



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

سرطان سینه چیست؟

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	سرطان سینه چیست
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر سرور
سمت	متخصص زنان
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
منبع/منابع	داخلی و جراحی برونر ۲۰۱۶
کد بروشور آموزشی	W-TP-073 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۱۳-۸

با اسکن لینک روبرو به بروشورهای

آموزشی دسترسی پیدا کنید.



ج: در حالت دراز کش

*دراز کشیده و یک بالش کوچک یا حوله تا شده زیر شانه راست خود قرار دهید. دست راست خود را پشت سرتان ببرید. دست چپ را بر روی بخش فوقانی سینه راست قرار داده و با انگشتان و کف دست شروع به بررسی این بخش نمایید. لوسیون بدن می تواند برای تسهیل معاینه این بخش از بدن کمک کننده باشد. * سینه خود را به صورت صفحه ساعت در نظر بگیرید. از موقعیت ساعت ۱۲ شروع کرده و با حرکات دایره ای کوچک به سمت ساعت ۱ بروید. این کار را تا رسیدن مجدد به ساعت ۱۲ ادامه دهید. انگشتان خود را به صورت مسطح و در تماس دائم با سطح سینه نگه دارید. پس از کامل شدن دایره، به اندازه ۲،۵ سانتی متر به سمت نوک سینه حرکت کرده و دایره دیگری را حول ساعت فرضی ایجاد کنید. تا پوشش کامل تمامی سینه این الگو را ادامه دهید. از بررسی بخش های بالایی و بیرونی که تا ناحیه زیر بغل گسترده شده اند، اطمینان حاصل کنید. *انگشتان را مجدداً به صورت صاف و مستقیماً بر روی بالای نوک سینه قرار دهید. زیر ناحیه نوک سینه را از نظر وجود هرگونه تغییر بررسی کنید. به آرامی نوک سینه ها را به سمت داخل فشار دهید. این کار بایستی به آسانی انجام پذیرد. همین مراحل را بر روی سینه دیگر خود تکرار کنید.



سرطان پستان چیست؟

یکی از شایع ترین سرطان‌ها در خانم‌ها می باشد که عوامل خطر ساز آن عبارت است از :

- ۱- افزایش سن: بالاترین خطر برای ابتلا در سنین بعد از ۵۰ سالگی است.
- ۲- سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان پستان
- ۳- زنانی که یکی از اعضا درجه یک فامیل مادری (خواهر ، مادر ، دختر) آنها مبتلا به سرطان پستان شده باشند .

- ۱- شروع قاعدگی در سنین پایین: شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی
- ۲- عدم حاملگی و یا اولین حاملگی در سنین بالا
- ۳- قرار گرفتن در معرض اشعه در سنین بلوغ تا ۳۰ سالگی
- ۴- مصرف کردن قرص‌های ضد بارداری در مدت طولانی
- ۵- خانم‌های چاق و مصرف زیاد غذاهای سرخ کردنی
- ۶- یائسگی دیررس (بعد از سن ۵۵ سالگی)
- ۷- مصرف الکل
- ۸- عدم شیردهی
- ۹- سابقه بیماری‌های خوش خیم سینه
- ۱۰- هورمون درمانی
- ۱۱- جهش یا تغییرات ژنتیکی

چه عواملی نقش حفاظت کننده و کاهش دهنده احتمال ابتلا به

سرطان سینه را دارند ؟

- ۱- ورزش منظم و سنگین
- ۲- شیردهی
- ۳- داشتن یک بارداری کامل

علائمی که مشخص می کند فرد دچار سرطان سینه شده است:

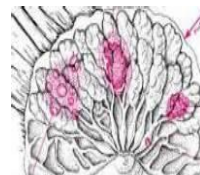
سرطان پستان در ابتدا بدون درد است و ممکن است نوک سینه فرو رفته باشد پوست آن مثل پوست پرتقال شده و کشیده می شود ممکن است ترشحاتی از نوک پستان خارج شود که در ابتدا چرکی نیست و نوک پستان حساس و دردناک می شود در ادامه حالتی توده مانند در پستان حس می شود و در مراحل پایانی درد شروع شده و فرد متوجه بیماری می شود.

ضایعات خوش خیم پستان دارای دیواره ی منظم و متحرک هستند ولی ضایعات بدخیم لبه های نامنظم دارند و به سختی حس می شوند .



تشخیص:

- ۱- ابتدا ممکن است خود فرد متوجه توده ای در پستان شود



- ۲- ماموگرافی
- ۳- سونوگرافی
- ۴- نمونه برداری
- ۵- MRI

در نمونه برداری پزشک شما تشخیص میدهد که کل پستان را بردارد و یا اینکه قسمتی از آن را بردارد که این امر بستگی به نمونه برداری دارد.

معاینه شخصی سینه چیست؟

این عمل روشی برای بررسی تغییرات اتفاق افتاده (از قبیل توده بخش‌های ضخیم شده و ...) در سینه می‌باشد. هرگونه تغییر غیرعادی بایستی به پزشک گزارش گردد. هنگام تشخیص سرطان سینه در مراحل اولیه، احتمال درمان آن به شدت افزایش می‌یابد.

چگونگی انجام معاینه شخصی سینه:

الف : در مقابل آینه

- ۱- بالا تنه خود را لخت کرده و در اتاقی با نور کافی در برابر یک آینه بزرگ بایستید. به سینه های خود نگاه کنید. در صورتی که از نظر شکل یا اندازه با هم تفاوت دارند، نگران نباشید. سینه بیشتر زنان دارای این حالت است. با قرار دادن بازوی خود در پهلویتان به آرامی شروع به بررسی هرگونه تغییر در اندازه، شکل، موقعیت یا پوست سینه نمایید. پوست سینه را از نظر تراکم، افتادگی، زخم یا تغییر رنگ به دقت بررسی کنید. نوک سینه ها را به دقت بازرسی کرده و به دنبال زخم، پوست پوست شدن یا تغییر جهت آنها باشید.

۲- سپس دستان خود را بر روی ران هایتان قرار داده و به شدت به سمت پایین فشار وارد کنید تا عضلات قفسه سینه در پشت سینه هایتان سفت گردد. به سمت دیگر بچرخید تا بتوانید بخشهای بیرونی تر سینه را نیز بررسی کنید.

۳- در این مرحله رو به سمت آینه خم شوید. شانه ها و آرنج خود را برای سفت کردن عضلات قفسه سینه بچرخانید. سینه هایتان به سمت جلو خواهند افتاد .تغییرات در اندازه و حد فاصل بین سینه ها را در این حالت بررسی کنید.

۴- اکنون دستها را پشت سر قلاب کرده و به سمت جلو فشار وارد کنید. مجدداً برای بررسی بخشهای بیرونی سینه بچرخید تا اشراف کامل بر روی آنها داشته باشید .بررسی مرز زیرین پستان ها را فراموش نکنید. ممکن است نیاز باشد برای دیدن این منطقه پستانهای خود را بالا ببرید. ۵- نوک سینه های خود را برای خروج مایع مورد بررسی قرار دهید. انگشت شست و اشاره خود را اطراف بافت نوک سینه قرار داده و به سمت بیرون بکشید. هرگونه خروج مایع را به دقت بررسی نمایید. این عمل را برای سینه دیگر نیز تکرار کنید.

ب: معاینه در حمام

اکنون زمان آن رسیده تا تغییرات موجود در سینه را احساس کنید. استفاده از آب و صابون جهت بررسی سینه ها می تواند کمک کننده باشد. وجود توده یا ضخیم شدگی را در ناحیه زیر بغل مورد بررسی قرار دهید. دست چپ را روی ران قرار داده و با دست راست زیر بغل ناحیه چپ بدن را احساس نمایید. کار را در سمت دیگر بدن نیز تکرار کنید.

* قسمت های فوقانی و تحتانی ترقوه را از جهت وجود توده یا هرگونه بخش ضخیم شده مورد معاینه قرار دهید. * با دستان کف آلود، یکی از بازوها را پشت سر خود ببرید تا بافت سینه

پراکنده گردد. از بخشهای مسطح

انگشتان دست دیگر خود استفاده

کرده و به آرامی بر روی سینه فشار وارد کنید. حرکت رو به بالا و رو به پایین را در راستای سینه از زیر سینه ها تا ترقوه انجام دهید. این الگوی حرکتی را تا پوشش کامل تمامی سینه ادامه دهید. همین روند را برای سمت دیگر بدن تکرار کنید.

