوق به مرکز خدمات جامع سلامت و یا پایگاه های بهداشتی یا پزشک مراجعه شود.



# پیشگیری و غربالگری:

✓ داشتن وزن متعادل.

✓ پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسرو.

✓ مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه، غلات و گوشت ماهی.

✓ حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی در روز.

✓ پرهیز از مصرف الکل و سیگار.

✓ شیردهی به فرزند، در صورت داشتن فرزند شیرخوار.

✓ انجام خودآزمایی پستان از سن ۲۰ سالگی.

✓ انجام تصویربرداری های غربالگری (مانند ماموگرافی) بنابه نظر پزشک و در سن بالای ۴۰ سال.



# کلام آخر: مشاوره، غربالگری و تشخیص زودهنگام



مشاوره با پزشک یا ارائه‌دهندگان خدمت در مراکز بهداشتی:

✓ بررسی مخاطرات و مزایای استفاده از قرص‌های ضدبارداری خوراکی.

✓ بررسی مخاطرات و مزایای مصرف هورمون‌های جایگزین یائسگی.

غربالگری و تشخیص زودهنگام:

✓ مراجعه افراد در محدوده سنی **۳۰ تا ۶۹ سال** به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه و خانه‌های بهداشت جهت غربالگری سرطان پستان.

✓ در صورت مشاهده هرگونه **علائم هشدار در هر سنی**، بلافاصله به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه و خانه‌های بهداشت مراجعه شود.



آگاهی امروز، آرامش فرداست. برای انجام غربالگری، همین امروز اقدام کنید.



**با تشکر از توجه شما**