

## سرطان قابل درمان با خودمراقبتی و امید

غربالگری به معنای انجام تستهای تشخیصی ساده، ارزان و درد ستس که به کشف علائم و نشانه های بیماری در افراد به ظاهر سالم می پردازد که می تواند نشان دهنده بیماری در این افراد باشد. امروزه ثابت شده است که اگر سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود سرعت بهبودی و درمان آن به شدت افزایش خواهد یافت.

### مقدمه

امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است ولی میتوان این بیماری را با خودمراقبتی و خودآزمایی در مراحل اولیه شناسایی و درمان کرد تا از بروز عوارض خطرآفرین بعدی جلوگیری کرد. همه بانوان ۳۰ تا ۷۰ ساله میبایست از ماما، بهروز و مراقبین سلامت خود بخواهند که روش معاینه سینه را به آن ها آموزش دهند.

## تعریف

سرطان پستان، نوعی بیماری است که سلولهای بدخیم در بافت پستان ایجاد می شوند در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان می باشد. در ایران نیز این سرطان در صدر سرطانهای زنان قرار دارد و در حال افزایش می باشد.



## خود مراقبتی

برای انجام خودمراقبتی باید دو اصل را بدانیم:

(۱). راه های پیشگیری از سرطان:

سرطان بر خلاف تصور عام قابل پیشگیری است به طوری که بیش از ۴۰ درصد سرطانها قابل پیشگیری هستند برای پیشگیری از سرطان باید علت ایجادکننده و راه دوری از آن را بدانیم.

(۲). علائم هشداردهنده سرطان را بشناسیم.

## بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان:

ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبتهای معمول نظیر معاینات دوره ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز به ویژه در افراد پرخطر.

## عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن

### (۱). عوامل خطر غیرقابل اصلاح:

- ✓ سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال
- ✓ سابقه خانوادگی و جهش های ژنی
- ✓ سن بالا
- ✓ زمینه نژادی و قومی
- ✓ سن یائسگی بالای ۵۴ سال

### (۲). عوامل خطر قابل اصلاح:

- ✓ وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر
- ✓ الکل
- ✓ نمایه توده بدنی بالاتر از ۳۰
- ✓ سن بالای مادر در زمان اولین زایمان
- ✓ هورمون درمانی بعد از یائسگی



# دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مرکز آموزشی درمانی دکتر علی شریعتی  
شهرستان بندرعباس

## سرطان پستان



کد: 99/SH/PA/EP/2526

شناسنامه آموزشی پمفلت

عنوان: سرطان پستان

تهیه کننده: سودابه تروال

ناظر کیفی: خانم مریم گلنام (سوپروایزر آموزش سلامت) - دکتر آذین علوی (متخصص زنان)

منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

سال تهیه: ۱۳۹۹

- ✓ در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
- ✓ ترشح خونی باشد

**بر مبنای علایمی که در بالا ذکر شد مهمترین توصیه های خودمراقبتی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان عبارتند از:**

اگر سابقه خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان دارید با مرکز بهداشت دربارۀ گزینه های غربالگری خاص، انجام آزمایش ژنتیک، یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید. علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده ای مشکوک یا تغییرات پوستی مشاهده کردید بلافاصله به مرکز بهداشتی مراجعه کنید.

ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی، خودآزمایی پستان را انجام دهید.

- ✓ مصرف بیش از حد قرصهای ضدبارداری خوراکی
- ✓ مواجهه بیش از حد با اشعه
- ✓ مصرف بالای چربی اشباع شده و حیوانی

**مهمترین علایم سرطان پستان**

- ✓ تغییر در شکل (عدم قرینگی) و تغییر قوام (سفتی) پستان
- ✓ توده در زیر بغل یا پستان
- ✓ پوست پرتغالی شدن

**تغییرات پوستی شامل:**

قرمزی پستان، پوسته پوسته شدن و آگزما، زخم پوست، تغییرات نوک پستان شامل فرورفتگی یا خراشیدگی

**ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:**

- ✓ از یک پستان باشد نه هر دو پستان
- ✓ از یک مجرا باشد نه از چند مجرا
- ✓ ترشح خودبه خودی و ادامه دار باشد