

سرطان پستان

در بیشتر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است در کشور ما نیز این بیماری در راس سرطان های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است

عوامل خطر سرطان پستان

عوامل خطر غیر قابل اصلاح

افزایش سن

جنس

سابقه خانوادگی و جهش های ژنی

سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال

سن یائسگی بالای ۵۴ سال

قد

زمینه نژادی و قومی

وضعیت اجتماعی اقتصادی بالا

سابقه برخی بیماریهای خوش خیم پستان

عوامل خطر قابل اصلاح

شاخص توده بدنی بالای ۳۰

مصرف الکل/سن بالا در زمان اولین زایمان/سابقه

مواجهه با اشعه، مصرف قرص های ضد بارداری

خوراکی، هورمون درمانی جایگزین پس از سن

یائسگی، مصرف بالای چربی های اشباع شده

علائم سرطان پستان

توده پستان یا زیر بغل

تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان

تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:

پوست پرتقالی

اریتم یا قرمزی پوست

زخم پوست

پوسته پوسته شدن و اگزمای پوست

تغییرات نوک پستان

ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد

از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)

از یک مجرا باشد

ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد

در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد

سروزی یا خونی باشد

شیوه های تشخیص سرطان پستان

معاینه بالینی توسط ماما و پزشک

روش های تصویر برداری: ماموگرافی و در صورت لزوم سونوگرافی و MRI

روش های درمانی سرطان پستان

عمل جراحی

رادیوتراپی

شیمی درمانی

هورمون درمانی



سرطان پستان



تهیه کننده : مریم اساسیان

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان
تخصصی کودکان حضرت علی اصغر(ع)

ناظر علمی : دکتر عقیل میری

بهار ۱۴۰۲



منبع :

راهنمای خودمراقبتی خانواده

شماره تماس بیمارستان : ۰۵۴-۳۳۲۱۱۵۹۳

داخلی : ۲۴۵

آدرس سایت بیمارستان :
<http://aliasghar.zaums.ac.ir>

اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان کولورکتال

انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی، شیردهی و عدم مصرف هورمون پس از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش میدهد

خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات و گوشت ماهی میتواند با افزایش آنتی اکسیدانها سبب کاهش بروز سرطان پستان شود

تشخیص زودهنگام با کمک خود آزمایی پستان، معاینه توسط پزشک یا ماما و ماموگرافی بوده و بمعنی محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زودهنگام است
بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی بصورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پر خطر است