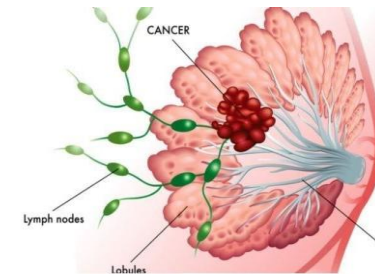


سرطان پستان



در بیشتر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است. از طرفی میزان بروز این بیماری در سراسر جهان در حال افزایش است. در کشور ما نیز این بیماری در راس سرطان های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

عوامل خطر سرطان پستان

عوامل خطر سرطان پستان به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- عوامل خطر غیر قابل اصلاح: افزایش سن، جنس، سابقه خانوادگی و جهش های ژنی، سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال، سن یائسگی بالای ۵۴ سال، قد، زمینه نژادی و قومی، وضعیت اجتماعی - اقتصادی بالا، سابقه برخی بیماری های خوش خیم پستان.

۲- عوامل خطر قابل اصلاح: شاخص توده بدنی بالای ۳۰، مصرف الکل، سن بالا در زمان اولین زایمان، سابقه مواجهه با اشعه، مصرف قرص های ضدبارداری خوراکی، هورمون درمانی جایگزین

پس از سن یائسگی، مصرف بالای چربی های اشباع شده.

علائم سرطان پستان

- ❖ توده پستان یا زیر بغل
- ❖ تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان
- ❖ تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد: پوست پرتقالی، اریتم یا قرمزی پوست، زخم پوست، پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست، تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)
- ❖ ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد: از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)، از یک مجرا باشد (و نه از چند مجرا)، ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد، در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد، سرریزی یا خونی باشد.

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان آموزش	سرطان پستان کد: الف . پ . ۴۹
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز- رابط آموزش به بیمار: سید شعیب سیدی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی https://www.google.com/search?client
پزشک تایید کننده:	دکتر منوچهر احمدی - فوق تخصص خون و آنکولوژی
ناظر کیفی :	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید رجوی تلفن : ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

روش های درمانی سرطان پستان

۱- عمل جراحی

۲- رادیوتراپی

۳- شیمی درمانی

۴- هورمون درمانی

شیوه های تشخیص سرطان پستان

معاینه بالینی توسط ماما و پزشک
روش های تصویربرداری: ماموگرافی و در صورت لزوم سونوگرافی و MRI



برنامه غربالگری و تشخیص

زودهنگام سرطان پستان

در این برنامه، هدف شناسایی و ثبت بیماران مشکوک یا مبتلا به سرطان پستان و سپس ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است. مشخصات تمامی زنان ۳۰ تا ۶۹ سال که برای ارزیابی فراخوان شده اند، در فرم ارزیابی اولیه ثبت و پس از تکمیل فرم به ماما ارجاع داده می شود. ماما از زنان معاینه بالینی به عمل می آورد و موارد دارای علائم یا معاینه غیرطبیعی را مطابق دستورالعمل به پزشک متخصص جراح ارجاع می دهد.

اصول خودمراقبتی در سرطان

پستان

۱- انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی، شیردهی و عدم

مصرف هورمون پس از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد.
۲- خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات و گوشت ماهی میتواند با افزایش آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان پستان شود.
۳- تشخیص زودهنگام با کمک خودآزمایی پستان، معاینه توسط پزشک یا ماما و ماموگرافی بوده و به معنی محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زودرس است.
۴- بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پرخطر است.