

پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان پستان

آبان ۱۳۹۷

گروه سلامت جمعیت و خانواده

و

گروه مدیریت بیماریهای غیر واگیر

مرکز بهداشت استان



| | |
|--|---------------|
| اسلايد آموزشي ويژه مدرسين | نام سند |
| مرکز بهداشت استان | نگارش |
| ۱۳۹۷ | تاریخ صدور |
| اسلايد آموزشي سرطان پستان ويژه مدرسين | نام کامل فايل |
| سرطان پستان | شرح سند |
| دکتر جبرئيل شعربافی نير صادقپور صالح راجله صديقي | گردآوری |

مقدمه

سلامت زنان و به ویژه مادران از مفاهیم زیربنایی در توسعه است
زنان حدود نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند و نه تنها
مسئول سلامت خود هستند بلکه محور سلامت خانواده بوده و تاثیر
بسیاری بر سلامت فرزندان، خانواده و جامعه پیرامون دارند.

امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان سرطان پستان
است. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایعترین سرطان در
زنان می باشد در ایران نیز این بیماری در صدر سرطانهای زنان
قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است

اهمیت تشخیص زودرس کانسر پستان

قابلیت درمان کامل در صورت تشخیص
بموقع

عدم تحمل هزینه گزاف درمانی در صورت
تشخیص به موقع

بی ضرر بودن اقدامات تشخیصی از جمله
ماموگرافی

سه روش تشخیص سرطان زودرس پستان

▶ معاینه ماهیانه توسط خود یا خود آزمایی

▶ معاینه سالانه توسط پزشک و ماما

▶ ماموگرافی

خود آزمایی پستان (SBE)

▶ خود آزمایی پستان هیچ هزینه ای
برای خانواده ندارد و در هر ماه فقط
۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله برای
انجام آن لازم است

مهمترین نکات در خود آزمایی پستان

▶ هر ماه انجام شود .

▶ به طور کامل انجام گیرد.

▶ هر تغییر غیر عادی به مرکز بهداشتی

درمانی مراجعه نماید .

بهترین زمان شروع خود آزمایی پستان (SBE)

از سن ۲۰ سالگی و هر ماه ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه خود آزمایی پستان را انجام دهند

دوران یائسگی و حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگری می توانند انجام دهند

**خود آزمایی را نباید قبل یا در زمان عادت ماهانه
انجام داد چون پستانها متورم و درد ناک هستند
به هیچ وجه نباید هنگام حاملگی یا شیردهی
خود آزمایی پستان را متوقف شود.**

نحوه خود آزمایی پستان

نگاه کردن

لمس

نگاه کردن به پستانها در جلوی آینه :

▶ نگاه کردن از روبرو دست ها در دو طرف بدن آویزان از پهلو و

پستانها

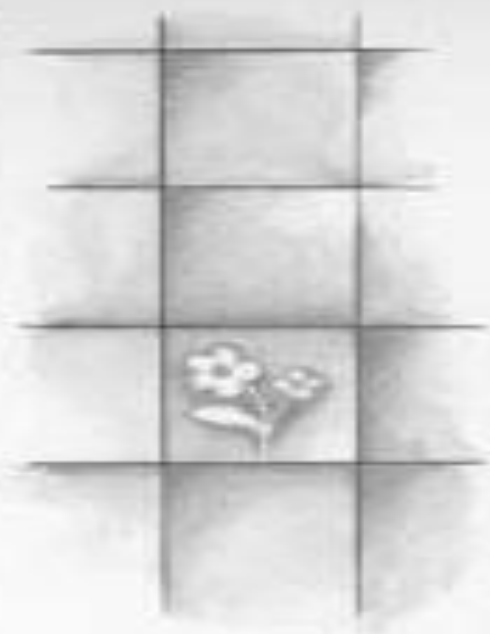
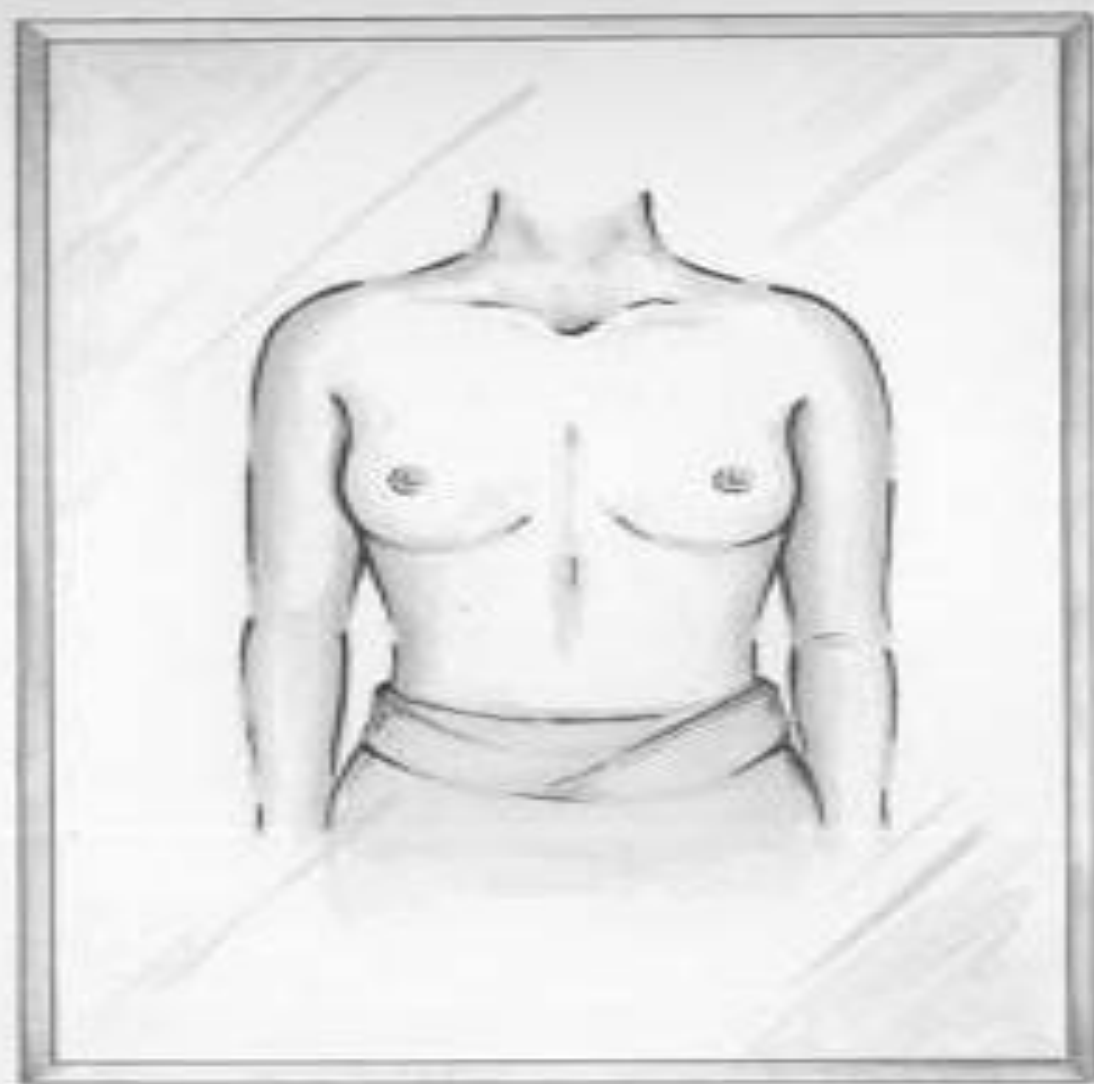
▶ دستها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به پستانها نگاه

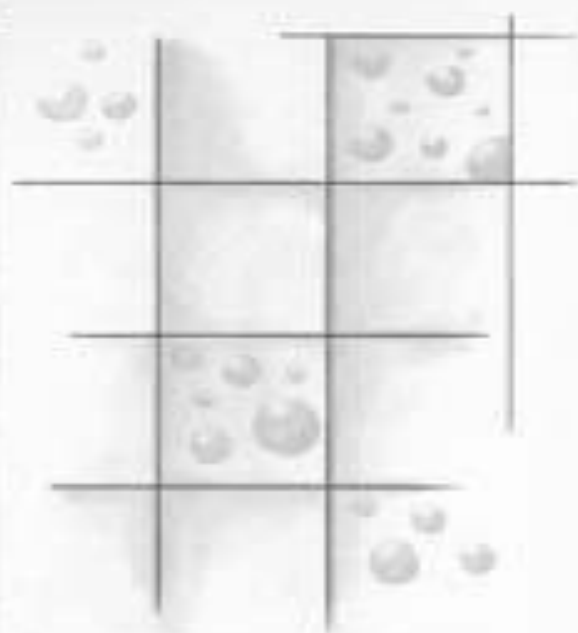
کنید

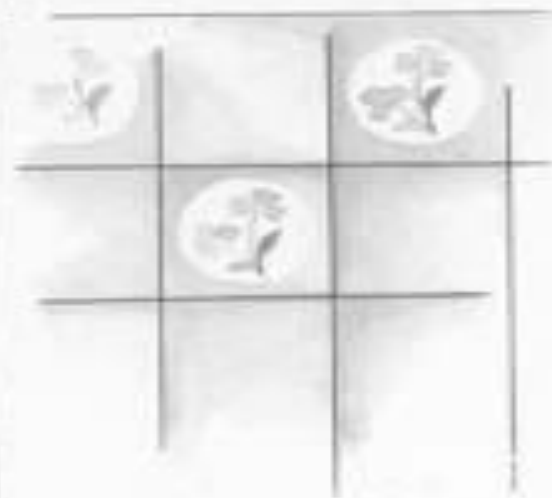
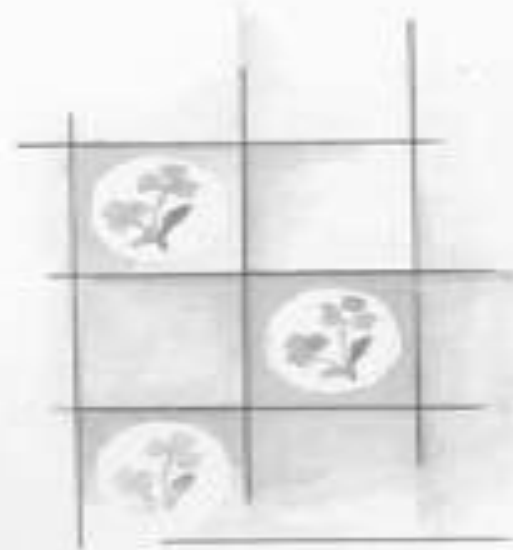
▶ کف دستها را پشت سر قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید

▶ دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید

▶ خم شوید و دستها به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید.





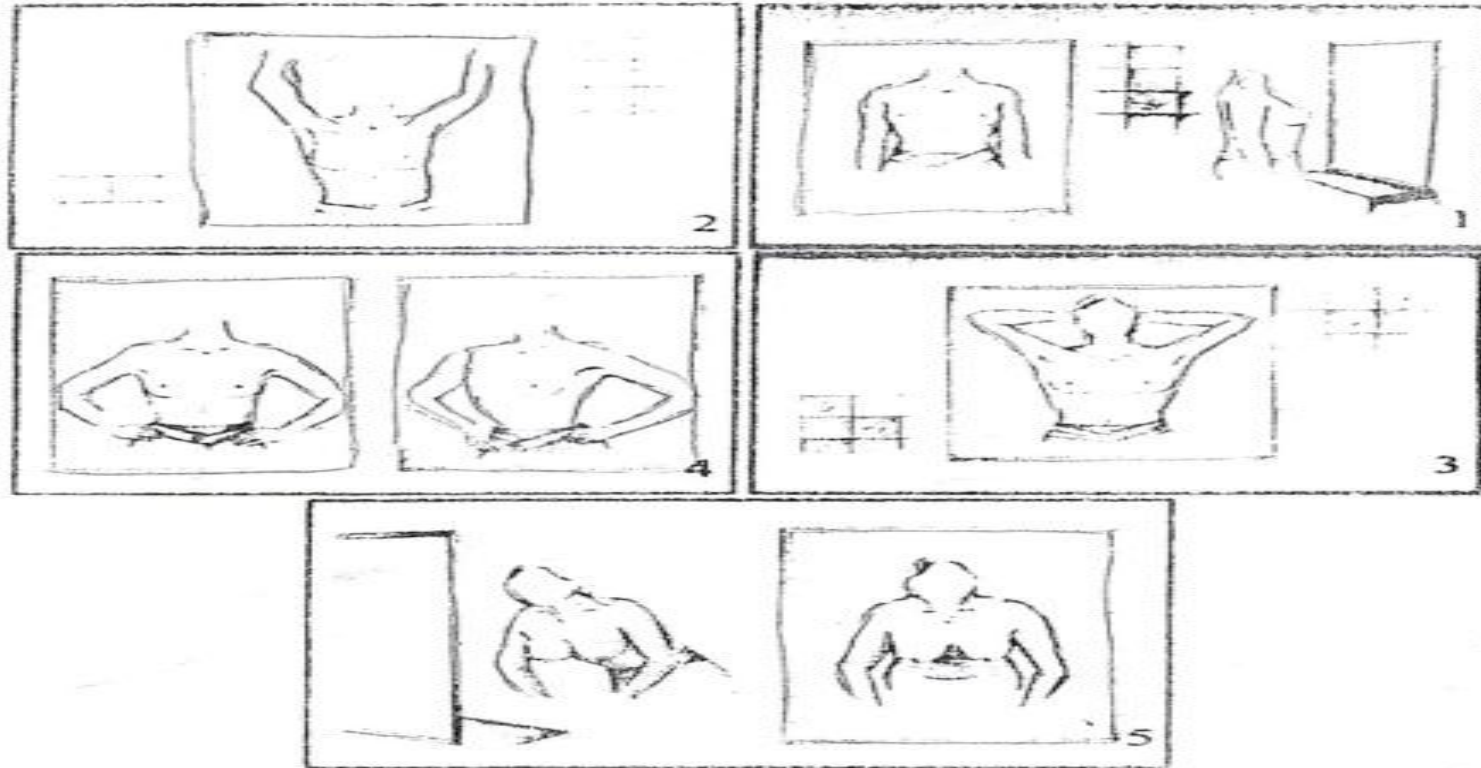






ب - روشی نگاه کردن در خود آزمایشی پستان چگونگی انجام می شود ؟

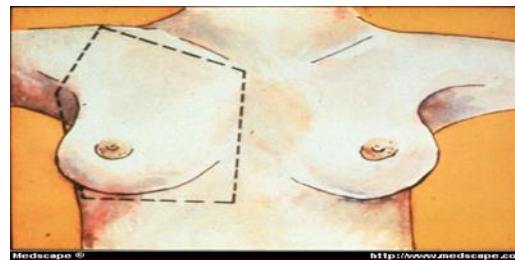
شکل ۲ - نگاه کردن به پستانها در جلوی آینه



لمس پستانها در هنگام حمام کردن در زیر دوش ▶
به علت خیس و لغزنده بودن انگشتان و پستانها
بهر صورت می گیرد.



لمس پستانها



ابتدا به پشت دراز بکشید.

یک بالش کوچک زیر شانه سمت معاینه بگذارید و دست سمت معاینه را زیر سرتان بگذارید و از نرمه انگشتان دست مقابل جهت معاینه استفاده کنید و بافت پستان را بین پوست و دنده ها فشار دهید.

از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت عقربه های ساعت لمس نمایید.

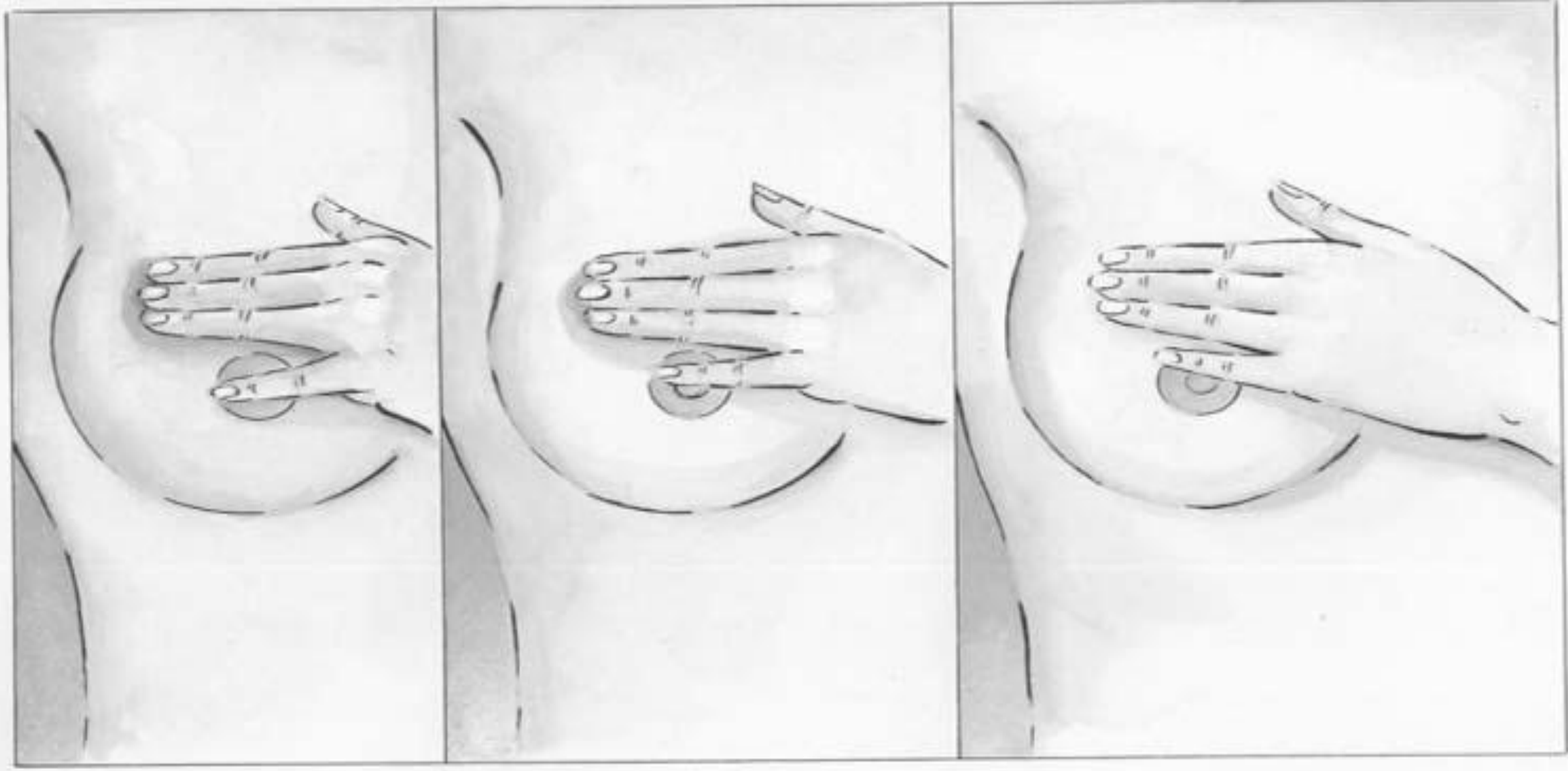
پس از لمس هر پستان، زیر بغل همان طرف را لمس نمایید .

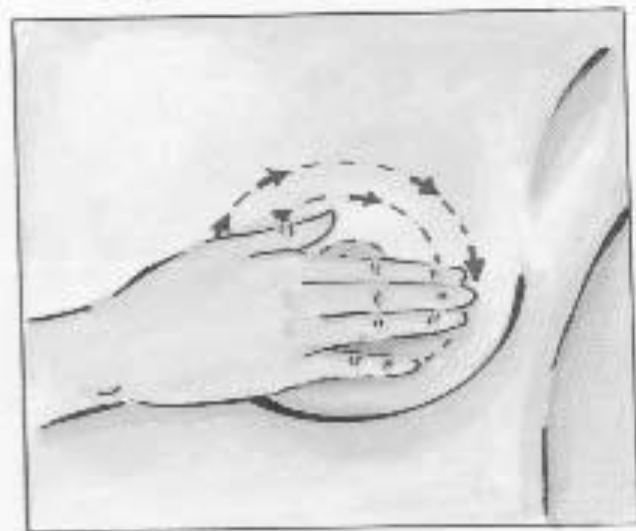
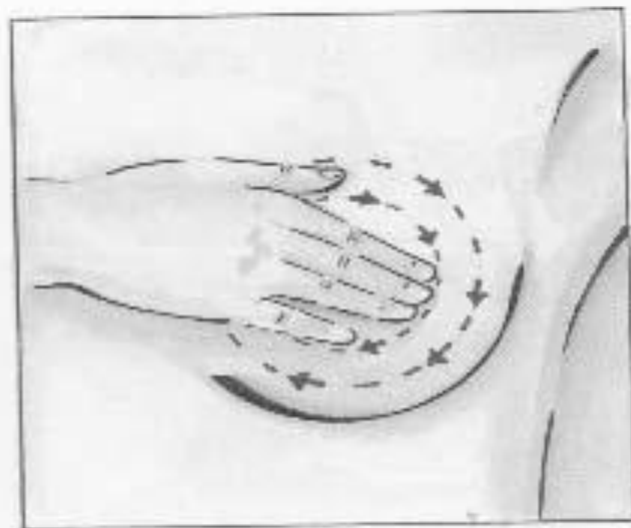
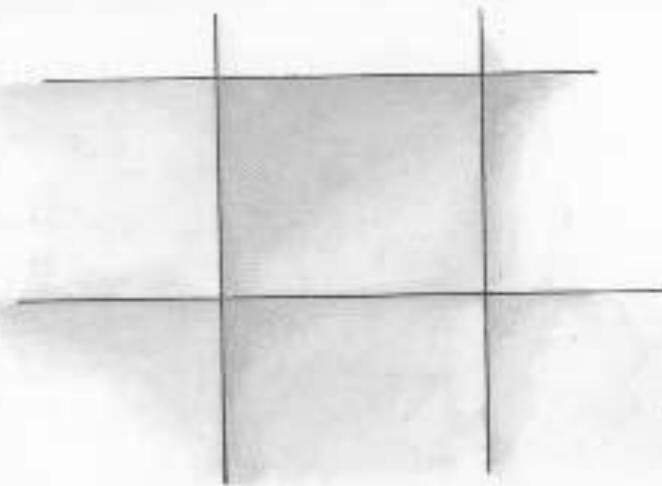
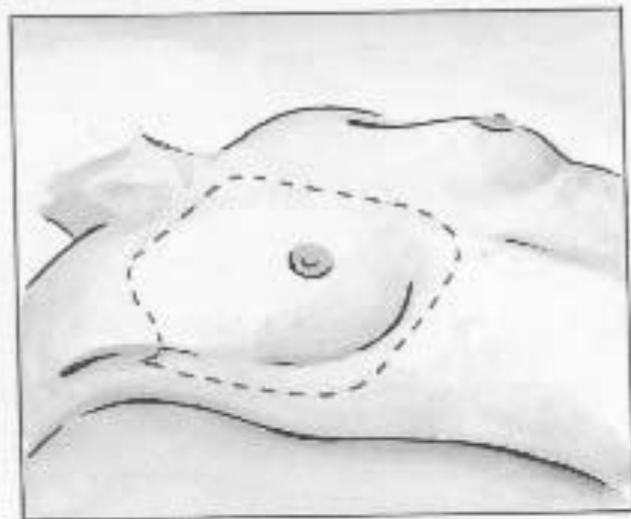
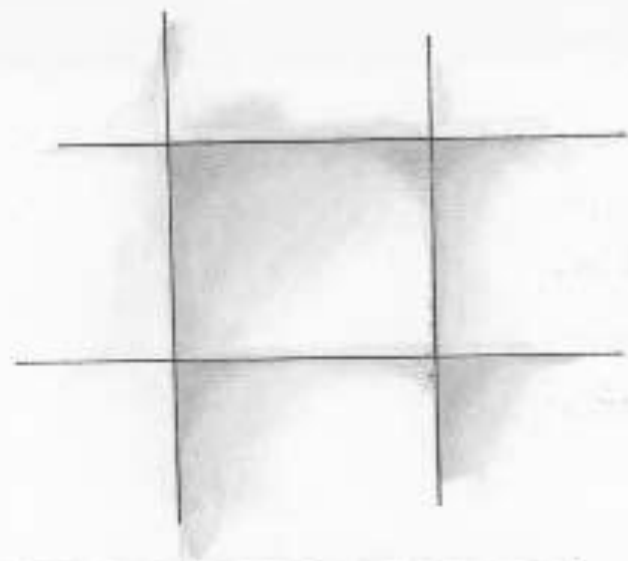
در انتهای معاینه پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه نمایید













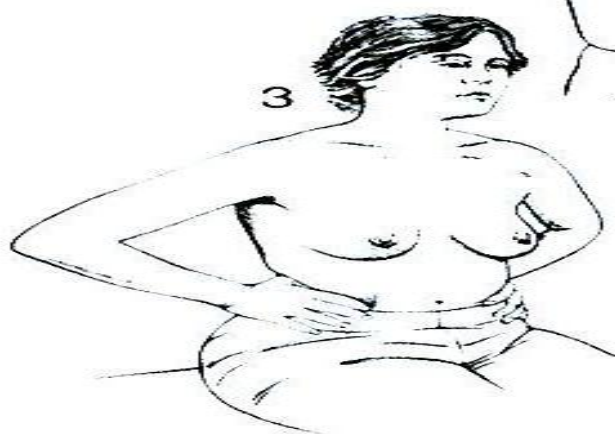
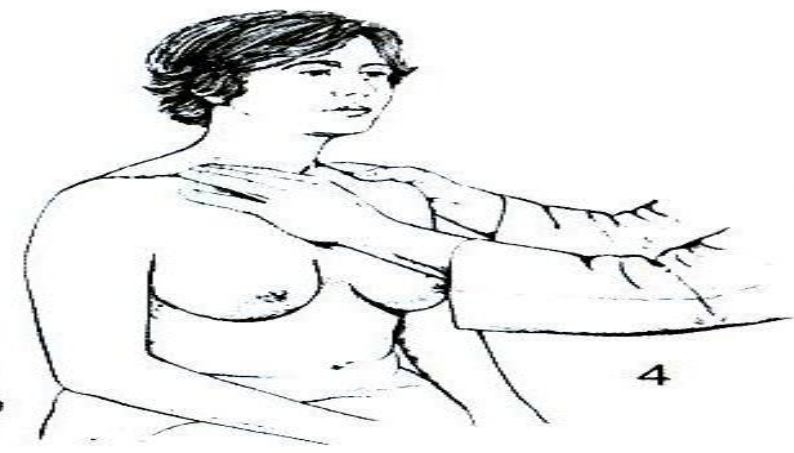


معاینه بالینی پستان



معاینه توسط پزشک و ماما

تمام خانم های بالای ۳۰ تا ۶۹ سال باید توسط ماما یا پزشک معاینه شوند . زنان ۳۰ تا ۴۰ سال هر دو سال یکبار و زنان ۴۰ سال به بالا هر سال معاینه توسط ماما یا پزشک صورت گیرد.



علائم احتمالی سرطان پستان

- ▶ توده ها در لمس
- ▶ به صورت سفت یا سخت احساس می شوند .
- ▶ حرکت نمی کنند و به قسمت های اطراف خود چسبیده اند.
- ▶ منفرد و بدون درد هستند .
- ▶ گاهی اوقات تنها علامت سرطان پستان می تواند بزرگ شدن غدد لنفاوی زیر بغل باشد که به صورت توده های سفت در زیر بغل لمس می شود.
- ▶ گاهی اوقات به علت بزرگی بیش از حد یک تومور پستان در یک طرف به طور واضحی بزرگتر از طرف مقابل می شود.

شایعترین شکل بروز سرطان
پستان یک توده سفت و بدون
درد است.

ترشحات پستانی

شامل :

- ▶ ترشحات خونی یا آبکی
- ▶ ترشحاتی که خوبخود بدون فشار خارج می شوند .
- ▶ ترشحاتی که از یک پستان واز یک مجرای نوک پستان خارج می شود .
- ▶ ترشحاتی که همراه با غده ای در پستان باشند .
- ▶ ترشحات پستان بعد از یائسگی

تغییرات پوست پستان

▶ به صورت فرورفتگی یا کشیدگی
پوست

▶ ایجاد زخم در پوست و ورم پستان
و شبیه شدن به پوست پرتقال (نشانه
پیشرفت بیماری)

تغییرات نوک پستان

▶ فرو رفتگی ، قرمزی ، پوسته پوسته شدن همراه با خارش ، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان



نورانی پوست پستان با لکه‌های ایجاد شده داخلی با قرمز زرد پوست پستان رنگ پوست پستان کشیده شدن پوست پستان به داخل نورده سفید

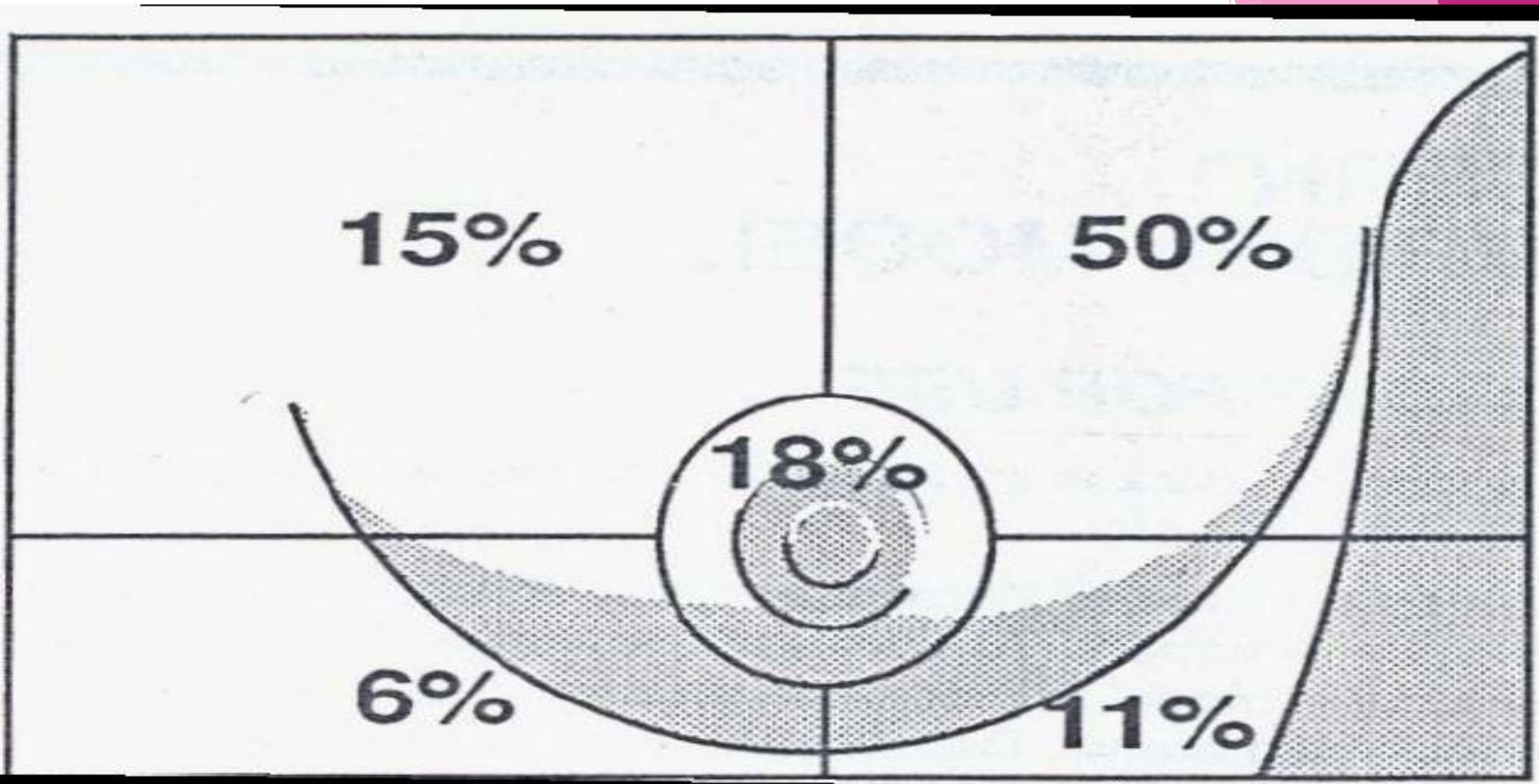
نورده سفید

نورده سفید

پوست قرمزی خبر داخلی با اندازه پستان کشیده شدن نورده پستان به داخل بزرگ شدن رنگها

نورده سفید نورانی پوست پستان با لکه‌های ایجاد شده
کشیده شدن

گاهی اوقات تنها علامت سرطان پستان می
تواند بزرگ شدن غدد لنفاوی زیر بغل باشد
که به صورت توده های سفت در زیر بغل
لمس می شود.



شایعترین محل بروز سرطان پستان

ربع فوقانی خارجی ۵۰٪

نوک پستان ۱۸٪

ربع فوقانی داخلی ۱۵٪

ربع تحتانی خارجی ۱۱٪

ربع تحتانی داخلی ۶٪

احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه زنانی بیشتر است؟ (عوامل خطر)

▶ اگر سابقه سرطان پستان و بستگان نزدیک او مثل مادر، خواهر، دختر، خاله، عمه، مادر بزرگ وجود داشته باشد.

▶ اگر سابقه ابتلا قبلی به سرطان پستان وجود داشته باشد.

▶ اگر زایمان نکرده باشد.

▶ اگر اولین زایمان او بعد از ۳۰ سالگی باشد.

▶ اگر اولین قاعدگی او قبل از ۱۱ سالگی رخ داده باشد.

▶ اگر بعد از سن ۵۴ سالگی یائسه شده باشد

▶ چاقی و مصرف چربی زیاد (اگر بعد از یائسگی چاق شده باشد)

▶ اگر سابقه برخی از بیماریهای خوش خیم پستان را داشته باشد.

▶ اگر سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه را داشته باشد.

▶ سابقه ابتلای قبلی به سرطان در سایر قسمت‌های بدن مانند سرطان تخمدان، رحم، ریه بزرگ و... را داشته باشد.

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان پستان

▶ وزن متعادلی داشته باشید.

▶ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید.

▶ میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید.

▶ حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.

▶ از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.

▶ در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید.

پیشگیری از سرطان پستان، دردستان شماست



سرطان پستان، تشخیص زودرس، درمان موفق

