

توده برست Breast Cancer

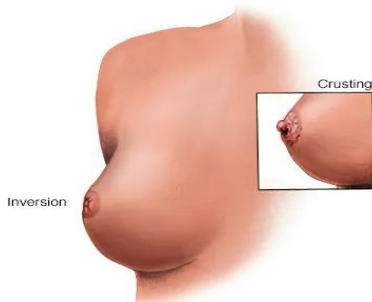
سرطان سینه نوع شایعی از سرطان است که با رشد سلول ها در بافت پستان شروع می شود.

در ایران سرطان پستان در زنان جوانتر و حداقل یک دهه زودتر از زنان در کشورهای پیشرفته دیده می شود و متأسفانه بیماران در مراحل پیشرفته مراجعه می کنند. از آنجایی که هر چه سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیزتر خواهد بود، لذا بهتر است که زنان از علائمی که ممکن است در سرطان پستان ظاهر شود آگاهی کافی داشته باشند.

پیشرفت در غربالگری سرطان سینه به متخصصان مراقبت های بهداشتی اجازه می دهد تا سرطان سینه را زودتر تشخیص دهند. یافتن زودتر سرطان احتمال درمان سرطان را بسیار بیشتر می کند. حتی زمانی که سرطان سینه قابل درمان نباشد، درمان های زیادی برای افزایش طول عمر وجود دارد. اکتشافات جدید در تحقیقات سرطان سینه به متخصصان مراقبت های بهداشتی کمک می کند تا موثرترین برنامه های درمانی را انتخاب کنند.

علائم سرطان پستان:

علائم و نشانه های سرطان سینه ممکن است شامل موارد زیر باشد:



Inversion

۱. توده سینه یا ناحیه ضمیمه شده پوست که با بافت اطراف آن متفاوت است.
۲. نوک سینه ای که فرورفته یا به سمت داخل چرخیده است.
۳. تغییر در رنگ پوست سینه
۴. تغییر در اندازه، شکل یا ظاهر سینه.
۵. تغییرات در پوست سینه، مانند پوستی که فرورفته و گود به نظر می رسد یا شبیه پوست پرتقال است.
۶. پوسته ریزی، پوسته پوسته شدن پوست روی سینه.

عوامل خطر عواملی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهند، دو دسته هستند:

عوامل غیر قابل اصلاح که فرد نمی تواند آن را تغییر دهد:

- سن بالا
- سابقه خانوادگی و جهش های ژنی
- سن قاعدگی کمتر از ۱۲ سال
- سن یائسگی بالای ۵۵ سال
- زمینه نژادی و قومی
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر
- سابقه هیپرپلازی در پستان

عوامل قابل اصلاح که فرد می تواند آن را تغییر دهد:

- چاقی
- مصرف الکل
- سن بالای مادر در زمان اولین زایمان
- مواجهه با اشعه برای درمان سرطان در گذشته
- قرص های ضد بارداری خوراکی
- هورمون درمانی پس از یائسگی
- مصرف بالای چربی های اشباع شده

ایجاد تغییرات در زندگی روزمره ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه کمک کند. سعی کنید:

۱. **انجام خودآزمایی پستان برای آگاهی از وضعیت پستان:** پیشنهاد میشود جهت شناسایی سرطان پستان معاینه های ماهانه توسط خود شخص از سن ۲۰ سالگی شروع و در صورت لمس یا احساس هرگونه حالت غیرطبیعی به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود.
۲. **ترک سیگار و دخانیات و الکل**
۳. بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
۴. **هورمون درمانی یا انسگی را محدود کنید.** هورمون درمانی ترکیبی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.
۵. **وزن سالم را حفظ کنید.** اگر وزن شما سالم است، برای حفظ آن وزن تلاش کنید. اگر نیاز به کاهش وزن دارید، از یک متخصص تغذیه در مورد روش های سالم برای کاهش وزن خود بپرسید. کالری کمتری مصرف کنید و به آرامی میزان ورزش را افزایش دهید.
۶. **تغذیه سالم داشته باشید:** مصرف کافی میوه ها و سبزیها به شکل روزانه و کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده و چربیها

جراحی پیشگیرانه سرطان پستان: اگر خطر ابتلا به سرطان سینه در شما بسیار بالاست، ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه جراحی انجام دهید. یک گزینه ممکن است جراحی برای برداشتن سینه ها باشد که به آن ماستکتومی پیشگیرانه می گویند. گزینه دیگر جراحی برای برداشتن تخمدان است که اوفورکتومی پیشگیرانه نامیده می شود. این عمل خطر ابتلا به سرطان سینه و سرطان تخمدان را کاهش می دهد.

نشانه های خطر در معاینه پستان

۱. تغییر در حس لمس کردن پستان یا نوک پستان
۲. تغییر در ظاهر پستان یا نوک پستان
۳. وجود توده، برآمدگی یا سفت شدن پستان یا نزدیک پستان و یا ناحیه زیر بغل
۴. حساسیت نوک پستان در لمس یا لطافت نوک پستان
۵. تغییر در اندازه یا شکل پستان
۶. فرو رفتگی نوک پستان به داخل
۷. ترشح مایع از نوک پستان
۸. متورم یا قرمز یا پوسته پوسته شدن پوست، هاله، یا نوک پستان
۹. پوست پستان مانند پوست پرتقال خلل و فرج پیدا کند
۱۰. بزرگ شدن غدد لنفاوی زیر بغل (در مراحل انتهایی)

تستهای غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان :

- ✓ غربالگری پستان شامل معاینه، آزمایش، ماموگرافی و سونوگرافی است که از طریق آنها پزشک می تواند اولین نشانه های سرطان را در افرادی که هنوز علامتی ندارند تشخیص بدهد.
 - ✓ ماموگرافی یکی از آزمایش های غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه است. انجام این آزمایش به همه زنان بالای ۴۰ سال با یا بدون سابقه ابتلا به بیماری های پستان توصیه می شود.
 - ✓ در صورت داشتن علائم خطر و یا سابقه سرطان پستان در خانواده به مراکز بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمایید.
 - ✓ آموزش خودآزمایی پستان در بیشتر موارد به کشف زودرس توده و در نتیجه تشخیص، پیگیری و درمان بموقع منجر خواهد شد و از پیشرفت بیماری به سمت بدخیمی جلوگیری میشود.
- در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه بیماری خود با شماره بیمارستان ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ و شماره داخلی ۱۶۰۶ مرکز مشاوره پرستاری تماس بگیرید. جهت انجام غربالگری سرطان می توانید به نزدیکترین مرکز بهداشت محل زندگی خود مراجعه نمایید.

آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی