

بیمار محترم بخش اورژانس

➤ سرطان سینه چیست؟ سرطان پستان یکی از شایع

ترین سرطان ها در خانم در سراسر جهان می باشد و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در خانم ها می باشد. این بیماری ممکن است در آقایان نیز مشاهده شود 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 در جهت یافتن احتمالی این نشانه ها معاینه می کند.



➤ عوامل خطر در ابتلا به سرطان پستان

کدامند؟ افزایش سن، شروع زودرس اولین قاعدگی (قبل از

۱۲ سالگی)، دیر یائسه شدن (بعد از ۵۵ سالگی)، تولد اولین فرزند پس از ۳۰ سالگی، عقمی، مصرف الکل، تماس با اشعه (بویژه در کودکان یا کهنسالان)، سابقه فامیلی در بستگان درجه یک (مبتلابودن اقوام درجه یک خانواده مانند مادر، دختر و خواهر به سرطان پستان احتمال ابتلای فرد

را دو برابر می کند، ابتلای دو نفر از اقوام درجه یک خانواده، ابتلای فرد را ۵ برابر می کند.) مصرف سیگار و رژیم غذایی پر چرب، هورمون درمانی و قرص های ضد بارداری خوراکی، وجود سرطان در پستان طرف مقابل؛

➤ علایم سرطان پستان چیست؟ سرطان پستان به

صورت یک توده منفرد و یک طرفه اغلب در ربع فوقانی خارجی پستان ظاهر می شود. توده معمولاً بدون درد، غیر حساس، سفت، بد شکل و غیر متحرک بوده و توسط بیمار یا همسرش کشف می شود. در بعضی از زنان هیچ علامتی نداشته و هیچ توده ای لمس نمی شود، اما ماموگرافی غیرطبیعی دارند. در موارد پیشرفته ممکن است نوک سینه فرو رفته و پوست آن مثل پرتقال شده و کشیده می شود و یا ترشحات غیر عادی (خون آلود) از نوک پستان خارج می شود.



➤ سرطان پستان چگونه تشخیص داده می

شود؟ تشخیص بر اساس علایم و نشانه های بیمار، معاینه

پزشک، ماموگرافی، سونوگرافی، ام آر آی و نمونه برداری با سوزن میتواند انجام گیرد.

➤ درمان سرطان سینه: درمان به صورت درمان جراحی

(قسمتی و یا تمام پستان برداشته می شود)، رادیو تراپی، هورمون درمانی و شیمی درمانی انجام می شود.

➤ پیشگیری از سرطان پستان: راه قطعی برای

پیشگیری از سرطان سینه وجود ندارد، اما با رعایت موارد زیر می توان ابتلا به این سرطان را کاهش داد و همچنین در مراحل اولیه آن را تشخیص داد:

- ✓ ماموگرافی منظم بعد از ۴۰ سالگی سالیانه انجام شود.
- ✓ حفظ تناسب اندام و رژیم غذایی سالم شامل عدم مصرف کافئین و سیگار، مصرف سبزیجات سبز، آنتی اکسیدانها مانند ویتامین E، امگا ۳، زیتون و روغن زیتون
- ✓ ورزش مرتب و قاعده مند حداقل چهار ساعت در هفته
- ✓ اگر از درمان های هورمونی استفاده کرده و یا از قرص های
- ✓ پیشگیری از بارداری استفاده می کنید، با پزشکتان درباره اثرات آنها بر سرطان سینه مشورت نمایید.
- ✓ نوزادان خود را با شیر خودتان تغذیه نمایید.
- ✓ اگر می خواهید بعد از سی سالگی بچه دار شوید، با پزشکتان درباره خطرات آن صحبت نمایید.
- ✓ اگر سابقه خانوادگی و یا ژنتیکی ابتلا به این بیماری را دارید، از داروهای ضد استروژنی یا سایر داروها که ترشح استروژن را کاهش داده و یا کم می کند برای کاهش خطر ابتلا به این نوع سرطان استفاده نمود.
- ✓ معاینه پستان توسط فرد ماهیانه انجام شود.



آموزش مراقبت سرطان سینه

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-12

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱



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

✓ انجام معاینه پستان توسط پزشک در سنین ۴۰-۲۰ سال هر ۳ سال بعد از ۴۰ سالگی سالیانه انجام شود.

➤ توصیه ای به خانواده:

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 میباشد

➤ اهمیت خود آزمایی سینه:

خود آزمایی پستان هیچ هزینه ای برای خانواده ندارد و هر ماه فقط ۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله برای انجام آن لازم است. همه خانمها باید از ۲۰ سالگی شروع به انجام معاینه پستان کنند. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیر دهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر میتوانند انجام دهند.

➤ 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.