

سرطان پستان

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های غیرطبیعی در پستان هست در تمام دنیا این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آنها است.

ریسک فاکتور

- سن بالا
- سطح بالای فاکتور رشد شبه انسولین در خون زنان قبل از یائسگی **insulinlike growth factor**
- سطح بالای استروژن در خون زنان قبل از یائسگی
- سابقه سرطان پستان در فامیل
- سابقه قبلی ابتلا به سرطان سینه و یا برخی موارد غیر طبیعی دیگر در بافت سینه
- افزایش مراجعه زنان با هورمون استروژن در شرایط زیر رخ می دهد:

بروز اولین دوره قاعدگی قبل از ۱۳ سالگی

یائسگی بعد از ۵۱ سالگی

استفاده از درمان جایگزین هورمون با استروژن

افرادی که در طول زندگی باردار نشده اند و یا اولین

بارداری آنها بعد از ۳۰ سالگی بوده است

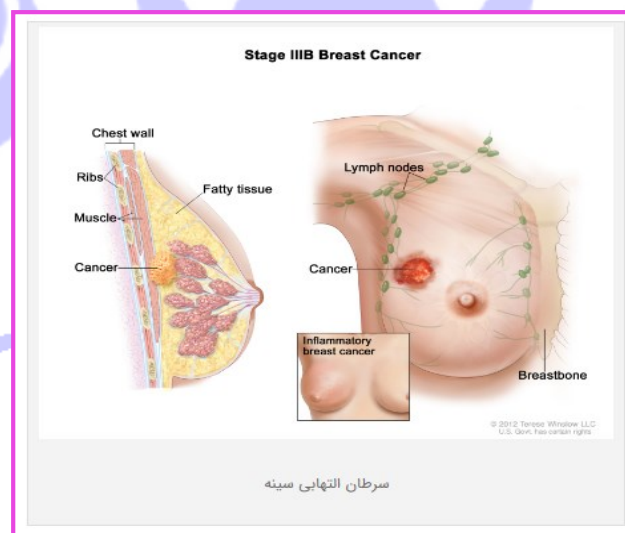
اضافه وزن و چاقی مخصوصاً بعد از یائسگی

مصرف الکل

زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم

علائم سرطان پستان

- وجود توده و یا افزایش ضخامت در پستان و یا ناحیه زیر بغلی
- ترشح شفاف یا خونی از پستان
- پوست ریزی در نوک پستان
- فرو رفتن نوک پستان به داخل
- قرمزی و یا تورم سینه
- فرورفتگی پوست پستان که در آن پوست حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا می کند
- وقوع تغییر شکل پستان که موجب متفاوت شدن آن با پستان دیگر میشود
- زخم در پوست پستان که بهبود پیدا نکند



سرطان التهابی سینه

روش های تشخیصی

❖ خود آزمایی پستان (Breast Self Exam (BSE

❖ معاینه بالینی پستان (Cilinical Breast Exam (CBE)

❖ ماموگرافی

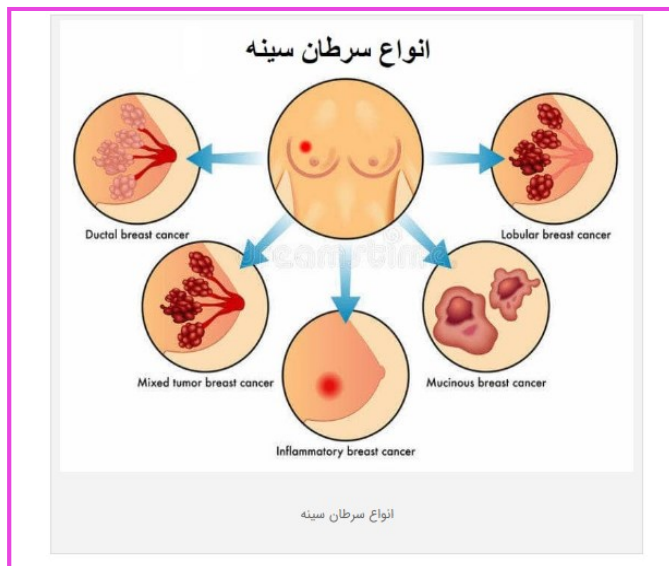
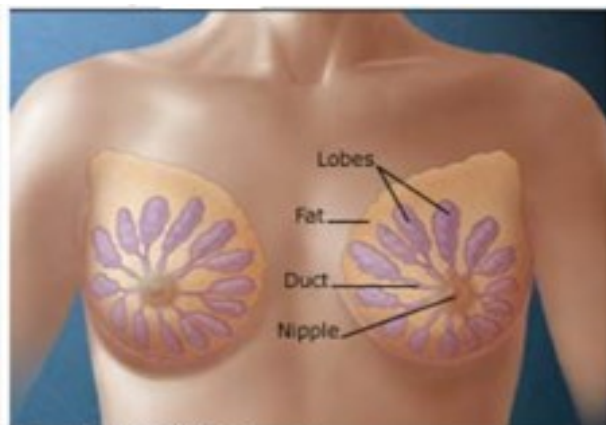
معاینه فردی برای تشخیص سرطان سینه

در جلوی آینه ایستاده و دستها را بالای سرتان ببریم طوری که بازو ها در طرفین باشد و شکل منطقه سینه و پوستی آن را بررسی کنید در این ناحیه نباید تغییر رنگ یا شکل محسوسی ببینید بعد دستها را چرب کرده و ناحیه زیر بغل و سینه ها را لمس کنید در این حالت در صورت وجود هر گونه برآمدگی یا توده فرد متوجه آن خواهد شد در مرحله بعد دراز کشیده و بالش را زیر گردن خود بگذارید یک دست را بالای سر برده و دست دیگر را به طور عرضی در موازات سینه قرار دهید. اغلب تغییراتی که در سینه حس میشود نشانه سرطان نیست مثل تورم سینه در دوران قاعدگی ولی اگر پس از چند روز از دوران قاعدگی تست سینه را انجام دادیم باید نشانه های غیر معمول را جدی بگیریم.

توصیه ها

● روز معینی را در هر ماه برای معاینه انتخاب کنید.

● با آرامش و تنفس معمولی این معاینه را انجام دهید.



من را اسکن کن

تهیه کننده: واحد آموزش بیمارستان نفت تهران
منابع سرطان پستان مترجم دکتر نسیم ولی زاده
تایید کننده مجدد: دکتر مهدی کریمی فوق تخصص خون
،انکولوژی و پیوند مغز استخوان نفت آبادان
تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۵
تاریخ بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

• هرگونه تغییری را به پزشک خود اطلاع دهید.
• معاینه پزشکی و ماموگرافی سالیانه را فراموش نکنید.
راهکارهایی که جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه توصیه می شود عبارتند از:
✓ رژیم غذایی مناسب
روغن های اشباع نشده مانند روغن زیتون و اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی آزاد و ساردین یافت می شود
خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد همچنین از خوردن روغن مارگارین و غذاهای کنسرو شده خودداری شود.

✓ ورزش

حداقل ۴ ساعت در هفته ورزش کنید

بارداری قبل از ۳۰ سالگی و شیردهی باعث کاهش خطر

ابتلا به سرطان سینه می شود

عدم استعمال دخانیات

متعادل کردن وزن با ورزش و رژیم غذایی

✓ روش های درمانی

درمان اولیه و برداشتن توده Lumpectomy

پرتودرمانی و برداشتن پستان

شیمی درمانی

هورمون درمانی کمکی Tamoxifen