

خودآزمایی پستان



تهیه کننده: نرجس سادات میرصادقی

کارشناس سلامت سالمندان و میانسالان
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جهرم

بهمن ماه سال ۱۴۰۱

n.mirsadeghi2013@yahoo.com

n.mirsadeghi2020@gmail.com

اهداف:

➡ توانمند سازی زنان جامعه

➡ ترویج شیوه زندگی سالم

انتظارات:

- در پایان این آموزش انتظار میرود آموزش گیرنده:
- شیوه های صحیح غربالگری سرطان پستان را بداند.
- زمان مناسب جهت انجام خود آزمایی پستان را بداند.
- عوامل خطر تهدید کننده سرطان پستان را بداند.
- نشانه های خطر احتمالی و روشهای پیشگیری سرطان پستان را بداند.
- مراحل معاینه پستان را بداند و به صورت صحیح انجام دهد.

غربالگری چگونه انجام می‌شود؟

۱- خود آزمایی پستان (معاینه توسط خود فرد در روز ۷ تا ۱۰ از شروع قاعدگی به طور ماهیانه در افراد بالای ۲۰ سال)

۲- معاینه‌ی بالینی (توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی)

۳- ماموگرافی (عکس برداری از پستان)

عوامل خطر:



- افزایش سن (۸۰٪ سرطانهای پستان بالای ۵۰ سالگی اتفاق می افتد)
- سابقه خانوادگی
- سابقه ژنتیکی
- منارک زودرس (قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی)
- یائسگی دیررس (قطع قاعدگی بالای ۵۵ سال)
- نازایی
- زایمان نداشتن یا اولین حاملگی بعد از ۳۰ سالگی
- افزایش وزن پس از یائسگی
- عوامل محیطی و تغذیه ای
- سابقه سرطان در یک پستان
- پرتوتابی قبلی بدلیل سرطانهای دیگر در فرد
- مصرف الکل
- تراکم زیاد بافت پستان

نشانه های خطر:



- وجود توده سفت، ثابت، منفرد و بدون درد
- ترشحات غیر طبیعی از نوک سینه (خونی، زرد رنگ، سبز رنگ و...)
- وجود زخم های بهبود نیافته روی نوک سینه یا بافت سینه
- تغییر در اندازه سینه
- فرورفتگی نوک سینه
- پوست پرتقالی شدن سینه
- تغییر در رنگ سینه



➤ موارد ژنتیکی به راحتی قابل تغییر نیست.

➤ اصلاح سبک زندگی

➤ ورزش و کاهش وزن

➤ دوری از استرس، دخانیات و الکل

➤ مصرف مکمل های غذایی و سبزیجات



➡ اولین قدم برای تشخیص زودرس سرطان سینه، معاینه
منظم ماهانه توسط **خود فرد** است.

زمان انجام معاینه پستان:

➡ **در کلیه زنان:**

➡ **۷ تا ۱۰ روز پس از شروع دوره قاعدگی (۲-۵ روز پس از اتمام قاعدگی)**

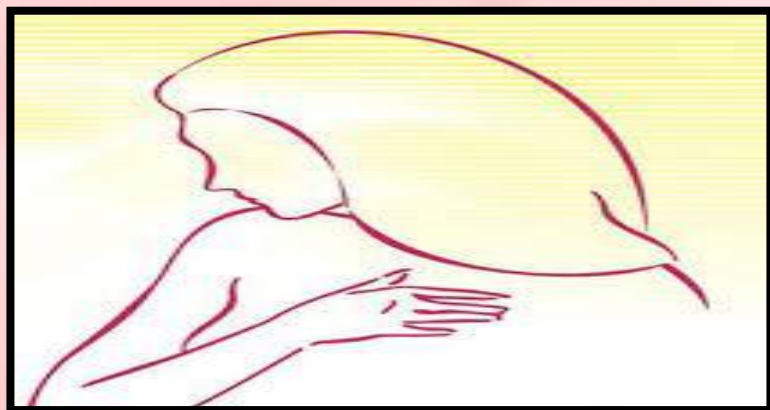
در زنان یائسه و شیرده؟

➡ **یک روز مشخص در ماه را انتخاب کرده و هر ماه در همان روز خود آزمایی پستان را انجام دهند.**

مراحل معاینه پستان:

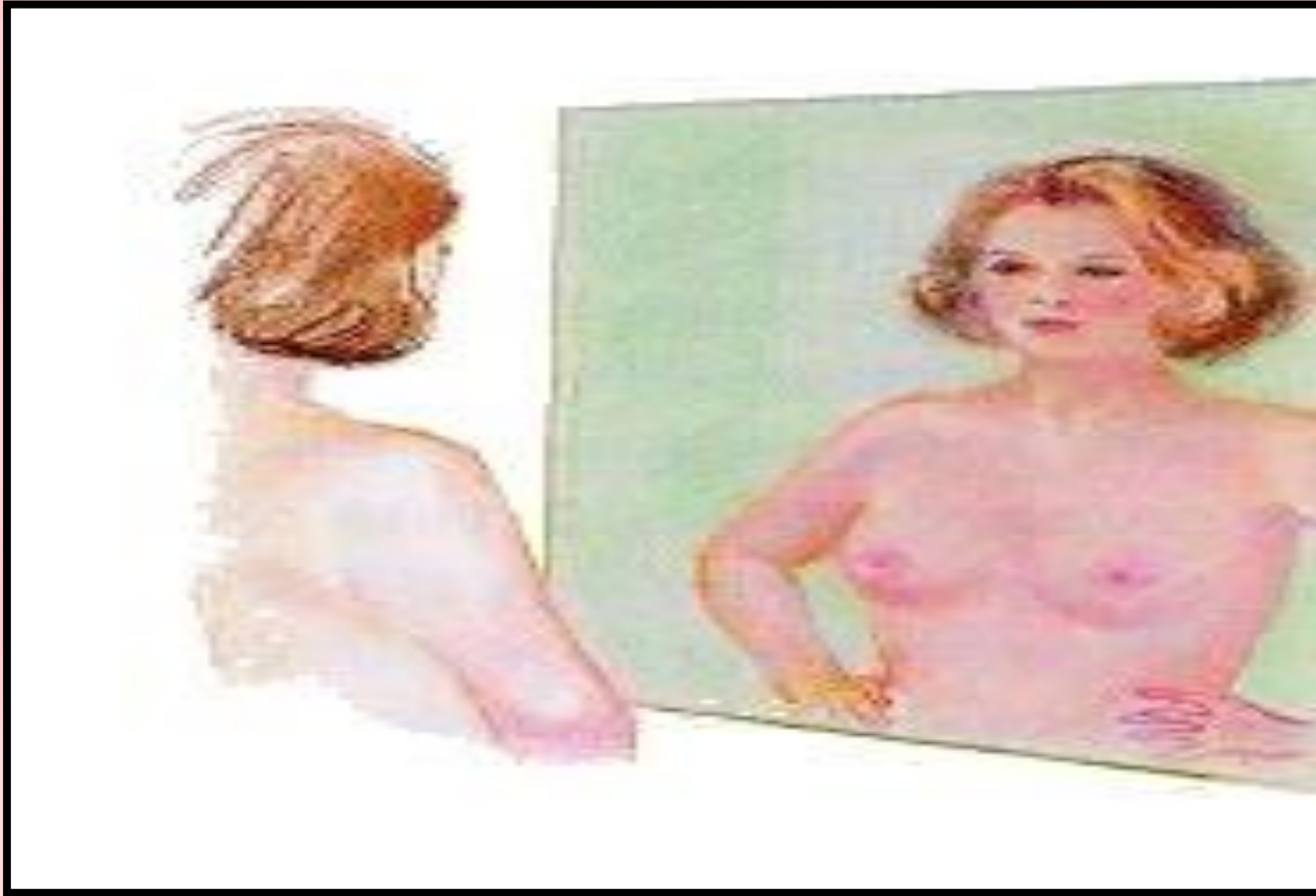
LOOK

➡ مرحله مشاهده



➡ مرحله لمس

مرحله مشاهده:



نکاتی که در مشاهده پستانها باید به آن توجه کرد:

■ **نمای پوست از نظر:**

■ **رنگ**

■ **ضخیم شدن**

■ **ایجاد منافذ پوست (پوست پرتقالی)**

■ **اندازه قرینگی پستانها:**

■ **مقداری تفاوت در اندازه پستانها و آرئول شایع و معمولاً طبیعی است.**

■ **شکل ظاهری پستانها از نظر:**

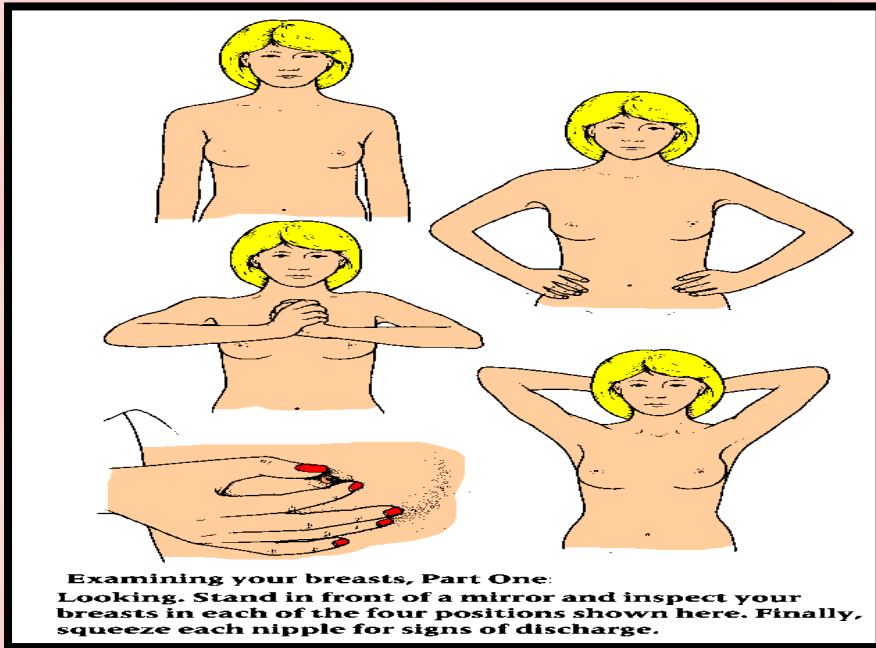
■ **برجستگی یا فرو رفتگی**

■ **مشخصات نوک پستان:**

■ **شکل نوک پستان**

■ **راش - زخم**

■ **هرگونه ترشح**



تغییر رنگ پوست پستان:

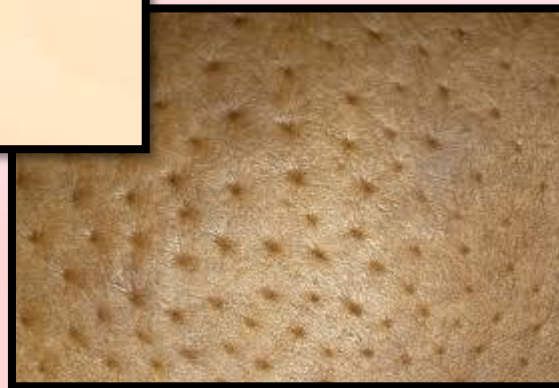


Figure 1: Left Inflammatory Breast Cancer—Left breast is enlarged with evidence of erythema.

عدم تقارن مشخص در دو پستان:



پوست پرتقالی شدن پستان:



توکشیدگی پوست یا نوک پستان:



Courtesy of Dr. Eric Strom, M. D., Anderson Cancer Center

FIGURE 1. Erythema, edema, and peau d'orange—all classic signs—are seen in a woman with inflammatory breast cancer

وجود زخم:



چند حالت دیگر برای مشاهده بهتر پستان:



مرحله لمس:



روشهای مختلف لمس پستان:

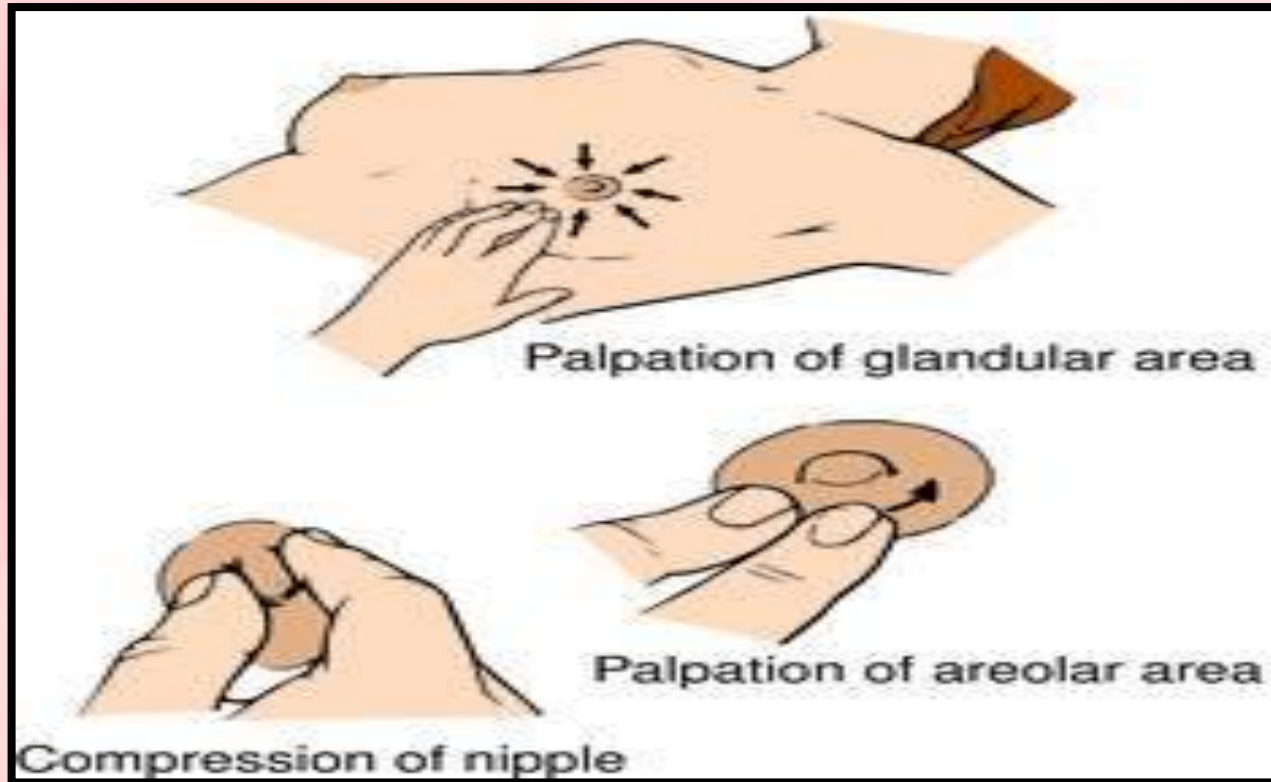


Breast self-exam:
Manual inspection
(reclining)

With fingertips close
together, gently probe
each breast in one of
these three patterns



معاینه نوک پستان:



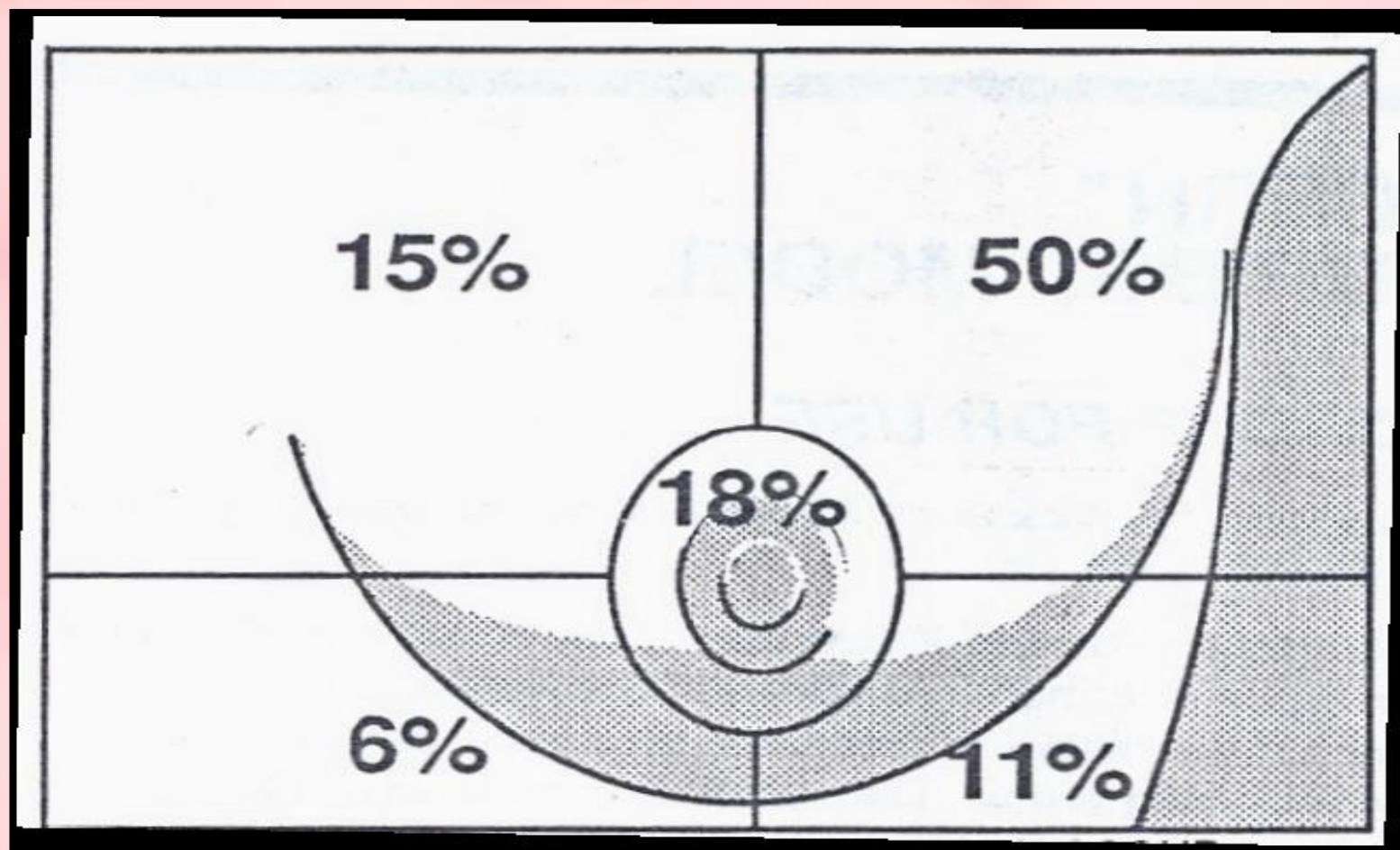
معاینه زیر بغل:



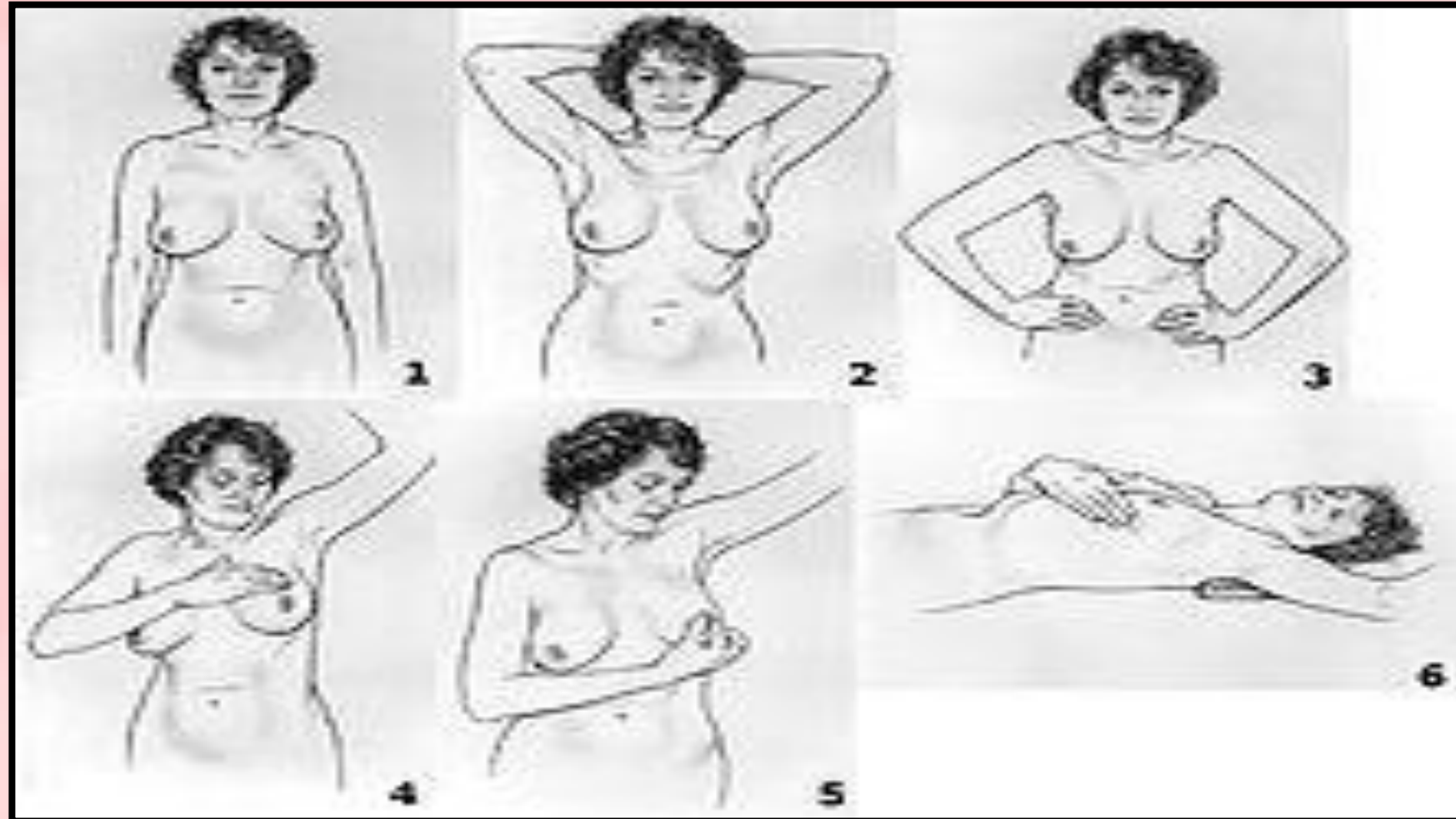
معاینه در حمام:



بیشترین نقاط سرطان پستان:

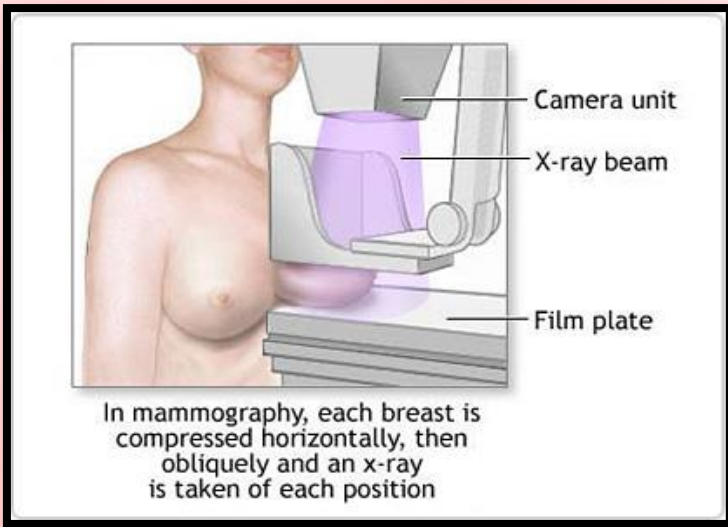


مرور معاینات:



زمان انجام ماموگرافی:

➔ پس از ۴۰ سالگی یک ماموگرافی سالانه انجام دهید.



درد پستان:

➡ درد دوره ای

➡ درد غیر دوره ای

➡ **درد دوره ای:**

➡ **در ۸۵٪ موارد درد با سرطان همراه نمی باشد.**

➡ **جهت تسکین درد های دوره ای ، مصرف قهوه، شکلات، چایی و نوشابه را محدود کنید.**



➡ **درد غیر دوره ای:**

➡ **درد بدنبال پوشیدن لباس زیر:**

تغییر در پوشش و کاهش تحریکات پستان
پیگیری: یک ماه بعد

➡ **درد با تب:**

➡ **درمان با آنتی بیوتیک و تخلیه آبسه**
پیگیری: یک ماه بعد

➡ **درد با تروما:**

➡ **تجویز مسکن**

پیگیری: یک هفته بعد

➡ **در صورت لمس توده پیگیری توده شود.**



ترشحات نوک پستان:

■ شیری:

- در دوران بارداری و شیردهی طبیعی است (دو طرفه)

■ گالاکتوره:

- (ترشح شیر در دوران غیر شیردهی) ترشح شیر در دوران غیر بارداری و شیردهی، غیر طبیعی است و به دلیل افزایش پرولاکتین، ترشح شیر ایجاد می شود.

■ ترشحات چرکی:

- ترشحات **زرد، سبز یا قهوه ای** با **بوی بد** که ممکن است به دلیل ماستیت یا آبسه پستان باشد. درمان با آنتی بیوتیک و تخلیه آبسه، در صورت عدم بهبودی، نمونه برداری از دیواره آبسه برای رد سرطان التهابی

■ ترشحات آبکی و خونی:

- دلایل مختلفی برای ترشحات آبکی و خونی ممکن است وجود داشته باشد که مهمترین تشخیصی که باید در نظر گرفته شود **سرطان** است.



با آرزوی موفقیت و سربلندی