

# سرطان پستان

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

شهریور ۱۳۹۷ بیمارستان موقوفه شهید

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳-۰۳۸۲۴۰۳-۰۸۱ مطهری

هر سینه از ۱۵ تا ۲۰ قسمت درست شده است که اسن قسمت ها وظیفه ی ساختن و ترشح شیر بعد از اتمام حاملگی را دارند. این قسمت ها از چربی پوشیده شده تند و در واقع لوله های توخالی هستند که هنگام شیردهی شیر را به نوک پستان هدایت می کند. همچنین در زیر بغل انسان حفره ای قرار دارد که در آن رگ های خونی و عصبی و گره های لنفی عبور می کنند و ممکن است در سرطان پستان درگیر شوند.

سرطان پستان یکی از مهم ترین و شایع ترین بیماری های زنان است و همیشه بدخیم نیستند و در

مراحل اولیه تشخیص بیماری ، با درمان های جدیدی شانس بهبودی واقعی وجود دارد.

## علائم سرطان پستان:

وجود توده در پستان، تغییر در اندازه و شکل پستان، به داخل کشیده شدن نوک سینه، قرمزی و جوش در اطراف نوک پستان ، خونریزی یا ترشح از نوک پستان، کشیده شدن پوست پستان ، ورم و احساس توده در زیر بغل ، زخم شدن پوست پستان، ورم بازو و گاهی درد.

## فاکتور های خطر:

- ۱- سابقه سرطان پستان در سمت مقابل
- ۲- سابقه خانوادگی ( بستگان درجه یک)
- ۳- نداشتن زایمان و عدم شیر دهی
- ۴- یائسگی بعد از ۵۵ سالگی
- ۵- دارو های هورمونی
- ۶- رژیم غذایی پرچرب
- ۷- الکل
- ۸- ویروی ها

- ۹- اولین حاملگی بعد از ۲۵ سالگی
- ۱۰- شخصیت مضطرب

بهترین راه تشخیص:

معاینه بالینی پستان در زنان ۲۰ تا ۴۰ سالگی هر ۳ سال یکبار توسط پزشک و در زنان بالای ۴۰ سال هر سال یکبار

## درمان:

- ۱- جراحی
- ۲- پرتو درمانی
- ۳- هورمون درمانی و شیمی درمانی

## آموزش و ارتقای سلامت:

- ۱- برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، مصرف سبزی تازه ، میوه را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- ۲- مصرف چربی را کاهش دهید.
- ۳- کاهش وزن و داشتن حداقل ۴ ساعت ورزش در هفته
- ۴- کاهش مصرف غذاهای حیوانی به خصوص گوشت قرمز

۵- مشاوره با پزشک جهت داروهای پیشگیرانه  
برای سرطان پستان و تخمدان

- ۵- استفاده از منابع غذایی حاوی اسیدفولیک شامل جوانه گندم، کلم بروکلی ، اسفناج ، لیمو ، موز ، طالبی و توت فرنگی
- ۶- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ب ۶ ( b6 ) شامل مرغ، ماهی، تخم مرغ ، جگر، سبوس گندم ، غلات ، سیب زمینی ، موز ، جو دوسر
- ۷- زرد چوبه و فلفل سیاه نقش مهمی در پیشگیری و درمان سرطان سینه دارند.
- ۸- انجام معاینه ماهیانه پستان توسط خود فرد.

### توصیه های کلی در کسانی که یک نفر بیمار سرطانی در خانواده آنها وجود دارد:

- ۱- مشاوره با متخصص ژنتیک در رابطه با احتمال میزان به ارث رسیدن سرطان به این افراد
- ۲- معاینه پستان هر ماه توسط خود فرد از سن ۱۸ سالگی
- ۳- معاینه پستان توسط پزشک ۲ بار در سال از سن ۲۵ سالگی
- ۴- ماموگرافی سالیانه جهت غربالگری