

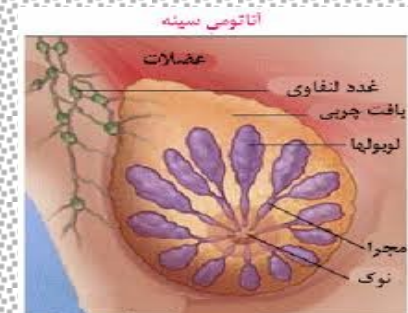
## سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان، شایعترین سرطانی است که خانم‌ها به آن مبتلا می‌شوند. در کشورهای غربی این بیماری بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می‌شود ولی در کشور ما بیماران جوان‌تر هستند و در بسیاری از موارد به علت عدم آگاهی از علائم بیماری در مراحل پیشرفته‌تری مراجعه می‌کنند.

هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان‌تر و موفقیت آمیزتر است. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، مقایسه‌ی را در مورد این بیماری بدانند..

**چگونه می‌توانید خود را در مقابل سرطان پستان محافظت کنید؟**

- خودآزمایی پستان
- معاینه توسط پزشک
- ماموگرافی



مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می‌شوند عبارتند از:

- سابقه فامیلی
- سابقه سرطان پستان در خود فرد
- سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال
- نازایی
- بلوغ زودرس
- یانستگی دیررس
- چاقی پس از یانستگی
- مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی
- سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه
- برفی از بیماریهای فوش فیم پستان

## علائم سرطان پستان عبارتند از:

- ۱- توده یا تومور پستان: شایعترین علامت سرطان پستان، وجود یک توده سفت، منفرد و بدون درد در پستان است.
- ۲- ترشح از نوک پستان:
- ۳- تغییرات پوست پستان
- ۴- تغییرات نوک پستان
- ۵- تغییر اندازه در پستان
- ۶- بزرگی عدد لنفاوی زیر بغل

## خودآزمایی پستان

بهترین زمان برای انجام معاینه ماهیانه، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی ماهیانه است. در دوران یانستگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هرروز دلفواه دیگر می‌توانید انجام دهید.

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

## ۱- نگاه کردن

نگاه کردن در مقابل آینه طی مراحل زیر صورت می‌گیرد:

الف- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر تغییرات غیرطبیعی بررسی کنید.

ب- دستها را در دو طرف سر بصورت صاف بالا ببرید و به پستانها مخصوصاً از نظر فرورفتگی پوست و توکشدگی نوک پستانها و سایر علائم غیرطبیعی نگاه کنید.

ج- دستها را به روی کمر فشار داده و شانه‌ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را مانند حالتی قبل بدقت بررسی کنید. این بررسی را می‌توان در وضعیتی که دستها در دو طرف تنه آویزان و بدن سمت جلو خم شده است، انجام داد.

در هر یک از حالت‌های فوق، پستانها را هم از روبه‌رو و هم از کنار نگاه کنید و آنها از نظر علائم سرطان پستان که قبلاً گفته شد، بررسی کنید.

## ۲- لمس کردن

برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه پستان چپ، یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ را نیز در زیر سرتان قرار دهید، بطوریکه پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. در مورد پستان راست، برعکس عمل کنید.

## سرطان پستان



کمیته آموزش پرستاری و پزشکی

آدرس: خیابان وحدت اسلامی، میدان وحدت

اسلامی، بیمارستان تخصصی پوست رازی

تلفن: 55630223-55630853  
55631465-55630174

تلفن های گویای نوبت دهی تلفنی:

55609951-3

55696705-8

55630668-9

۵۵۶۳۰۶۶۵

پیامک: ۳۰۰۰۲۴۰

نوبت دهی اینترنتی:

Website: Razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

### معاینه پستان توسط پزشک

معاینه پستان از سن ۲۰ سالگی به بعد توصیه می‌شود. این معاینه باید هر ۱-۲ سال یکبار تکرار شود.

### توصیه‌های سالم زیستن

۱- مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی در هر روز

۲- کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی

۳- ورزش و فعالیت روزانه حداقل نیم ساعت

۴- داشتن وزن مناسب

۵- عدم مصرف سیگار و الکل



hiDoctor.ir

- برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آفر انگشت) استفاده کنید.
- هیچگاه بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا ممکن است اشتباهاً احساس کنید که یک توده را لمس کرده‌اید.
- از انتهای بالای پستان (مدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی دنده‌ها) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شود. برای این کار می‌توانید از طرف پستان به نوک پستان در طرف دایره‌های فرضی هم جهت با عقربه‌های ساعت، لمس را انجام دهید. لمس پستانها را می‌توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان و انگشتان فیس و لغزنده هستند، ممکن است توده‌ها بهتر لمس شوند.
- در صورت لمس توده در پستان و یا سفت شدن بافت قسمتی از پستان به پزشک مراجعه کنید.
- پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. در انتهای معاینه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار مفتمصری دهید و به کرشمات نوک پستان توجه کنید.

