



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

سرطان سینه چه علائمی دارد؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزش و پیگیری بیمار

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

مهر ۱۴۰۳

توصیه های خود مراقبتی

.....

.....

.....

شماره تماس بیمارستان

۰۴۴-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۳۹۱-۰۱۳

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

جانیس ال هینکل. ۱۴۰۱. درسنامه پرستاری داخلی و جراحی. ج ۱۲.

تولید مثل. ترجمه میترا زندی، عاطفه سلیمی اکین آبادی. تهران:

انتشارات جامع نگر ص ۱۳۹-۱۴۱.

تغذیه صحیح جهت پیشگیری از "سرطان پستان"

چگونه است؟

- مصرف نوشابه و کافئین و شکلات محدود نمایید.
- از مصرف غذاهای سرخ شده و فست فود تا حد امکان خودداری کنید.
- از تماس با دود سیگار بپرهیزید.
- میوه و سبزیجات، روغن زیتون، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، آجیل و حبوبات و غلات کامل مصرف نمایید.

آیا تمام توده ها در پستان سرطانی و خطرناک

هستند؟

خیر، گاهی این توده ها کیست هایی پر از مایع هستند و به دلائلی غیر از سرطان ایجاد شده است که نیاز به بررسی بیشتر دارد و تشخیص نهایی تنها توسط افراد متخصص و پزشک امکانپذیر است.

چگونه از ابتلا به "سرطان پستان" پیشگیری کنیم؟

- کنترل وزن (پیشگیری از اضافه وزن)
- انجام فعالیت بدنی منظم روزانه (حداقل ۳۰ دقیقه)
- ترک سیگار و دوری از مصرف الکل
- شیر دادن به نوزاد پس از زایمان
- پرهیز از مصرف قرصهای ضد بارداری
- پیروی از رژیم غذایی مناسب
- انجام ماموگرافی و سونوگرافی و غربالگری منظم

بانوان گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری سرطان پستان می باشد لطفا مطالعه فرمایید:

آیا می دانید "سرطان پستان" چیست؟

سرطان پستان نوعی از سرطان است که در آن سلولهای سرطانی پستان بدون کنترل و بیش از حدی که لازم است تکثیر می شوند. سرطان پستان انواع مختلف دارد و نوع آن بستگی به این دارد که کدام قسمت از سینه درگیر باشد.

شایعترین علائم "سرطان پستان" چیست؟

- وجود توده در پستان
- ترشح از نوک پستان
- تغییرات نوک ، پوست پستان
- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
- تغییر شکل و اندازه پستان
- احساس درد داخل یا روی پستان

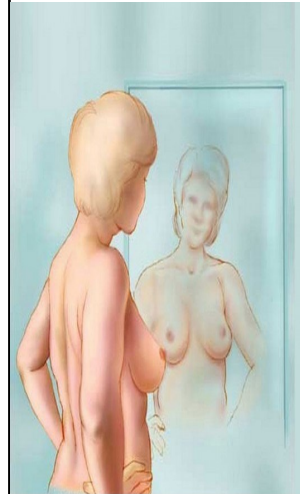
"سرطان سینه" چگونه تشخیص داده میشود؟

- گرفتن شرح حال (سوال درباره سابقه فامیلی)
- لمس توده در خود آزمایشی پستان
- سونوگرافی پستان
- ماموگرافی (عکسبرداری از سینه)
- نمونه برداری از بافت پستان

"سرطان پستان" چگونه درمان میشود؟

- جراحی
- شیمی درمانی
- پرتو درمانی.
- هورمون درمانی

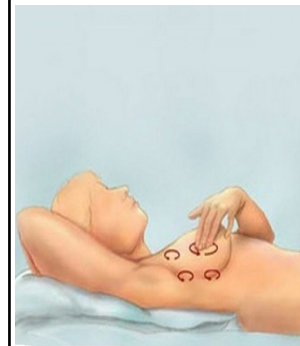
"خود آزمایشی پستان" را طبق مراحل زیر انجام دهید:



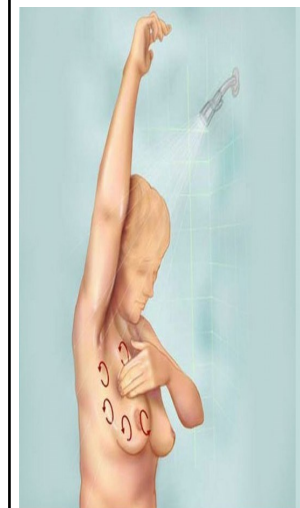
• بهتر است این کار را در حمام و روبروی آینه انجام دهید.

• ابتدا سینه هارا از نظر اندازه و قرینه بودن شکل و یکنواختی مشاهده کنید.

• پستان هارا باید توسط نوک انگشتان از اطراف به نوک پستان به صورت فشار کم و دورانی بررسی کنید. (معاینه نوک پستان و زیر بغل ها نیز ضروری میباشد).



• نوک پستان باید گرد و یک اندازه، هم رنگ، نرم و صاف باشد. (اگر نوک پستان تورفته باشد غیرطبیعی بوده و نیاز به بررسی بیشتر توسط پزشک دارد)



• در صورت لمس توده سفت و چسبنده و بدون تحرک باید معاینات و بررسی توسط پزشک متخصص صورت گیرد.

چگونه "سرطان پستان" در مراحل اولیه قابل تشخیص

است؟

با خودآزمایی صحیح پستان، این بیماری در مراحل اولیه قابل تشخیص است.

چه عواملی خطر ابتلا به "سرطان سینه" را افزایش می

دهند؟

- وجود سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر یا اقوام درجه ۱
- سابقه فردی سرطان پستان (ابتلای پستان دیگر)
- بلوغ زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)
- یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)
- چاقی
- مصرف غذاهای پرچرب
- برخی از بیماریهای خوش خیم پستان
- سن اولین زایمان بیشتر
- از ۵۵ سال
- مواجهه زیاد با اشعه های یونیزان مانند اشعه ایکس در تصویربرداری هورمون درمانی
- عدم زایمان
- مصرف الکل (آبجو و شراب و...)
- مصرف سیگار و قلیان

