

سرطان پستان از شایعترین سرطان های زنان در تمام دنیا می باشد. تشخیص زود هنگام سرطان می تواند باعث افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی در بیمار شود. جهت تشخیص زودرس سرطان پستان موارد زیر توصیه می شود:

1) معاینه پستانها توسط خود فرد بصورت ماهانه از 20 سالگی

2) معاینه پستانها توسط پزشک هر 6 ماه از 35 سالگی به بعد

عوامل موثر در ایجاد سرطان پستان:

1) ارث: سابقه فامیلی در بستگان درجه 1 و 2 به خصوص از سمت مادر و نیز سابقه بیماری سرطان روده بزرگ و تخمدان در خانواده

2) چاقی: چاقی از علل ثابت شده سرطان پستان است و کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل این ریسک را کم میکند.

3) عدم ورزش و تحرک کافی: ورزش سبب کاهش وزن و نیز بالا رفتن سطح ایمنی بدن می شود.

4) مصرف دخانیات و الکل: مصرف دخانیات و الکل در اکثر سرطان ها موثر است.

5) سابقه اشعه درمانی: بیمارانی که سابقه اشعه درمانی در سالهای قبل (مثلاً برای سرطان تیروئید) را دارند در آنها ریسک ابتلا به سرطان پستان بالا می رود.

6) عدم حاملگی تا 35 سالگی و عدم شیر دهی

علائم و نشانه های سرطان پستان:

- غیر قرینگی در پستانها
- لمس توده
- فرورفتگی و کشیدگی در پوست یا نوک پستان
- تورم پوست پستان به شکل پوست پرتقال
- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
- پوسته پوسته شدن نوک پستان
- ترشح از نوک پستان به خصوص ترشح خونی از یک مجرا

سونوگرافی و ماموگرافی:

سونوگرافی یک روش تشخیصی برای تشخیص کیست یا ماهیت توده های پستان است.

ماموگرافی روشی است که به وسیله آن میتوان ضایعات کوچک پستان که گاهی با لمس قابل تشخیص نیستند را مشاهده نمود.

ماموگرافی تحول جدیدی در تشخیص به موقع سرطان پستان در جوامع ایجاد کرده ولی لزوم انجام این روش و تفسیر آن حتماً بر عهده پزشک می باشد.

درد پستان:

از علل شایع مراجعات در سنین باروری به مطب های پزشکی می باشد.

درد ممکن است دوره ای یا دائمی - یک طرفه یا دو طرفه باشد. بیشتر این موارد بدون درمان بهبود می یابند.

عموماً سرطان پستان درد ایجاد نمی کند ولی به هر حال مراجعه به پزشک در این موارد لازم است.

ترشح نوک پستان:

ترشحات ممکن است یک طرفه - دو طرفه و به رنگ های مختلف باشد.

ترشحات می توانند به خاطر اختلالات هورمونی - عفونت - التهاب و سرطان باشد.

با مشاهده ترشحات باید به پزشک مراجعه کرد.

کیست های پستان:

این کیست ها در سالهای قبل از یائسگی بیشتر دیده می شوند و علت آن مشخص نیست.

اکثر کیست ها توده های صاف و متحرکی هستند که بعضی از آنها انقدر بزرگ می باشند که به اسانی آنها را می توان مشاهده کرد و گاهی دردناک نیز می باشند.

شناسایی آنها با استفاده از سونوگرافی و ماموگرافی به راحتی امکان پذیر می باشد.

پزشک با وارد کردن یک سوزن باریک و کشیدن مایع داخل کیست سبب ناپدید شدن کیست می شود.

مایعی که در کیست ها وجود دارد ممکن است زرد - سبز یا ابی تیره باشد.

اگر مایعی که از کیست خارج می شود خون الود باشد این مایع باید برای انجام آزمایشگاه فرستاده شود

زیرا به ندرت ممکن است یک سرطان در دیواره کیست وجود داشته باشد.

کیست هایی که دارای مایع خون الود هستند معمولاً با عمل جراحی برداشته می شوند.

اغلب کیست های پستانی خوش خیم هستند و معمولاً با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان همراه نیستند اما همه کیست ها باید بدون تاخیر بوسیله پزشک ارزیابی شوند.

سرطان پستان

- 3- تمام پستان را با قسمت صاف نوک انگشتان دست چپ بررسی کنید.
 - 4- پستان را بصورت دورانی در دایره های کوچک و بصورت بالا به پایین معاینه کنید.
 - 5- از فشار ملا یم – متوسط و محکم روی هر نقطه از پستان استفاده کنید.
 - 6- پستان را با سطح انگشتان دوم- سوم و چهارم و بصورت دورانی در دایره های کوچک از نوک پستان به طرف قسمت خارجی بررسی کنید.
- تمام عملیات بالا را روی پستان چپ هم انجام دهید.
- ج** معاینه زیر دوش : بازوی راست را بالا ببرید. با دست چپ و انگشتان صابونی سینه راست را بصورت دورانی در دایره های کوچک و بصورت بالا به پایین حرکت دهید . تمام این حرکات را برای سینه چپ تکرار کنید .

تهیه و تنظیم :

بهاره منصور – کارشناس مامایی

منابع اینترنتی :

بزرگترین سایت مامایی ایران
سایت پزشکان بدون مرز

برای تشخیص به موقع سرطان پستان خانمها باید از سن 20 سالگی ماهانه یک مرتبه شخصا پس از اتمام دوره قاعدگی به معاینه خود بپردازند.

تکنیک های معاینه پستان :

الف نگاه کردن در ایینه : مقابل ایینه بایستید و به هر دو سینه از نظر اختلاف در سایز آنها-برگشتگی یا فرو رفتگی نوک پستان - وجود ترشح از نوک پستان و یا هر تغییر در پوست آن به دقت توجه کنید.

مراحل

- 1- بازوها در کنار بدن
- 2- بازوها در بالای سر
- 3- با دستان روی لگن : محکم دستان را روی لگن فشار دهید بطوریکه عضلات سینه مشخص شوند.
- 4- به طرف جلو خم شوید و به سینه نگاه کنید.

ب) حالت خوابیده :

- 1- یک بالش زیر شانه راست قرار دهید.
- 2- دست راست را زیر سر قرار دهید.