

تشخیص سرطان پستان (علائم و نشانه ها)

سرطان پستان با روش " ارزیابی سه جانبه " تشخیص داده می شود. این ارزیابی ها شامل معاینه توسط متخصص، تصویر برداری، نمونه برداری بافتی و مطالعه آن می باشد. متخصص، شما را جهت یافتن احتمالی این نشانه ها معاینه می کند.

– توده سرطانی: بیشتر بیماران مبتلا به سرطان، اولین بار وقتی به پزشک مراجعه می نمایند که توده ای در پستان خود احساس کرده اند. **این توده ها اغلب بدون درد و سفت بوده و ممکن است شکل غیر منظمی داشته باشند.**

– تغییر در اندازه و شکل پستان: سرطان پستان ممکن است باعث فرورفتگی در سطح پوست پستان یا فرو رفتگی نوک پستان یا تغییر در اندازه پستان شود. گاهی وریدهای پستان در اثر رشد توده سرطانی برجسته می شوند.

– خونریزی از نوک پستان: علامت غیر معمول این نوع سرطان بوده و اگر همراه با تومور پستان باشد، احتمال سرطان بالا می رود.

– درگیری پوست: در سرطان پیشرفته پستان، پوست زخم شده و گاهی شبیه پوست پرتقال می شود که آنرا پوست پرتقالی شدن پستان می نامند.

– بزرگ شدن غدد لنفاوی: گاهی تشخیص غده اولیه در پستان ممکن نبوده و تنها علامت، بزرگ شدن غدد لنفاوی در زیر بغل است.

– درد: سرطان پستان به ندرت همراه با درد است.

عوامل افزایش خطر و بروز سرطان پستان

افزایش سن، شروع زودرس اولین قاعدگی، دیر یائسه شدن، تولد اولین فرزند پس از ۳۰ سالگی، عقیمی، مصرف الکل، تماس با اشعه (بویژه در کودکان یا کهنسالان)، سابقه فامیلی در بستگان درجه یک (به ویژه اگر سرطان پیش از یائسگی و

یا در هردو پستان) سندرمهای فامیلی سرطان، مصرف سیگار و رژیم غذایی پر چرب، هورمون درمانی، وجود سرطان در پستان طرف مقابل، برخی نتایج پاتولوژی در نمونه برداری از توده ها

توصیه هایی به خانواده

– اگر فردی از بستگان درجه یک شما پیش از یائسگی دچار سرطان شده است، یا چند نفر از بستگان شما به این بیماری مبتلا هستند مشاوره ژنتیک انجام دهید. ماموگرافی سالانه را پس از ۴۰ سالگی آغاز کنید. اگر در بستگان شما فردی قبل از ۴۰ سالگی دچار سرطان شده است، در مورد سن آغاز ماموگرافی با پزشک مشورت کنید.
– خانمهای بالای ۳۰ سال نیاز به معاینه سالیانه دارند.
– در خانمهای زیر ۴۰ سال پیگیری از طریق سونوگرافی می باشد.

عوامل حفاظت کننده

– ورزش منظم، کاهش چربی بدن، آبستنی پیش از ۳۰ سالگی و شیر دادن، مصرف نکردن کافئین و سیگار، مصرف سبزیجات سبز، آنتی اکسیدانها مانند ویتامین C، E، امگا ۳، زیتون و روغن زیتون

نحوه انجام خود آزمایی پستان

توجه: در روزهای آخر عادت ماهیانه دیدن و احساس کردن هر تغییری در سینه بسیار آسان است. در دوران حاملگی، شیردهی و بعد از یائسگی، سینه ها را در اول هر ماه معاینه نمایید.

مشاهده:

طوری در مقابل آینه قرار بگیرید که از سر تا کمر خود را ببینید. سپس پستانهای خود را از جلو و بعد از راست و چپ مشاهده کنید. آنگاه بازوها را در طرفین بدن قرار دهید و به اندازه، شکل، رنگ، نمای ظاهری کلی، سیاهرگها، نوک پستان و سایر ویژگی های پستانها دقت کنید.



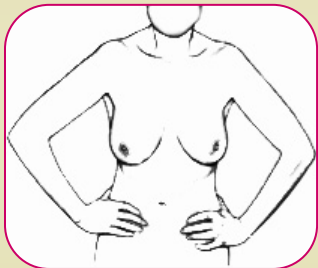
• بازوها را به بالای سر ببرید، به طوری که به دنبال بالا بردن بازوها هر دو پستان به سمت بالا حرکت کنند. سپس پستانها را بررسی کنید.

کف دستها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و به پستان ها نگاه کرده و از نظر فرو رفتگی پوست، تو کشیدگی نوک پستانها، عدم تقارن و پوسته

پوسته شدن و سایر علائم بررسی کنید.

• دستها را در طرفین کمر قرار دهید و شانه ها را به طرف داخل و قدری به سمت جلو و پایین بیاورید. سپس پستانها را مورد بررسی قرار دهید. در نگاه کردن به پستان باید به بزرگی و غیر یکنواختی و یا ظاهر توده در پستان و یا بسیار مهم تر فرورفتگی های کوچک، بخصوص با بالا بردن دستها توجه کرد.

• دستها را در طرفین کمر قرار دهید و به طرف پایین محکم فشار دهید. در حالی که نگاه داشته اید شانه ها را به طرف عقب ببرید، در این حالت عضلات قفسه سینه



برجسته می شود. تغییراتی را که در ظاهر سینه ها رخ داده است بررسی نمایید.

لمس:

• برای لمس پستان ها در حالت درازکش قرار بگیرید. یک بالش زیر شانه در سمت مورد



معاینه گذاشته و دست همان طرف را زیر سر قرار دهید. سر انگشت های خود را به یکدیگر بچسبانید و

خود آزمایی سینه

(شناسایی علائم محتمل سرطان پستان)

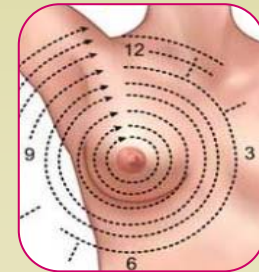


- می توانید لمس پستان را در زیر دوش حمام انجام دهید، به این دلیل که آب و صابون حرکت انگشتان بر پوست را آسان می نماید.

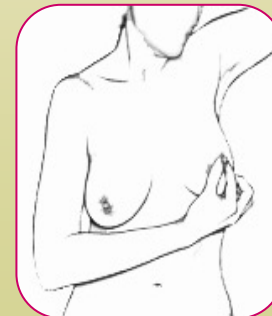
توجه به نکات زیر و رعایت دقیق آنها می تواند باعث التیام درد پستان شود:

- دمر نخواستید.
- کمرست مناسب ببندید (استفاده از کمرست های تنگ به علت فشار بر بافت پستان و استفاده از کمرستهای گشاد به علت حرکت زیاد بافت پستان و تحریک آن موجب درد پستان می شود).
- از ماهی بیشتر استفاده کنید (حداقل هفته ای یک بار ۱۵۰ گرم ماهی بخورید).
- مواد غذایی زیر را کمتر مصرف کنید:
نمک، غذاهای سرخ کردنی، چربی، چای پررنگ، قهوه، کاکائو، سوسیس، کالباس، غذاهای شور و چرب، فلفل، ادویه، نوشابه های گازدار، کرفس، ریواس، گل کلم، ترب و تربچه، پنیر شور، آجیل

- از قسمت نرم انگشتان برای لمس پستان استفاده کنید (با دست چپ پستان راست را معاینه کنید و برعکس).
- از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار می توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید.



- پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می شود و در صورت وجود هر گونه سفتی یا غده در زیر بغل، باید جهت معاینه به واحد بهداشتی مراجعه نمایید.
- در انتهای معاینه، پستان ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشد، معمولاً خطری ندارد. ترشحات خونی یا خونابه ای و بی رنگ یک طرفه مهمتر هستند و ممکن است به دلیل بیماریهای سرطانی ایجاد شده باشند. به ویژه در مواقعی که ترشحات خودبه خود خارج شود.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد

واحد آموزش



شماره پمفلت

۸۷۰۶/۹۹ (بازنگری ۹۰)

بخش تخصصی جراحی

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد

آدرس: تقاطع بزرگراه همت و چمران

تلفن: ۸۲۰۳۹

فاکس: ۸۸۰۶۲۰۰۵

www.miladhospital.com