دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت بهداشت

سرطان پستان
و
روش خودآزمایی آن

کمیته ساماندهی رسانه های سلامت (۸۶۱)

سرطان پستان بیماری است‌که در آن سلول‌های بدخیم در بافت پستان ایجاد می‌شوند.

عوامل خطر ساز سرطان پستان:

- جنس (در خانم‌ها شایع‌تر است).
- شروع قاعدگی در سنین پایین (کمتر از ۱۲ سالگی)
- یائسگی درسنین بالا (بیشتر از ۵۵ سالگی)
- سن بالا
- سابقه خانوادگی سرطان در فامیل درجه یک (مادر، خواهر، دختر)
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر
- وزن بالا: (BMI بیشتر از ۳۰) و افزایش وزن بعد از یائسگی
- مصرف الکل و دخانیات
- سن بالا در زمان تولد اولین فرزند
- مصرف بالای چربی‌های اشباع شده
- نداشتن سابقه بارداری و شیردهی

آیا می‌دانید سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان می‌باشد و بیشترین موارد سرطان پستان در زنان سنین ۵۵-۴۵ سال دیده می شود؟!

مهم‌ترین توصیه‌های خودمراقبتی:

- وزن متعادلی داشته باشید.
- از مصرف غذاهای پرچرب، سرخ کرده، نمک زده، آماده و حاوی مواد نگه‌دارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آن‌ها را کاهش دهید.
- میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می‌توانند با افزایش سطح آنتی اکسیدان‌ها سبب کاهش بروز سرطان شوند.
- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.
- در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، تغذیه با شیرمادر را مورد توجه قرار دهید.
- در صورت مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی یا هورمون‌های جایگزین یائسگی با پزشک یا ماما مشورت کنید.

تشخیص سرطان پستان بیشتر از طریق معاینه پستان توسط خود فرد صورت می‌گیرد .

بیش از ۷۰٪ از توده‌های پستان توسط خود بیماران کشف می‌شوند.

روش‌های تشخیص زودرس سرطان پستان:

- معاینه پستان توسط خود فرد (SBE)
- معاینه پستان توسط پزشک و ماما (CBE)
- ماموگرافی پستان
- سونوگرافی پستان
- MRI

از آخرین باری‌که معاینه پستان انجام داده‌اید چه مدت می‌گذرد؟!

اهمیت خودآزمایی ماهیانه پستان:

- هیچ هزینه‌ای برای خانواده ندارد.
- فقط ۱۵ دقیقه وقت و کمی حوصله لازم دارد.
- اگر تغییرات در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود بهتر قابل معالجه و درمان است.

زمان و نحوه خودآزمایی پستان:

- خود آزمایی پستان‌ها باید از سن ۲۰ سالگی، به‌صورت ماهیانه انجام شود.
- بهترین زمان انجام خودآزمایی ۱۰-۷ روز پس از شروع قاعدگی یا ۳-۲ روز پس از قطع خونریزی قاعدگی است.
- در خانم‌های شیرده بهتر است پس از شیردادن به نوزاد و تخلیه شیر از پستان خودآزمایی کنند.
- در زنان یائسه و خانم‌هایی که به دلایل پزشکی رحم خود را خارج کرده باشند باید در یک روز مشخص در هر ماه خودازمایی را انجام دهند.

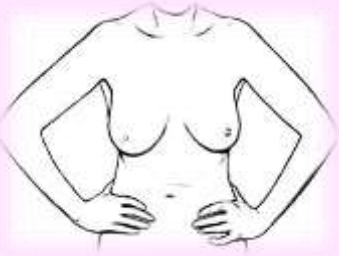
معاینه پستان شامل دو مرحله است:

الف- نگاه کردن پستان در مقابل آینه

ب- لمس کردن پستان

نگاه کردن در آینه

۱- مقابل آینه بایستید و دست‌ها را به پهلوها بزنید به طوری که شانه‌ها بالاکشیده شوند. به اندازه، شکل، رنگ و تورم پستان‌ها توجه‌کنید. در صورت مشاهده هرگونه برآمدگی، فرورفتگی قسمتی از پوست یا نوک پستان، قرمزی، زخم و یا لکه‌های پوستی در اسرع وقت به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.



۲- دست‌ها را بالا ببرید، طوری که به دو طرف سر بچسبند. در این مرحله نیز به دنبال تغییرات ظاهری به‌ویژه تغییرات زیر بغل باشید.

لمس کردن

۱- کمی نوک پستان را فشار دهید. دقت کنید آیا مایعی از نوک یک یا هر دو پستان خارج می‌شود یا خیر. این ترشحات می‌تواند شفاف، شیری، سروزی، زرد یا سبز رنگ، صورتی و خون آلود، قهوه‌ایی یا سیاه باشد.

۲- دراز بکشید، دست راست خود را زیر سر گذاشته و با دست چپ، پستان راست را لمس کنید. سپس دست چپ را زیر سر خود بگذارید و با دست راست، پستان چپ را لمس کنید. حرکات دست باید چرخشی و دورانی باشد. این حرکت را از نوک پستان شروع کرده و به خارج حرکت کنید مطمئن شوید که تمام قسمت‌های پستان و زیر بغل را لمس کرده‌اید.

۳- بایستید یا بنشینید. دست چپ خود را بالا برده و با دست راست قسمت انتهای پستان چپ، جایی که به زیر بغل منتهی می‌شود را لمس کنید و بالعکس.

در صورتی‌که توده‌ای لمس کردید یا تغییرات ظاهری در پستان خود دیدید یا ترشحات خونی یا آبکی و بی‌رنگ نوک پستان به خصوص از یک مجرا داشتید، به نزدیک‌ترین پایگاه یا مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

شایع‌ترین علامت سرطان پستان وجود یک توده سفت و بدون درد در پستان است.

بهترین راه کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام معاینات دوره‌ای در سنین ۶۹-۳۰ سالگی و انجام ماموگرافی هر دو سال یکبار بالای ۴۰ سالگی است.

تدوین:

گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین

منابع:

- دستورعمل غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان- معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی – سال ۱۴۰۳
- مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیرواگیر در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ایران - دستورعمل اجرایی و محتوای آموزشی ماما - دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر - معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- ۱۳۹۶