



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	آگاهی و پیشگیری از سرطان پستان
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر محبوبه فیروز متخصص زنان و زایمان
منابع	کتاب بروزر سودارث داخلی جراحی جلد ۱۳ تولید مثل و بیماری های پستان

* حالت خوابیده :

به پشت خوابیده ابتدا پستان راست را معاینه کنید یک بالشتک کوچک یا حوله زیر شانه ی راست گذاشته و دست راست را زیر سر قرار دهید، سپس پستان را با خطوط فرضی به چهار ربع یا یک دایره ی مرکزی تقسیم کنید و با سطح نرم انگشتان زیر بغل شروع کرده و در حالیکه به طرف دایره مرکزی حرکت می کنید تمام حجم پستان در این منطقه را لمس کنید. این عمل را برای ربع های دیگر پستان نیز انجام دهید سپس دایره ی مرکزی را که شامل هاله ی قهوه ای در نوک پستان می باشد لمس کنید همین عمل را برای پستان چپ تکرار کنید. در صورت لمس هرگونه توده و سختی به مراکز بهداشتی مراجعه نمائید.

* هنگام استحمام:

به منظور تشخیص بهتر هر نوع توده در حالیکه پستان ها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را معاینه کنید سپس نوک پستان را بین انگشتان شست و نشانه به ملایمت فشار دهید و ترشحات را در نظر داشته باشید.

* شما اولین کسی هستید که میتوانید از تغییرات بدن خود آگاه شوید.

* بی اطلاعی از وجود سرطان پستان بدتر از ابتلا به سرطان پستان می باشد.

در صورت هرگونه سوال، با شماره بیمارستان
(۰۵۴-۳۳۵۳۶۹۳) تماس گرفته شود.



برای دریافت مطالب آموزشی بیشتر
کد روبرو را با گوشی اسکن کنید.

روش انجام معاینه و خود مراقبتی

* مقابل آینه :

بدون پوشش رو به روی آینه بایستید . دست ها را آویزان نگهدارید و در این حالت به دقت به هرگونه عدم تقارنی که بیش از حد معمول باشد یا شکل غیرطبیعی پستان یا فرورفتگی آن دقت کنید .

همین عمل را در حالیکه دست ها را بالای سربرده انجام دهید .

سپس دست ها را پشت سر برده و درهم قفل کنید. شانه ها از یکدیگر فاصله می گیرند در صورت وجود چسبندگی این حالت ایجاد نمی شود.

دست ها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید.

خم شوید و دست ها را به صورت آویخته در دو طرف بدن قرار دهید. پستان ها باید براساس وزن بافت خود آویزان شوند (در صورت وجود چسبندگی این حالت ایجاد نمی شود).



بانوی عزیز :

تمام زنان در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند، اما بیايید با انجام اصول ساده ی پیش رو، انجام خود مراقبتی و غربالگری پزشکی، جزء این دسته نباشیم. سرطان بر خلاف تصور عموم یک بیماری قابل پیشگیری است. سرطان پستان در حال حاضر، شایع ترین سرطان در بین زنان است.

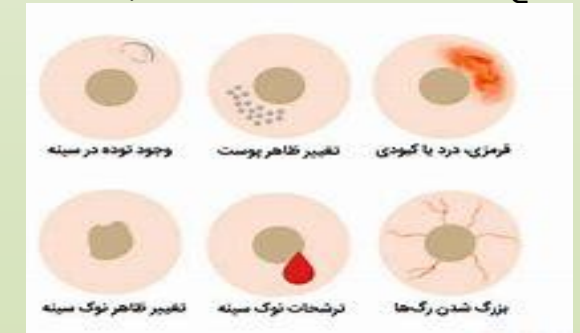
تشخیص زودرس سرطان پستان، در درمان قطعی آن تاثیر به سزایی دارد.

*یکی از مهم ترین راه های تشخیص زودرس سرطان پستان، خود آزمایی ماهانه پستان است.

علائم هشداردهنده ی سرطان :

احساس توده در پستان یا زیر بغل، در بعضی از زنان هیچ علامتی نداشته و توده ای لمس نمیشود اما ماموگرافی غیر طبیعی دارند !
تغییر در شکل، عدم قرینگی پستان ها یا قوام و یا سختی پستان ها
تغییرات پوستی پستان شامل: پوست پرتقالی، قرمزی پوست زخم پوسته پوسته شدن و اکزما پوستی

تغییرات نوک پستان /فرورفتگی یا خراشیدگی ترشح خود به خودی یا ادامه دار از نوک پستان



عوامل خطر سرطان پستان :

-سن بالای ۵۰ سال

- سابقه خانوادگی: داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه، به ویژه در زنانی که مادر، خواهر یا دخترشان مبتلا به سرطان سینه می باشد، ریسک ابتلا به این سرطان را دو برابر افزایش می دهد.

- سابقه قاعدگی: زنانی که قاعدگی را در سنین پایین (قبل از ۱۲ سالگی) و یا زنانی که بعد از سن ۵۵ سال، یائسه می شوند.

- وضعیت بارداری: زنانی که فرزندی نداشته یا در سن بالای ۳۵ سال باردار شده اند.

عوامل خطر ساز قابل اصلاح :

-چاقی و افزایش وزن

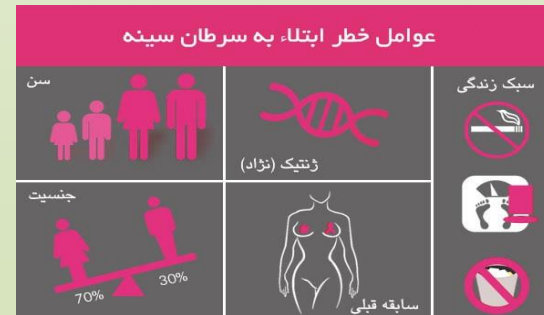
- سبک زندگی بدون فعالیت

-مصرف الکل

- قرص های ضدبارداری: استفاده از داروهای ضد بارداری خوراکی طی ۱۰ سال گذشته ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.

-هورمون درمانی جایگزین پس از یائسگی

-مواجهه با اشعه در دوز بالا (انجام اسکن های غیر ضروری)



توصیه های خود مراقبتی پستان ها :

-وزن متعادل داشته باشید.

-از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، غذای آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها پرهیز کرده یا به حداقل برسانید .

-میوه، سبزیجات (کلم بروکلی، گل کلم و...) - غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید.

-حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید .

-از مصرف الکل و سیگار جدا پرهیزید .

-مادران شیردهی از پستان داشته باشند.

-هر ۱ تا ۲ سال در برنامه تشخیص زود هنگام و غربالگری شرکت کنید .

اصول خودمراقبتی برای سرطان پستان :

از سن ۲۰ تا ۶۹ سالگی به صورت ماهانه ۱۰-۵ روز پس از شروع قاعدگی و در یائسگی و شیردهی در یک روز مشخص خودآزمایی پستان را انجام دهید.

به هیچ وجه نباید در هنگام حاملگی و شیردهی خودآزمایی پستان را متوقف کرد.

خودآزمایی پستان را نباید قبل از دوره ی قاعدگی و روزهای اول خونریزی ماهیانه انجام داد زیرا پستان ها دردناک هستند.

تمام خانم ها از ۲۰ سالگی به بعد و به خصوص خانم های بالای ۵۰ سال باید هر سال یکبار توسط پزشک یا ماما معاینه شوند.

خانم هایی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان هستند باید با نظر درمانگر خود جهت انجام ماموگرافی اقدام نمایند .