سرطان پستان چيست؟

پستان، شايعترين سرطاني است كه خانمها به آن مبتلاً مي‌شوند. در كشورهاي غربي اين بيماري بيشتر در سنين بالاي ۵۰ سال ديده مي‌شود ولي در كشور ما بيماران جوان‌تر هستند و در بسياري از موارد به علت عدم آگاهي از علائم بيماري در مراحل پيشرفته‌تري مراجعه مي‌كنند.

هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخيص داده شود، درمان آن آسان‌تر و موفقيت آميزتر است. به همين دليل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقايقي را در مورد اين بيماري بدانند.

احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه افرادي بيشتر است؟

هنوز علت اصلی ايجاد كننده سرطان پستان شناخته نشده است ولي مهمترين عواملي كه باعث افزايش خطر ابتلا به سرطان پستان مي‌شوند عبارتند از:

- سابقه فاميلی ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر يا دختر.
- سابقه سرطان پستان در خود فرد
- سن اولين زايمان بيشتر از ۳۵ سال
- نازايي
- بلوغ زودرس
- يائسگي ديررس
- چاقي پس از يائسگي
- مصرف زياد چربي حيواني در رژيم غذايي
- سابقه تابش اشعه زياد به قفسه سينه
- برخي از بيماريهاي خوش خيم پستان

علائم سرطان پستان عبارتند از:

۱- توده يا تومور پستان: شايعترين علامت سرطان پستان، وجود يك توده سفت، منفرد و بدون درد در پستان است.

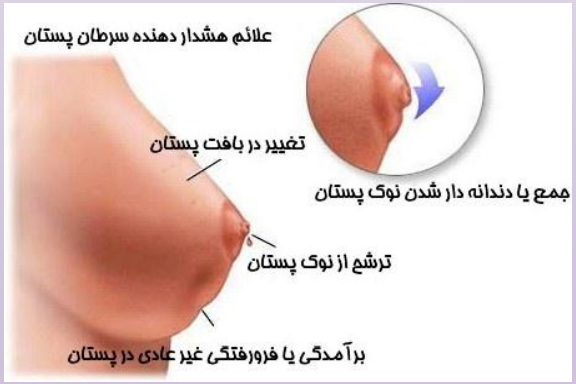
۲- ترشح از نوك پستان: ترشحات نوك پستان بويژه اگر خوني، خونابه‌اي يا آبكي باشند و خودبخود و بدون فشار خارج گردند، احتياج به بررسي از نظر وجود سرطان دارند.

۳- تغييرات پوست پستان: هر گونه تغيير شامل فرورفتگي، برآمدگي، تغيير رنگ يا زخم بايد مورد توجه قرار گيرد.

٤- تغييرات نوك پستان: توجه به فرورفتگي، قرمزي، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف يا هر تغييري در نوك پستان مهم است.

٥- تغيير اندازه در پستان: غير قرينه شدن اندازه پستانها كه اخيراً ايجاد شده باشد، بايد بررسي شود.

٦- بزرگي غدد لنفاوي زير بغل



چگونه می توانید خود را در مقابل سرطان پستان محافظت کنید؟

با وجود آنكه نمي‌توان از ايجاد سرطان پستان جلوگيري كرد ولي با تشخيص زودرس و به موقع آن، شانس بيشتري براي درمان موفقيت آميز اين بيماري وجود دارد.

سه روش شناخته شده براي تشخيص زودرس سرطان پستان وجود دارد كه عبارتند از:

- خودآزمايي پستان
- معاينه توسط پزشك
- ماموگرافي

خودآزمايي پستان

انجام خود آزمايي ماهانه يك روش مفيد تشخيص زودرس سرطان پستان است اما به يافته‌هاي مثبت يا منفي آن نمي‌توان كاملاً اطمينان داشت و توصيه مي‌شود حتماً همراه با ساير روشهاي تشخيص زودرس استفاده شود.

بهترين زمان براي انجام معاينه ماهيانه، ۲ الي ۳ روز پس از قطع خونريزي ماهيانه است. در دوران يائسگي، حاملگي و شيردهي معاينه را در روز اول هر ماه يا هرروز دلخواه ديگر مي‌توانيد انجام دهيد.

خود آزمايي پستان شامل دو مرحله است:

نگاه كردن در آينه

الف- دستها را در دو طرف بدن به حالت آويزان قرار دهيد و پستانها را از نظر تغييرات غيرطبيعي بررسي كنيد.

ب- دستها را در دو طرف سر بصورت صاف بالا ببريد و به پستانها خصوصاً از نظر فرورفتگي پوست و توكشيدگي نوك پستان‌ها و ساير علائم غيرطبيعي نگاه كنيد.

ج- دستها را به روي كمر فشار داده و شانه‌ها را به عقب بكشيد و در اين حالت پستانهاي خود را مانند حالتهاي قبل بدقت بررسي كنيد. اين بررسي را مي‌توان در وضعيتي كه دستها در دو طرف تنه آويزان و بدن سمت جلو خم شده است، انجام داد.

در هر يك از حالتهاي فوق، پستانها را هم از روبه‌رو و هم از كنار نگاه كنيد و آنها از نظر علائم سرطان پستان كه قبلاً گفته شد، بررسي كنيد.

لمس كردن

براي لمس پستان ابتدا به پشت دراز بكشيد. براي معاينه پستان چپ، يك بالش كوچك در زير شانه چپ بگذاريد و دست چپ را نيز در زير سرتان قرار دهيد، بطوريكه پستان چپ كاملاً در وسط قفسه سينه قرار بگيرد. در مورد پستان راست، برعكس عمل كنيد.

براي معاينه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده كنيد. هيچگاه بافت پستان را بين انگشت شست و ساير انگشتان فشار ندهيد. زيرا ممكن است اشتباهاً احساس كنيد كه يك توده را لمس كرده‌ايد. از انتهاي بالايي پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پايين پستان (لبه پايييني دنده‌ها) و از جناغ سينه تا تمام زير بغل بايد معاينه شود. براي اين كار مي‌توانيد از طرف پستان به نوك پستان در طرف دايره‌هاي فرضي هم جهت با عقربه‌هاي ساعت، لمس را انجام دهيد.

لمس پستانها را مي‌توان در زير دوش هنگام حمام كردن انجام داد. در اين حالت كه پستان و انگشتان خيس و لغزنده هستند، ممكن است توده‌ها بهتر لمس شوند.

در صورت لمس توده در پستان و يا سفت شدن بافت قسمتي از پستان به پزشك مراجعه كنيد.

پس از لمس هر پستان، لمس زير بغل همان طرف را انجام دهيد. در انتهاي معاينه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشيدن فشار مختصري دهيد و به ترشحات نوك پستان توجه كنيد.

معاينه پستان توسط پزشك

معاينه پستان از سن ۲۰ سالگی به بعد توصيه می شود. اين معاينه بايد هر ۲-۱ سال يكبار تكرار شود. توجه داشته باشيد كه تنها پزشك است كه مي‌تواند ماهيت و نوع يك ضايعه را تشخيص دهد.

ماموگرافي

ماموگرافي، عكس برداري از پستان بوسيله اشعه ايكس است. اين روش دقيق‌ترين راه تشخيص زودرس سرطان پستان مي‌باشد. در صورتي كه خانمي مشكلي در پستان نداشته باشد، جهت تشخيص زودرس اولين ماموگرافي در سنين ۳۹-۳۵ سالگي انجام مي‌شود و زمان انجام ماموگرافي‌هاي بعدي منوط به نظر پزشك است.

نمونه برداري يا بيوپسي

تنها روشي كه تشخيص سرطان پستان را قطعي مي‌كند نمونه‌برداري يا بيوپسي است كه در آن قسمتي از يك تومور يا تمام آن خارج و بوسيله ميكروسكوپ بررسي مي‌شود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت



دفتر پرستاری

واحدآموزش

بازنگری بهار 1405