

سرطان پستان شایعترین سرطان در بین زنان است در کشورهای غربی ، سرطان پستان بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می شود ولی در کشورما بیماران مبتلا به این بیماری جوان تر هستند و در بسیاری از موارد به علت عدم آگاهی ، در مراحل پیشرفته تری مراجعه می کنند . لذا با توجه به اهمیت این بیماری در جهان و در ایران ، آگاهی در مورد آن برای همه بانوان ضروریست .

احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه افرادی بیشتر است ؟

هنوز علت اصلی ایجاد کننده سرطان پستان شناخته نشده است و در واقع همه زنان در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند ، ولی مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می شوند عبارتند از :

- سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان ، بخصوص در مادر ، خواهر یا دختر .
- سابقه سرطان پستان در خود فرد .
- سن اولین زایمان بیش از ۳۰ سال
- نازایی
- اولین قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی
- یائسگی بعد از سن ۵۵ سالگی
- چاقی بعد از یائسگی
- مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی
- سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه
- برخی از بیماری های خوش خیم پستان .
- البته باید تاکید کرد که وجود یک یا تمام این شرایط در هر فرد به معنای ابتلای قطعی وی به این بیماری نیست و این عوامل صرفاً احتمال ابتلا را افزایش می دهند .

به عبارت دیگر افرادی که هر یک از این شرایط را دارند باید بیشتر از سایرین به سلامت پستان خود توجه فرمایند .

علائم سرطان پستان عبارتند از :

- ۱- توده یا تومور پستان : شایعترین علائم سرطان پستان ، توده است . این توده در اغلب موارد سفت ، منفرد و بدون درد است .
- ۲- ترشحات نوک پستان : بویژه اگر خونی ، خونابه ای یا آبکی باشند و از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج شود و یا خروج آنها خود به خود و بدون فشار باشد ، احتیاج به بررسی از نظر وجود سرطان دارد .
- ۳- تغییرات پوست پستان : هرگونه تغییر شامل فرورفتگی ، برآمدگی ، تغییر رنگ یا زخم باید مورد توجه قرار گیرد .
- ۴- تغییر اندازه در پستان : اگر اندازه پستان متفاوت شده باشد ، باید بررسی شود .
- ۵- تغییرات نوک پستان : توجه به فرورفتگی ، قرمزی ، پوسته پوسته شدن همراه با خارش ، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است .
- ۶- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل .

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

با وجود اینکه نمی توان از ایجاد سرطان پستان جلوگیری کرد ولی با تشخیص زود رس و به موقع آن ، شانس بیشتری برای درمان موفقیت آمیز این بیماری وجود دارد . دو روش تایید شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد :

معاینه پستان توسط پزشک

از آنجا که پستان هم مانند سایر اعضای بدن در معرض ابتلا به سرطان می باشد ، لازم است به سلامت آن توجه نمود . چنانچه زنی متوجه

هرگونه تغییر یا علامتی (علائم ذکر شده سرطان پستان) در پستان خود شد ، لازم است فوراً به پزشک مراجعه کند . اگر یکی از عوامل خطر برای سرطان پستان در فرد وجود داشته باشد معاینه توسط پزشک هر ۶ ماه یکبار باید انجام شود .

ماموگرافی

ماموگرافی ، عکس برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است . در صورتی که خانمی مشکلی در پستان ندارد ، جهت تشخیص زودرس ، اولین ماموگرافی در سنین ۳۹-۳۵ سالگی انجام می شود . پس از آن در سنین ۴۹-۴۰ سالگی هر ۳-۲ سال و پس از هر ۲-۱ سال بسته به نظر پزشک باید ماموگرافی انجام شود . توجه داشته باشید که ماموگرافی دقیق ترین و مطمئن ترین روش تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه است . اگر سرطان پستان به موقع و در مراحل اولیه کشف شود ، احتمال درمان موفقیت آمیز آن بیشتر است . استفاده از روشهای تشخیص زودرس می تواند این فرصت را برای شما فراهم کند . عکس های ماموگرافی و نتایج سونوگرافی باید نگهداری شود و در مراجعات بعدی همراه فرد باشد .

سونوگرافی

سونوگرافی معمولاً در مواردی انجام می شود که پزشک به دلیلی بررسی های بیشتر را صلاح بداند .

نمونه برداری

هرگاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک شایعه مشکوک بدخیمی گزارش شود ، لازم است نمونه برداری برای فرد انجام شود . تنها روشی که تشخیص سرطان پستان را قطعی می کند نمونه برداری یا بیوپسی است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام آن خارج و بوسیله میکروسکوپ بررسی می شود .



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آشنایی با سرطان پستان و ورزش های بعد از جراحی سینه



تاریخ تدوین: بهار ۹۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

« تهیه و تنظیم: واحد آموزش »

Code : FH-Pam:9-64

شیوه زندگی سالم

یکی دیگر از راههای مقابله با سرطان پستان، برخورداری از یک زندگی سالم و بهداشتی است.

شیوه زندگی سالم چیست؟

- ۱- مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی در هر روز
- ۲- کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی
- ۳- ورزش و فعالیت روزانه حداقل نیم ساعت
- ۴- داشتن وزن مناسب
- ۵- عدم مصرف سیگار و الکل
- ۶- تلاش برای آرامش بیشتر و نداشتن استرس

ورزش های پس از جراحی سینه:

بالا بردن دستها بر روی دیوار:

روبروی دیوار بایستید، پاها را کمی از هم باز کرده و پنجه ها را کاملاً نزدیک قرار دهید. آرنج ها را کمی خم کنید، کف دستها را در سطح شانه، روی دیوار بگذارید. باخم و راست کردن پی در پی انگشتان، دستها را روی دیوار بالا ببرید یا اینکه بازوها کاملاً از آرنج صاف شوند. سپس دوباره به نقطه شروع برگردید. و این تمرین را تکرار کنید.

چرخاندن طناب:

یک طناب سبک را به دستگیره در ببندید، روبروی درب بایستید. سر آزاد طناب را در دست طرفی که عمل شده است بگیرید. دست دیگر را روی لگن قرار دهید. آرنج دستی که طناب را گرفته راست کنید و طناب را با کمی فاصله از بدن خود نگهدارید (دست باید

تقریباً با کف اطاق موازی باشد) بعد طناب را بچرخانید، بتدریج دایره های فرضی را که با طناب درست می کنید، بزرگتر نمایید، بعد دوباره به نقطه اول برگردید و مجدداً سرعت خود را افزایش دهید.

بلند کردن میله:

یک میله را با دو دست خود بگیرید، فاصله دستهای شما در روی میله باید در حدود ۲ پا باشد. بازوهای خود را صاف نگهدارید (بدون خم شدن آرنج) میله را بلند کرده و به بالای سر ببرید. بعد کمی آرنج ها را خم کرده و میله را به طرف پشت سر متمایل سازید. سپس حرکات معکوس را انجام دهید. یعنی میله را پشت سر دوباره به بالای سر بیاورید و آن را بالا ببرید.

کشیدن دو جانبه طناب:

یک تکه طناب سبک را روی دوش حمام یا چوب پرده رد کنید. در نزدیکترین فاصله ممکن از طناب بایستید. دو انتهای طناب را در دو جهت خود نگهدارید. هر دو بازوی خود را صاف کرده و از بدن دور کنید. بازوی راست را به طرف بالا و بازوی چپ را به طرف پایین حرکت دهید. سپس عکس این کار را انجام دهید.