

## سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین بدخیمی در زنان است و علت اصلی مرگ در اثر سرطان در زنان ۴۴-۴۰ ساله می باشد. در سال های اخیر یافتن موارد سرطان پستان در زنان ۵۵ ساله افزایش یافته که به علت انجام تست ماموگرافی می باشد. اثر مثبت دیگر تست ماموگرافی کاهش مرگ و میر ناشی از این بدخیمی به علت تشخیص زود رس بیماری می باشد.

### ♦ سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان ناشی از رشد غیر طبیعی سلول های بد خیم در بافت پستان می باشد.

پستان از غدد مولد شیر، مجاری که این غدد را به نوک پستان یعنی محلی که شیر تخلیه می شود هدایت می کنند، بافت چربی، بافت همبند و بافت لنفاوی تشکیل شده که سرطان پستان در هر یک از این اجزا می تواند ایجاد شود.

### ♦ چه کسانی در معرض ریسک بالای ابتلا به سرطان پستان

#### قرار دارند؟

۱. وجود سابقه سرطان در فامیل درجه اول (خواهر و مادر)
۲. بالا رفتن سن: در کلیه با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان پستان افزایش می یابد. (بخصوص خانم های بالای ۳۵ سال)
۳. وجود سابقه بیماریهای خوش خیم پستان.
۴. زنانی که اولین حاملگی آنها در سنین بالای ۳۰ سال اتفاق افتاده و یا فرزندی به دنیا نیاورده اند.
۵. زنانی که شروع قاعدگی آنها در سنین پایین بوده (قبل از ۱۲ سالگی) و یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی) داشته اند.
۶. زنان چاق و کسانی که دریافت چربی بالایی دارند.
۷. مصرف طولانی مدت و زیاد الکل و سیگار
۸. زنانی که سابقه سرطان پستان در یک سینه را داشته اند.
۹. زنانی که درمان هورمونی بعد از یائسگی داشته اند.

\* توجه داشته باشید که ورزش و شیر دهی طولانی موجب کم شدن خطر ابتلا به

سرطان پستان می شوند.

### ♦ علائم و نشانه های سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان در مراحل اولیه ممکن است هیچ نشانه ای نداشته باشد. بنابراین وجود یک بررسی روتین حتی اگر هیچ علامت و نشانه ای وجود نداشته باشد. جهت ردیابی بیماری الزامی است.

علائم احتمالی شامل موارد زیر می باشد:

۱. وجود یک توده در بافت پستان و یا در ناحیه زیر بغل
۲. هر گونه تغییر در سایز، رنگ و یا شکل پستان (مثلا بزرگ شدگی یا عدم تقارن پستانها)
۳. وجود ترشح از نوک پستان
۴. وجود هر گونه تغییر در پوست ناحیه پستان (مثلا پیدایش فرورفتگی، چروکیدگی، پوسته ریزی، زخم، قرمزی و...)

### نکته بسیار مهم:

*اگر سرطان پستان زود و به موقع تشخیص داده شود می تواند به صورت موفقیت آمیزی درمان گردد. اما در مراحل پیشرفته تر و بخصوص وقتی که به ارگانهای دیگر مهاجم کرده است، میزان بقای بیمار به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.*

### ♦ چه اقداماتی جهت تشخیص زود هنگام و به موقع بیماری

#### باید صورت بگیرد؟

- به دلیل آن که سرطان پستان در مراحل اولیه معمولاً علامتی ایجاد نمی کند برای کلیه بانوان پیگیری مراحل زیر جهت بیماریابی بسیار مهم و الزامی می باشد:
۱. کلیه بانوان بالای ۲۰ سال باید ماهانه هر دو پستان را به روش صحیح آن انجام دهند.
  ۲. کلیه بانوان ۳۹-۲۰ سال باید هر سه سال یکبار توسط پزشک و یا پرستار ماهر تحت معاینه پستان قرار گیرند.
  ۳. انجام یک نوبت ماموگرافی به عنوان پایه در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سالگی و تکرار آن هر دو سال یکبار بعد از ۵۰ سالگی.
  ۴. معاینه سالیانه توسط پزشک یا پرستار ماهر از ۴۰ سالگی به بعد.

### ♦ بهترین زمان انجام معاینه پستان چه زمانی می باشد؟

از آنجایی که قوام پستانها با تغییرات سیکلیک ماهانه تغییر می کند و بخصوص قبل از قاعدگی تا حدودی توده ای، متورم و حساس می باشد، بهترین زمان معاینه پستان درست پس از اتمام دوره قاعدگی می باشد.

### ♦ معاینه دقیق و صحیح پستان توسط شخص چگونه است و

#### رعایت چه نکاتی در آن الزامی می باشد؟

مطالعات اخیر چنین نشان داده اند که معاینه پستان توسط شخص اگر چه نمی تواند جایگزین ماموگرافی و معاینه کلینیکی توسط پزشک شود اما تعداد

مرگ و میر ناشی از سرطان پستان را کاهش داده است.

### نحوه معاینه:

#### مرحله اول:

مشاهده دقیق پستان ها در حالت نشسته به چند صورت می باشد:

۱. در حالی که دستها در دوطرف آویزان هستند.

۲. در حالی که دست ها به بالای سر برده شده اند.

۳. در حالی که دست ها در کنار کمر قرار دارند. (فشار دست به کمر) باید

صورت گیرد و پستان ها از نظر هر گونه تغییرات، غیر قرینگی، فرورفتگی،

انحراف یا معکوس شدن نوک پستان ها و اختلالات پوستی (شامل تورم،

زخم، اکزما و ...) به دقت مشاهده و بررسی شوند.

#### مرحله دوم:

لمس پستانها با سطح صاف انگشتان توسط انگشتان میانی و اشاره می باشد.

بالا بردن دست به پشت سر در سمتی که قرار است معاینه صورت گیرد و یا

دراز کشیدن و قرار دادن دست در زیر سر در سمت معاینه به لمس بهتر و

دقیق تر کمک می کند.

پستانها را از نظر وجود هر گونه توده، احساس ناراحتی و درد در هنگام لمس

بررسی کنید.

برای آنکه مطمئن شویم تمام توده پستانی را به دقت معاینه کرده اید بهتر

است که لمس را در امتداد دایره های فرضی به دور پستان از خارج به داخل

(از دایره های بزرگ به کوچکتر) انجام دهید.

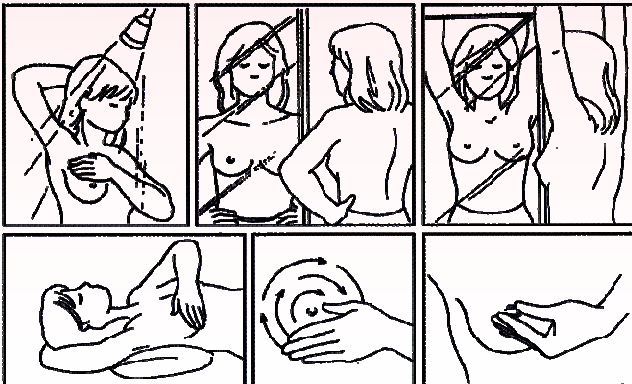
محدوده لمس هر پستان از استخوان ترقوه در بالای چین تا زیر پستان در

همان سمت و از ناحیه زیر بغل تا خط وسط میان دو پستان بر روی استخوان

جناغ در هر طرف می باشد. در آخر نوک پستانها باید از جهت وجود هر گونه

ترشحات فشار داده شوند. در صورت مشاهده یا لمس هر گونه مورد غیر

طبیعی به پزشک جهت معاینه و اقدامات بعدی مراجعه کنید.





# Breast Cancer سرطان سینه

[www.atiehhospital.ir](http://www.atiehhospital.ir)



بهترین وسیله جهت تشخیص زود هنگام سرطان پستان می باشد. در ضمن بانوان این نکته را همواره به خاطر داشته باشند که در ماموگرافی (مانند سایر گرافی های روتین با اشعه ایکس مثل تصویر دندانپزشکی) از میزان بسیار اندکی از اشعه ایکس استفاده می گردد.

## و در آخر:

اگر سرطان پستان به موقع تشخیص داده شود قابل درمان است. بهترین راه تشخیص زود هنگام گرفتن ماموگرافی است. بیشتر کسانی که به موقع تشخیص و درمان شده اند زندگی سالم و فعالی را ادامه داده اند.

## ♦ آیا وجود درد در پستانها حائز اهمیت است؟

توجه داشته باشید که احتمالا به علت احتقان خوش خیم آنها می باشد. اما وجود درد ثابت یک طرفه در یک خانم یائسه نیازمند بررسی های بیشتر می باشد. نتیجه کلی اینکه درد در پستانها نشانه تغییرات دوره ای بوده و کمتر با سرطان پستان همراهی دارد اما به هر حال در صورت وجود درد حتما به پزشک جهت بررسی های بیشتر و معاینه دقیق تر مراجعه کنید.

## ♦ آیا در دختران جوان احتمال بروز سرطان پستان وجود

### دارد؟

البته اگر چه سرطان پستان در این دوره زندگی توده های پستانی شایع هستند که شامل کیستها و توده های غیر سرطانی (ناشی از حساسیت به هورمون جنسی استروژن) می باشند. در بیشتر مواقع این توده ها خود به خود ناپدید می گردند. اما بهتر است معاینه توسط پزشک صورت گیرد. در این موارد پزشکان قبل از هر گونه اقداماتی معمولا سه سیکل ماهانه (حدود سه ماه) فرصت می دهند که در این زمان بیشتر توده ها ناپدید می گردند. در بعضی موارد در پستان ها توده های متعددی دیده می شوند که به آن تغییرات فیبروکیستیک گویند و طبیعی محسوب می گردد. ماموگرافی در این سنین توصیه نمی شود و ارجح است از سونوگرافی بهره گیری شود. توصیه به دختران جوان این است که تکنیک های معاینه پستان را به خوبی فرا گرفته و به صورت یک عادت ماهانه انجام دهند. در ضمن استفاده از قرص های ضد بارداری ریسک سرطان سینه را در این دوران افزایش نمی دهند و در حقیقت ریسک رشد و گسترش توده های غیر سرطانی را کاهش می دهند.

## ♦ ماموگرافی چیست و آیا اشعه مورد استفاده در آن مضر

### می باشد؟

ماموگرافی نوعی تصویربرداری کاملا ایمن اشعه ایکس می باشد که قادر است توده های سرطانی را حتی قبل از لمس شده تشخیص دهد. در کلیه زنان بالای ۵۰ سال باید هر دو سال یکبار ماموگرافی انجام گردد و در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سالگی انجام یک ماموگرافی به عنوان پایه توصیه می گردد. در ضمن ماموگرافی نقاط بسیار ریز کلسیمی به نام میکروکلسیفیکاسیون را که می توانند علامتی از سرطان پستان باشند نشان می دهد. اگر مورد غیر طبیعی در ماموگرام شخص مشاهده شود ممکن است به گرفتن تصاویر بیشتری نیاز گردد و حتی ممکن است نمونه برداری (که تنها راه مطمئن برای تایید حضور سرطان می باشد) الزامی گردد. در کل ماموگرافی



طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان، بیمارستان آتیه