

## به مناسبت پویش ملی پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان (۹ مهر تا ۹ آبان)

### سرطان پستان

#### تعریف بیماری سرطان پستان

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در زنان و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان است که به دلیل رشد مهار نشده‌ی سلولهای غیر طبیعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد می شود اتفاق می افتد. سرطان ممکن است در بافتهای مختلف مانند مجاری‌ای که شیر را انتقال می‌دهند، بافت تولید کننده‌ی شیر و در بافت غیر غددی رخ دهد .  
امروزه سرطان پستان به عنوان یکی از شایع ترین و کشنده ترین بیماری های زنان به شمار می رود یکی از دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیرهنگام آن به دلیل تاخیر بیمار در مراجعه به پزشکان صورت می پذیرد.

#### عوامل خطر موثر در بروز سرطان پستان

- 1- سابقه‌ی فامیلی سرطان سینه
- 2- سابقه‌ی قبلی ابتلا به سرطان سینه و یا برخی موارد غیر طبیعی دیگر در بافت سینه
- 3- بروز اولین دوره‌ی قاعدگی قبل از ۱۱ سالگی
- 4- پائینگی بعد از ۵۴ سالگی
- 5- سن بالا در اولین زایمان
- 6- اضافه وزن و چاقی (توده بدنی بالای ۳۰)
- 7- مصرف الکل
- 8- زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم
- 9- مصرف مواد غذایی پر چرب و سرخ کرده

#### علائم سرطان سینه

- 1- وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیه‌ی زیر بغل
- 2- ترشح شفاف یا خونی از سینه
- 3- پوسته‌ریزی در نوک سینه
- 4- فرو رفتن نوک سینه به داخل
- 5- قرمزی و یا تورم سینه
- 6- فرو رفتگی پوست سینه که در آن پوست، حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا می کند .
- 7- وقوع تغییر شکل سینه که موجب متفاوت شدن آن با سینه‌ی دیگر شود .
- 8- زخم در پوست سینه که بهبود پیدا نکند .

#### پیشگیری از سرطان پستان

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان است. که این تشخیص بیشتر از طریق خودآزمایی پستان توسط خود خانم صورت می گیرد . به ویژه افرادی که دارای سابقه ارثی در این زمینه هستند و اقوام نزدیک آنان مانند مادر، خواهر، خاله و عمه به سرطان پستان مبتلا بوده یا هست، بایستی از سنین پایین تر اقدام به انجام خودآزمایی نمایند  
خودآزمایی پستانها توسط زنان باید به صورت ماهیانه انجام شود. حداقل منفعت این عمل، شناسایی توده های کوچکی است که با اقدامات مختصر جراحی قابل درمانند.

#### نحوه انجام خود آزمایی پستان

یک هفته بعد از اتمام قاعدگی بهترین زمان برای انجام معاینه پستان است .  
**الف مقابل آینه :**

بدون پوشش روبروی آینه بایستید .  
دستها را آویزان نگهدارید ودراین حالت بدقت به هرگونه عدم تقارنی بیش ازحد معمول یا شکل غیرطبیعی پستان ویا فرورفتگی آن توجه کنید .  
همین عمل را در حالی که دستها را بالای سربرده اید انجام دهید .  
سپس دستها را به پشت سربرده درهم قفل کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید، دراین حالت پستانها ازیکدیگرفاصله می گیرند.(درصورت وجودچسبندگی این حالت ایجاد نمی شود )

#### ب هنگام استحمام :

به منظورتشخیص بهترهرونوع توده ای ودرحالی که پستانها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را کنترل نمایید .  
سپس نوک پستان را بین انگشت شست و نشانه به ملایمت فشاردهید وترشحات خونی را درنظر داشته باشید .  
درمرحله آخرخم شده دستها را به صورت آویخته دردوطرف بدن قراردهید، پستانها باید براساس وزن بافت خودآویزان شوند. چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمی شود .  
نکته مهم

تمام خانمها از سن ۲۰ سالگی به بعد باید هر ماه پس از اتمام قاعدگی پستانهای خود را معاینه کنند و نیز سالی یکبار توسط پزشک یا فرد دوره دیده معاینه شوند .

#### **پیشگیری:**

اقداماتی که در پیشگیری از سرطان پستان می تواند نقش داشته باشد عبارتند از

- 1-عدم مصرف دخانیات
- 2-تنظیم وزن در حد طبیعی و مناسب
- 3-ورزش مرتب
- 4-عدم مصرف الکل
- 5-داشتن رژیم غذایی سالمی که حاوی مقادیر زیادی از سبزیجاتی و میوه ها باشد
- 6-انجام ورزش منظم

#### **درمان:**

درمان سرطان سینه به عوامل مختلفی بستگی دارد. ممکن است درمان جراحی به صورت برداشتن جزئی تا کامل سینه انجام شود و درمانهای مکمل مانند درمان دارویی، درمان هورمونی، شیمی درمانی و رادیوتراپی انجام گیرند .