

پیشگیری :

به منظور حفظ سلامت جسم و روان ، ورزش را در برنامه روزانه قرار دهید . نیم تا یک ساعت پیاده روی در اغلب روزهای هفته بسیار مفید می باشد .

حفظ وزن طبیعی در پیشگیری از بروز سرطان نقش مهمی دارد ، رژیم غذایی سالم شامل لبنیات و خودداری از مصرف مشروبات الکلی بسیار تاثیر گذار است . شیر دادن به نوزاد خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد .

توصیه های پس از عمل جراحی

- در معرض نور آفتاب قرار نگیرید .
- در سمت مبتلا از اقدامات تهاجمی نظیر خون گیری و گرفتن فشار خودداری کنید .
- از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵/۲ کیلو خودداری کنید .
- اگر پوست دچار زخم شد آن را با آب و صابون بشویید .
- در صورت مشاهده قرمزی و تورم به پزشک مراجعه کنید .
- از خود تراش برقی جهت برداشتن موهای زاید خود استفاده کنید
- از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید .



سایت بیمارستان : Pavehhop.Kums.ac.ir

شماره تماس : ۰۸۳۴۶۱۲۷۴۳۴ داخلی : ۲۲۶

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

سرطان پستان



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاره

تشخیص

- بسیاری از خانم ها یا به طور اتفاقی و یا از طریق خودآزمایی سینه ، به سرطان سینه پی می برند . در برخی موارد سرطان سینه در معاینات و یا از طریق غربالگری ماموگرافی تشخیص داده می شود .
- ماموگرافی یک تصویربرداری ساده به وسیله اشعه ایکس است که به منظور جستجوی اوده های سرطانی به کار می رود این ابزار تشخیصی این قابلیت را دارد که قبل از اینکه توده قابل لمس باشد ، آن را تشخیص دهد .
- علاوه بر روش هایی که برای تشخیص ذکر شد بنا به ضرورت از ام آر آی و نمونه برداری از کیست یا توده هم ، جهت تشخیص قطعی کمک گرفته می شود . در مواردی که نمونه گیری از توده لازم باشد غالباً محل توده با یک ماده بی حس کننده ، بی حس می شود و توسط یک سوزن یا برش جراحی ، بخشی از توده یا مایع درون کیست برای بررسی های آزمایشگاهی برداشته می شود .

پیش آگهی

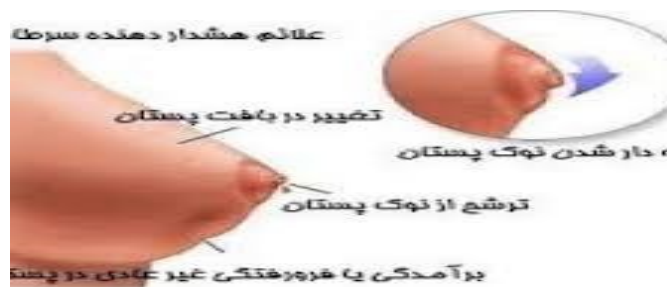
میزان بقا و زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان سینه رو به بهبود است . اگر خانم ها به طور منظم خودآزمایی پستان را انجام دهند بیشتر سرطان ها در همان محل ابتدایی تشخیص داده می شوند . ، بیشتر سرطان ها قبل از اینکه قابل لمس باشند ، آشکار می شوند و این موضوع به میزان زیادی شانس ابتلا را افزایش می دهد .

علائم و نشانه ها :

اولین علامت سرطان سینه ، وجود یک توده در سینه است این توده غالباً قسمت فوقانی خارجی سینه مشاهده و لمس می شود . معمولاً بدون درد است و ممکن است رشد آهسته یا سریعی داشته باشد . سایر علائم سرطان عبارتند از :

- ۱- تغییر رنگ سینه ۲- ظاهر دانه دانه ۳- پوست مثل پرتقال ۴- تغییر در اندازه و شکل سینه و وجود ترشح از نوک سینه ۵- چروکیدگی پوست سینه ۶- تورفتگی و وارونه شدن وک سینه ۷- بزرگ شدن غدد زیر بغل

هر گونه علامتی در سینه که بیش از چند روز به طول انجامد نیازمند بررسی و ارزیابی از سوی اعضاء تیم سلامت می باشد .



سرطان سینه یکی از شایعترین سرطان ها در میان زنان می باشد که از هر ۸ نفر زن یک نفر به آن مبتلا می شود و مهمترین عامل مرگ و میر در بین زنان ۴۵-۵۵ سال می باشد . اگر این سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود ، قابل درمان است و میزان شیوع آن در زنان بیشتر از مردان است .

علل و عوامل :

علت بروز سرطان سینه ناشناخته است . هر خانمی ممکن است به سرطان سینه مبتلا شود اما برخی افراد نسبت به بقیه مستعد تر هستند موارد زیر فرد را مستعد ابتلا به سرطان سینه میکند :

جنس : در زنان ۱۰۰ برابر زنان اتفاق می افتد .

سن : افزایش سن منجر به افزایش احتمال سرطان سینه می شود . به طوری که ۸۰ درصد سرطان ها بعد از ۵۰ سالگی اتفاق می افتد .

ژنتیک : ابتلای یکی از بستگان درجه یک شانس ابتلا را دو برابر می کند . سرطان پستان یک سمت احتمال ابتلای سمت دیگر را سه برابر می کند .

شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی و یائسگی بعد از ۵۵ سالگی احتمال ابتلا را افزایش می دهد .

مصرف زیاد مشروبات الکلی نیز شانس ابتلا را افزایش می دهد .