

سرطان پستان



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان آموزش کد:	سرطان پستان کد: الف . پ . ۱۶
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قهراساز - رابط آموزش به بیمار: روناک امینی سرپرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۱	بازبینی: ۱۴۰۳
منابع:	۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی https://www.pazireh24.com/blog
پزشک تایید کننده:	دکتر باپزید قادری - فوق تخصص خون و انعکولوژی
ناظر کیفی:	دکتر خالدفتنی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۱۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در زنان و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان ۴۰ الی ۴۴ ساله است که به دلیل رشد مهار نشده ی سلول های غیر طبیعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد می شود اتفاق می افتد.

امروزه سرطان پستان به عنوان شایع ترین و کشنده ترین بیماری های زنان به شمار می رود، یکی از دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیر هنگام آن به دلیل تاخیر بیمار در مراجعه به پزشکان صورت می پذیرد.

عوامل خطر ساز در بروز سرطان:

۱. سابقه فامیلی سرطان سینه
۲. سابقه قبلی قبلی ابتلا به سرطان سینه یا برخی موارد طبیعی در بافت سینه
۳. بروز اولین دوره قاعدگی قبل از ۱۳ سالگی
۴. یائسگی بعد از ۵۰ سالگی

۵. افرادی که در طول عمر باردار نشده اند یا اولین بارداری آنها بعد از ۳۰ سالگی بوده است
۶. اضافه وزن و چاقی مخصوصا بعد از یائسگی
۷. مصرف الکل
۸. زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم
۹. مصرف مواد غذایی پرچرب و سرخ کرده

علائم سرطان سینه:

۱. وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیه ی زیر بغل
۲. ترشح خونی از سینه
۳. پوسته ریزی در نوک سینه
۴. فرو رفتن نوک سینه به داخل (تغییر جدید)
۵. قرمزی یا تورم سینه

۶. فرورفتگی پوست سینه که در آن پوست، حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا می کند.

۷. وقوع تغییر شکل سینه که موجب متفاوت شدن آن یا سینه دیگر شود.

۸. زخم در پوست سینه بهبود پیدا نکند.

نکته: اگرچه این بیماری در زنان بسیار شایع تر است اما در مردان نیز روی می دهد.

روش های تشخیص سرطان سینه:

۱. خودآزمایی پستان توسط خود فرد

۲. معاینه توسط پزشک متخصص جراحی عمومی

۳. ماموگرافی: توسط اشعه ایکس انجام

میشود در سنین ۴۰-۴۹ سالگی هر ۱-۲

سال انجام شود. بهترین زمان برای انجام

آن ۲-۳ روز بعد از اتمام قاعدگی است.

نحوه خودآزمایی پستان:

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل درمان است که این تشخیص بیشتر از طریق خودآزمایی پستان توسط خود خانم صورت میگیرد. به ویژه افرادی که دارای سابقه ارثی در این زمینه هستند و اقوام نزدیک آنها مانند مادر، خواهر، خاله و عمه به سرطان پستان مبتلا بوده یا هست، بایستی از سنین پایین تر اقدام به انجام خودآزمایی نماید. خودآزمایی پستان ها توسط زنان باید به صورت ماهانه انجام شود. حداقل منفعت این عمل، شناسایی توده های کوچکی است که با اقدامات مختصر جراحی قابل درمانند. بیشتر از ۶۵ درصد توده های پستانی توسط خود بیماران کشف شوند. بهترین زمان برای خودآزمایی ماهانه پستان ۲-۳ روز پس از قطع خون ریزی ماهانه است.

● مقابل آینه:

نقش تغذیه در سرطان سینه:

با داشتن یک تغذیه مناسب می توانیم از بروز، افزایش شدت و عود سرطان جلوگیری کنیم. در زیر به مواد غذایی که در کاهش ابتلا به سرطان موثر هستند اشاره میکنیم.

۱. مصرف زیاد فیبر، غلات و حبوبات

۲. مصرف سبزیجات، میوه و خوردن

غذاهای گیاهی

۳. رژیم غذایی کم چرب و پرهیز از مصرف

چربی های حیوانی

۴. مصرف شیر و لبنیات کم چرب

۵. مصرف چایی سبز به دلیل داشتن آنتی

اکسیدان ها(روزانه یک لیوان متوسط

پررنگ یا دو لیوان کم رنگ)

۶. مصرف سویا به دلیل فیتواستروژن که

یک عامل ضد سرطان است(هر فرد دو

قاشق غذا خوری هفته ای یک الی دو بار

برنج کامل یا سبوب برنج به خاطر داشتن

ماده فنل، مصرف دانه برزک یا بذرتان)