

بیمارستان شهید صادق گنجی

واحد آموزش سلامت

دانشتنی های درمورد غربالگری سرطان پستان

ویژه ی زنان بالای ۲۰ سال
تایید کننده : دکتر مکاری



سرطان پستان:

هم در مردان و هم در زنان بروز می کند. زنان بیش از ۹۹ درصد مبتلایان را تشکیل می دهند. به طور معمول سلول ها تکثیر می شوند تا جانشین سلول های پیر و فرسوده گردند. در هنگام بروز سرطان رشد و تکثیر سلول ها از قانون خاصی پیروی نمی کنند و تعداد زیادی سلول جدید ایجاد می شود که منجر به بروز توده و تومور سرطانی می گردد.

علائم سرطان پستان:

- *لمس توده در پستان
- *ترشح از نوک پستان
- *تغییرات پوست پستان (فرورفتگی، کشیدگی، درد، گرمی، قرمزی، تورم)
- *تغییرات نوک پستان (فرورفتگی، قرمزی، خارش)
- *بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل (شایع ترین محل تهاجم سرطان پستان)
- غدد لنفاوی زیر بغل می باشد.)
- *بزرگی پستان، عدم تقارن پستان ها

ارزیابی و تشخیص:

- *تاریخچه ی کامل پزشکی و شرح حال خانوادگی
- *معاینه ی بالینی دقیق
- *تصویر برداری از پستان (سونوگرافی، ماموگرافی، MRI، اسکن هسته ای)
- *نمونه برداری از پستان

روش های تشخیص زودرس:

- *معاینه ی ماهانه ی پستان توسط خود فرد(خود آزمایی):
- این معاینه ی از سن ۲۰ سالگی آغاز و ماهانه انجام می شود. حداقل زمان معاینه ی پستان ها ۱۵ دقیقه می باشد.
- *معاینه ی پستان توسط پزشک یا فرد آموزش دیده و ماهر :
- در کشور ما به علت پایین بودن سن ابتلا توصیه می شود معاینه توسط فرد ماهر از سن ۲۰ سالگی و به صورت سالیانه انجام شود.
- *ماموگرافی پستان:
- تمام زنان ۴۰ تا ۶۹ ساله باید هر ۱-۲ سال ماموگرافی انجام دهند. در کسانی که به طور منظم تحت نظر پزشک ماموگرافی انجام می دهند مرگ و میر ناشی از سرطان پستان به میزان ۳۰ تا ۶۰ درصد کاهش میابد.

سونوگرافی:

این روش در خانم های جوان که با علائم و نشانه های بیماری های پستان مراجعه می کنند توصیه می گردد.

بهترین زمان برای معاینه ی پستان ۷-۱۰ روز پس از شروع قاعدگی می باشد. زنانی که یائسه شده اند یا به هر دلیل قاعدگی ندارند تاریخی معین کنند و هر ماه در همان تاریخ خود آزمایی پستان را انجام دهند.

چگونه می توانیم خطر سرطان

پستان را کاهش دهیم؟

- * کنترل وزن
- * کاهش مصرف چربی های حیوانی
- * مصرف روزانه ۵ وعده میوه و سبزی
- * استفاده ی کافی از غلات و نان سبوس دار
- * عدم استفاده از غذا های مانده و کپک زده
- * عدم مصرف غذاهای نمک سود شده و دودی
- * مصرف ویتامین های A، E، C و کلسیم
- * انجام حرکات ورزشی روزانه و مرتب به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ۵ بار در هفته
- * عدم مصرف الکل و سیگار
- * تا حد امکان عدم استفاده از داروهای هورمونی
- * قرار نگرفتن در معرض اشعه های مضر

روزانه از میوه و سبزی های تازه استفاده نمایید.

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان: اصلاح شیوه ی زندگی، شروع معاینات دوره ای از ۲۰ سالگی و انجام ماموگرافی از ۴۰ سالگی با فواصل زمانی معین میباشد.

چگونه می توانیم خطر سرطان

پستان را کاهش دهیم؟

- * قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)
- * یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)
- * اولین حاملگی بعد از ۳۰ سالگی
- * عدم شیردهی به فرزندان یا شیردهی کمتر از ۶ماه
- * نازایی
- * مصرف غذاهای حاوی چربی حیوانی (به خصوص در زمان بلوغ و یائسگی)
- * افزایش وزن
- * سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان
- * اشعه درمانی برای درمان بیماری های دیگر (زمانی که بر روی پستان نیز تاثیر بگذارد)
- * هورمون درمانی بعد از یائسگی
- * مصرف سیگار و الکل

درمان سرطان پستان:

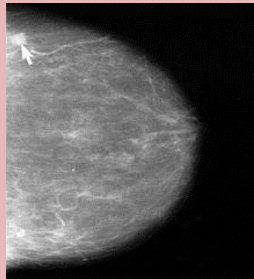
- * جراحی پستان شامل برداشتن قسمتی از پستان یا برداشتن کل پستان
- * شیمی درمانی
- * رادیو تراپی
- * هورمون درمانی برای تومورهای حساس به استروژن و پروژسترون
- تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه شانس درمان را افزایش می دهد

غربالگری سرطان پستان:

هدف از غربالگری ، تشخیص زودرس بیماری است؛ زمانی که توده ها کوچک هستند و هنوز به قسمت های دیگر بدن انتشار پیدا نکرده اند در حقیقت روشی برای تشخیص بیماری قبل از بروز علائم آن میباشد.



تومور سرطانی



ماموگرافی طبیعی

