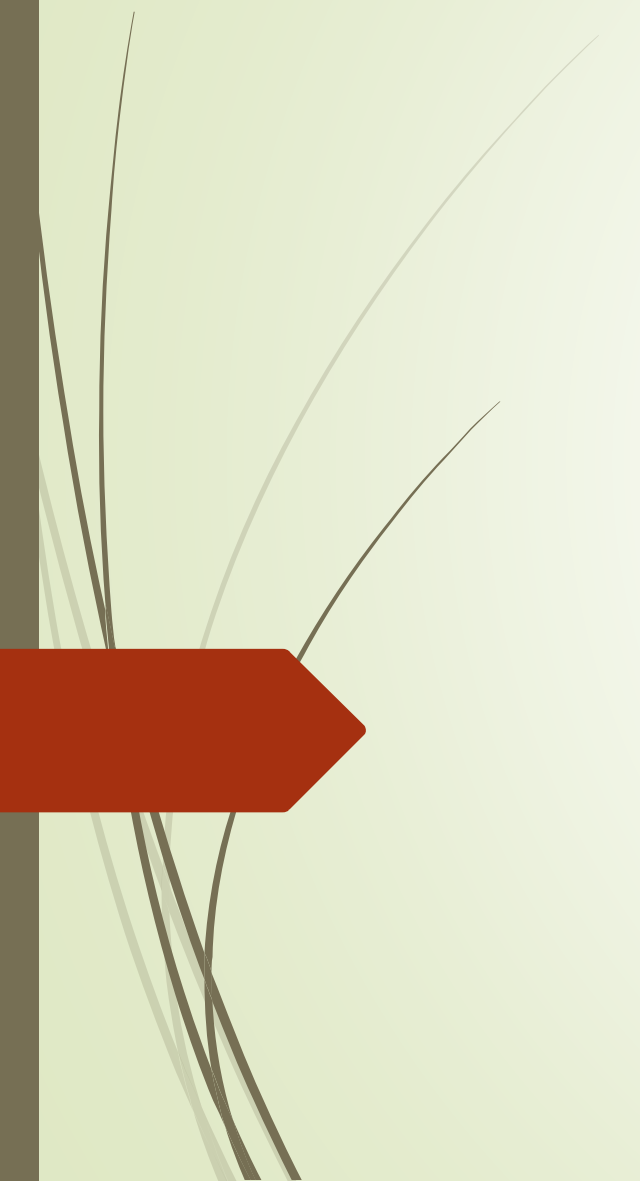
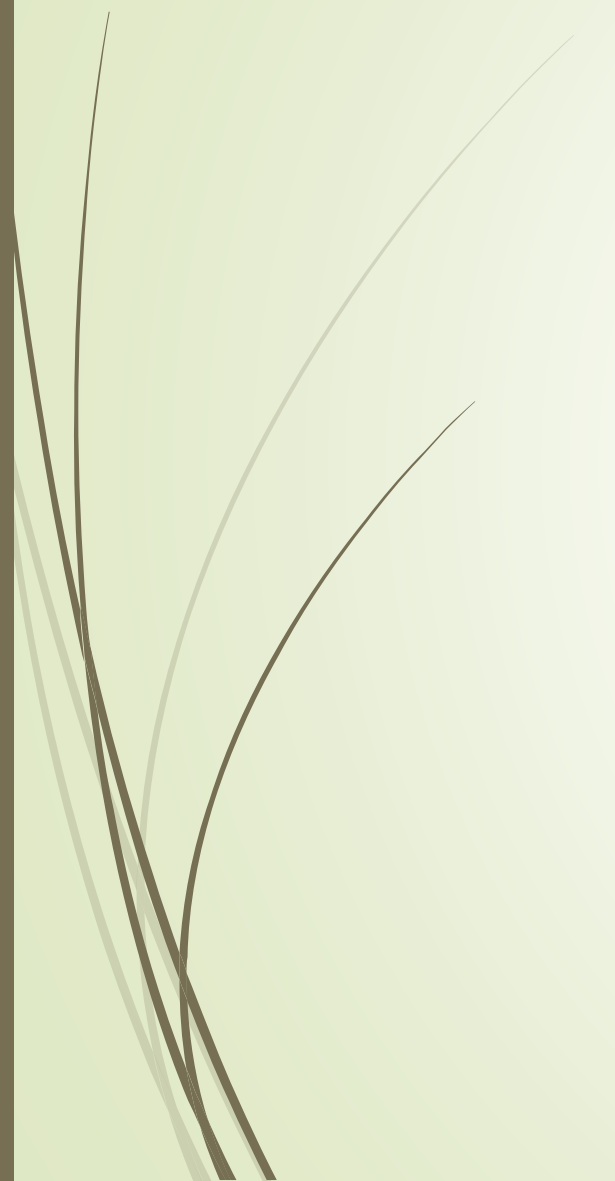




! خود آزمایی پستان !



“خودآزمایی پستان”

تهیه کننده: نرجس سادات میرصادقی

کارشناس سلامت سالمندان و میانسالان دانشگاه علوم پزشکی جهرم

n.mirsadeghi2013@yahoo.com

غربالگری چگونه انجام می شود؟

۱- خود آزمایی پستان (معاینه توسط خود فرد در روز **هفتم** تا **دهم** از شروع قاعدگی به طور ماهیانه در افراد بالای بیست سال)

۲- معاینه ی بالینی (توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی)

۳-ماموگرافی (عکس برداری از پستان)

بررسی سابقه خانوادگی سرطان پستان:

- نشانه های فعلی بیمار
- مدت بیماری
- نوسانات علائم و نشانه های بیماری
- عوامل تشدید کننده و تسکین دهنده ی بیماریفهرست داروهای مصرفی بیمار
- سابقه پرتو درمانی
- سابقه بیوپسی قبلی

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 (بالای ۵۵ سال)
- نازایی (بعضی از دانشمندان بر این باور هستند که مصرف داروهای نازایی جهت IVF ، در خانمهایی که مبتلا به سرطان پستان از نوع حساس به هورمون استروژن هستند و درمان برای آنها انجام شده ممکن است باعث عود بیماری شود. اما تحقیقات جدید نشان داده اند که داروهای ناباروری خطر بروز و عود مجدد سرطان سینه را افزایش نمی دهند. فراموش نکنید که بروز بیماری سرطان پستان در زنان ، فقط به دلیل استفاده از روش های کمک باروری (ART نیست، بلکه این بیماری در زمان بالا رفتن سن زنان هم یک مشکل شایع به شمار می رود)
- 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 غیرطبیعی از نوک سینه (خونی، زردرنگ، سبز رنگ و...)

وجود زخمهای بهبود نیافته روی نوک سینه یا بافت سینه

تغییر اندازه سینه

فرورفتگی نوک سینه

پوست پرتقالی شدن سینه

تغییر رنگ سینه

➤ موارد ژنتیکی و برخی موارد فیزیولوژیک به راحتی قابل تغییر نیست.

➤ اصلاح روش زندگی

➤ ورزش و کاهش وزن

➤ دوری از استرس و دخانیات و الکل

➤ مصرف مکملهای غذایی و سبزیجات





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

➤ لازم است هر سه تا شش ماه یکبار، فرد توسط جراح معاینه شود.

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

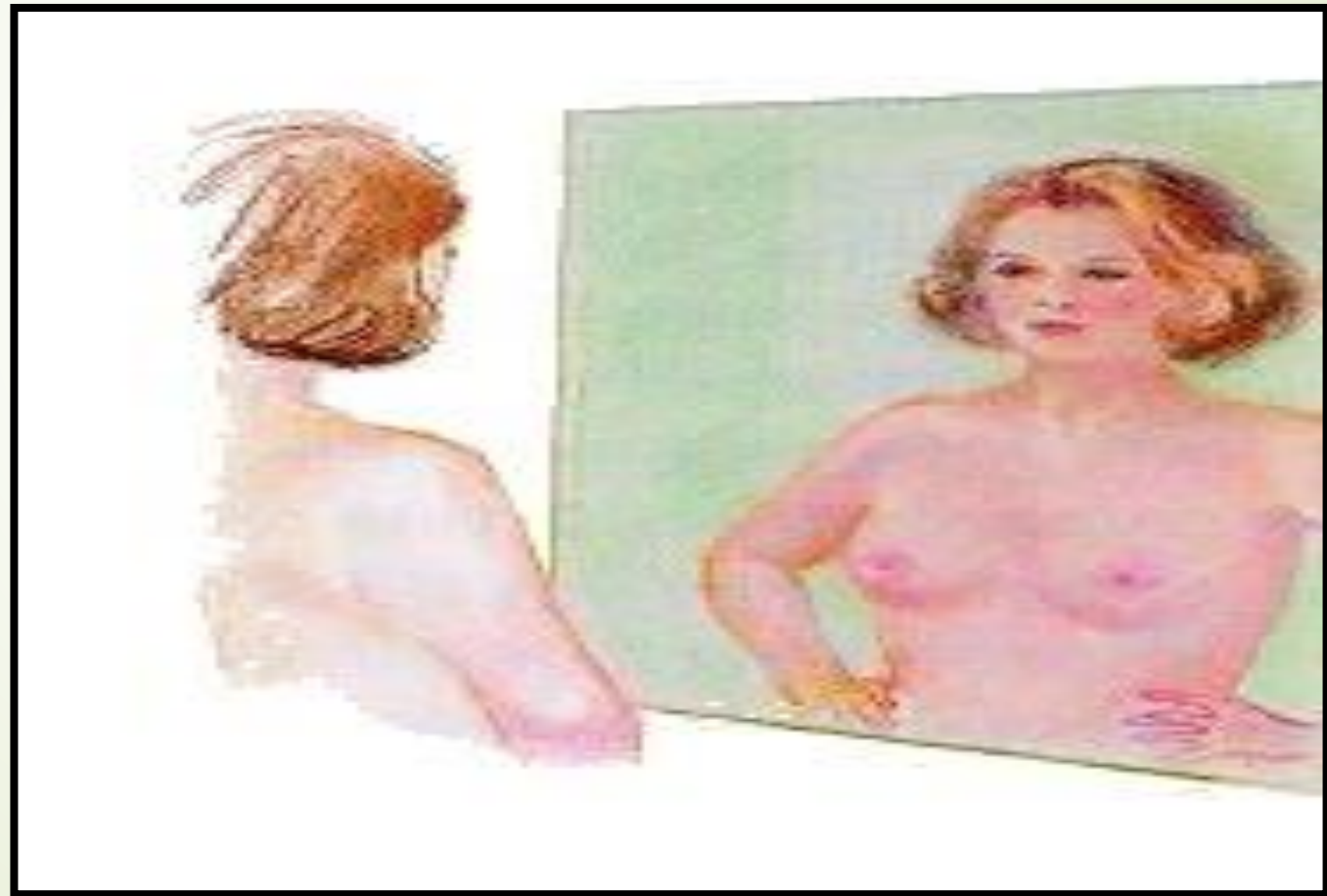
➡ در زنان یائسه و شیرده؟

➡ یک روز مشخص در ماه را انتخاب کرده و هر ماه همان روز انجام دهند.

➡ 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 در دو پستان



پوست پرتقالی شدن پستان



توکشیدگی پوست یا نوک پستان



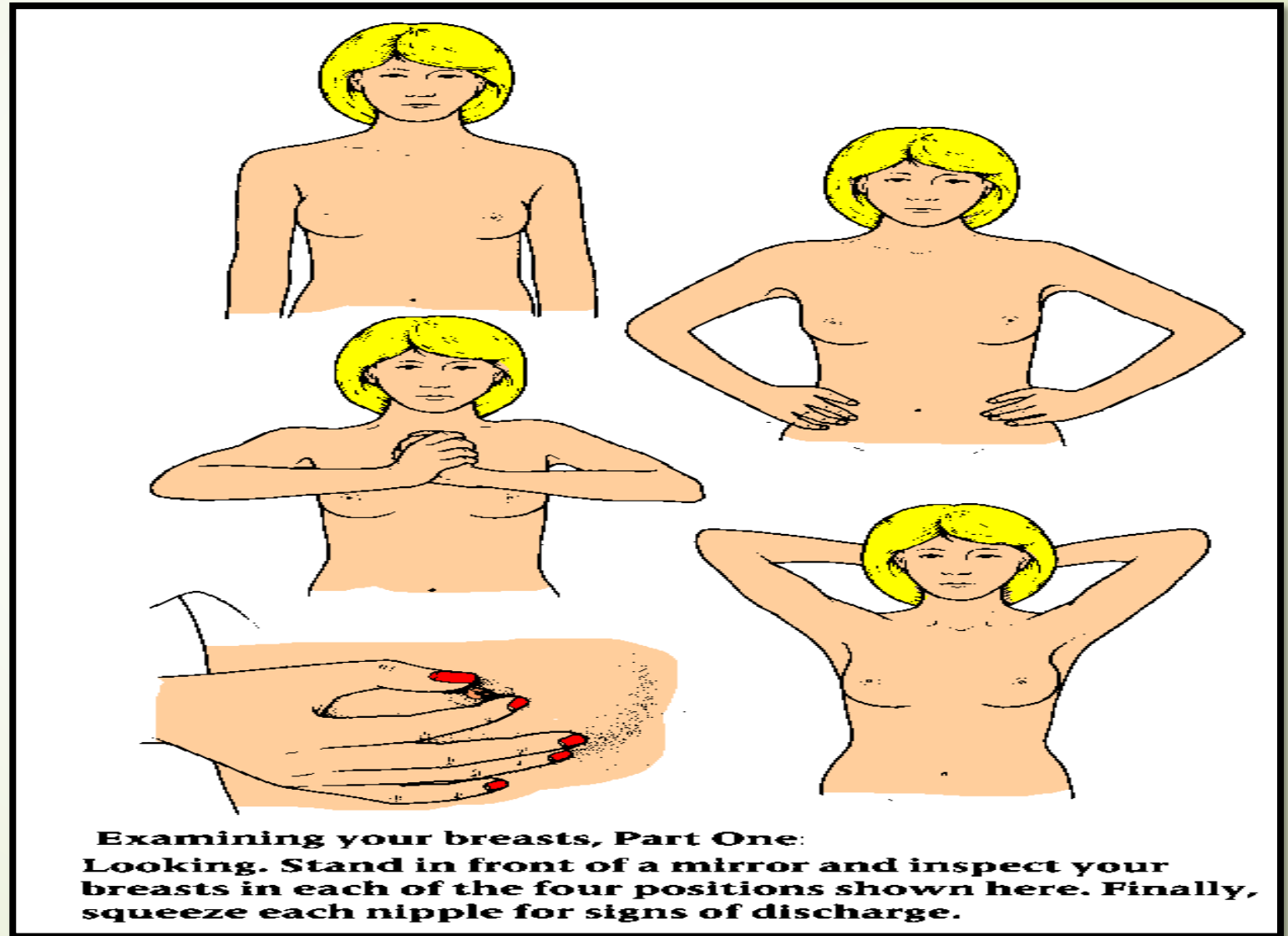
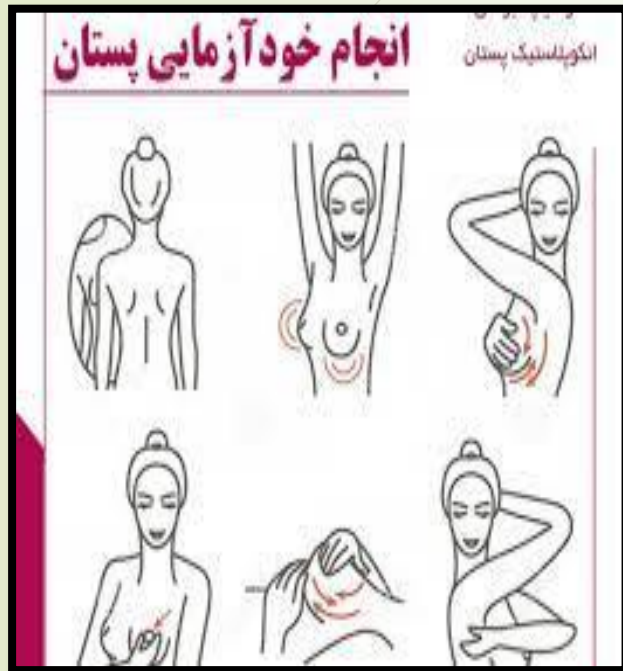
Courtesy of Dr. Eric Strom, M. D. Anderson Cancer Center

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

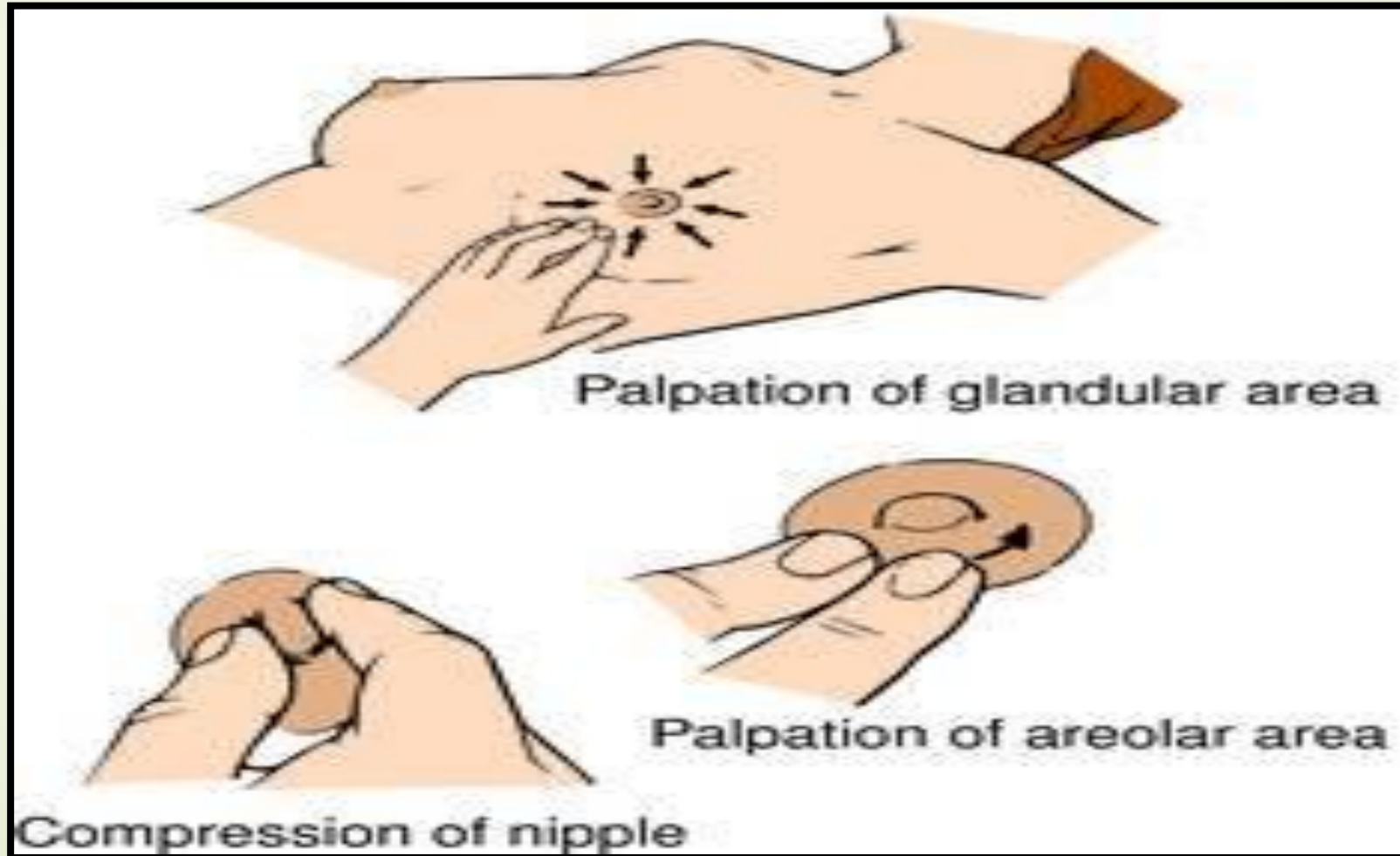
وجود زخم



چند حالت دیگر برای مشاهده بهتر پستان:



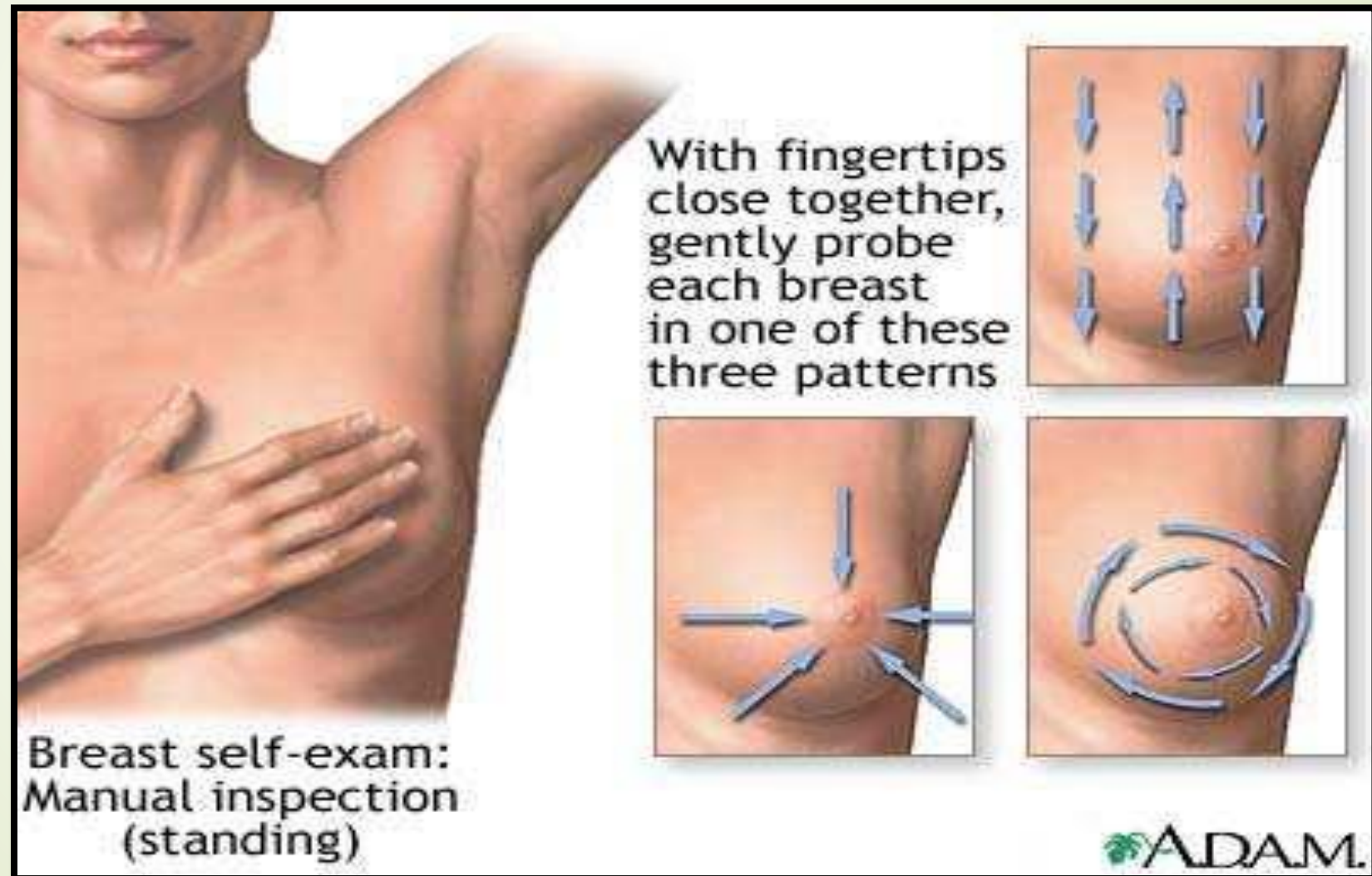
معاینه نوک پستان:



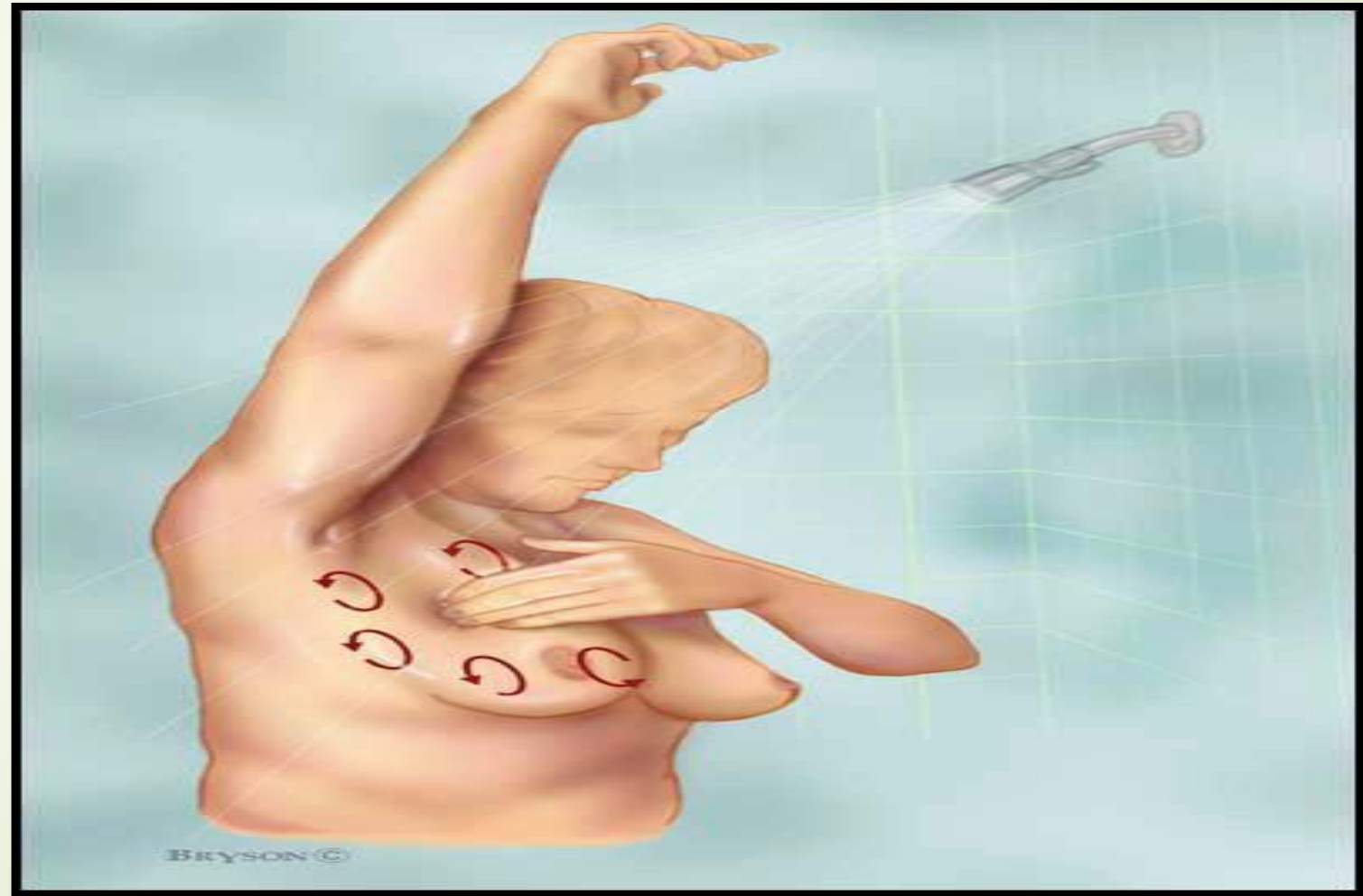
معاینه زیر بغل:



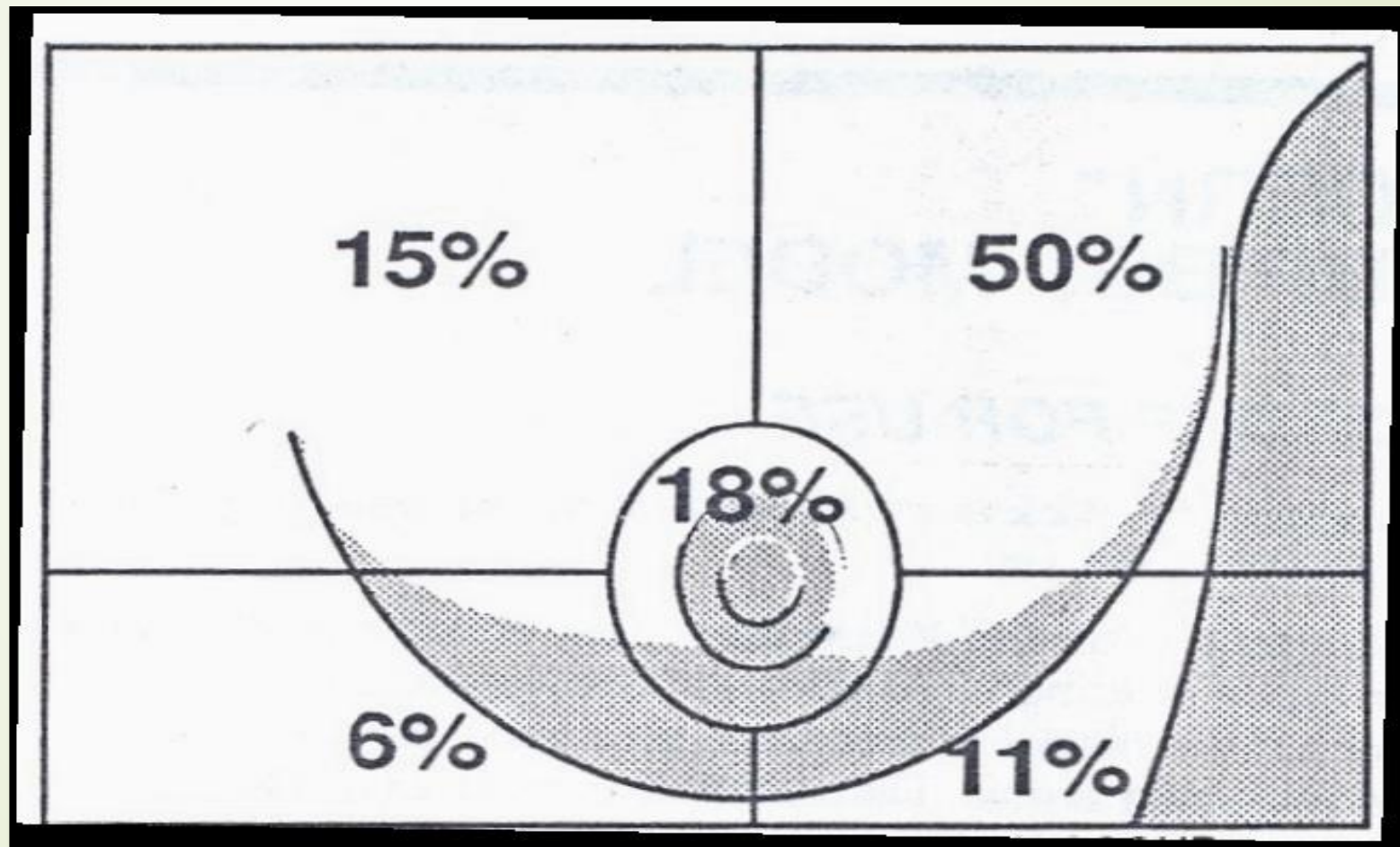
معاینه در حمام:



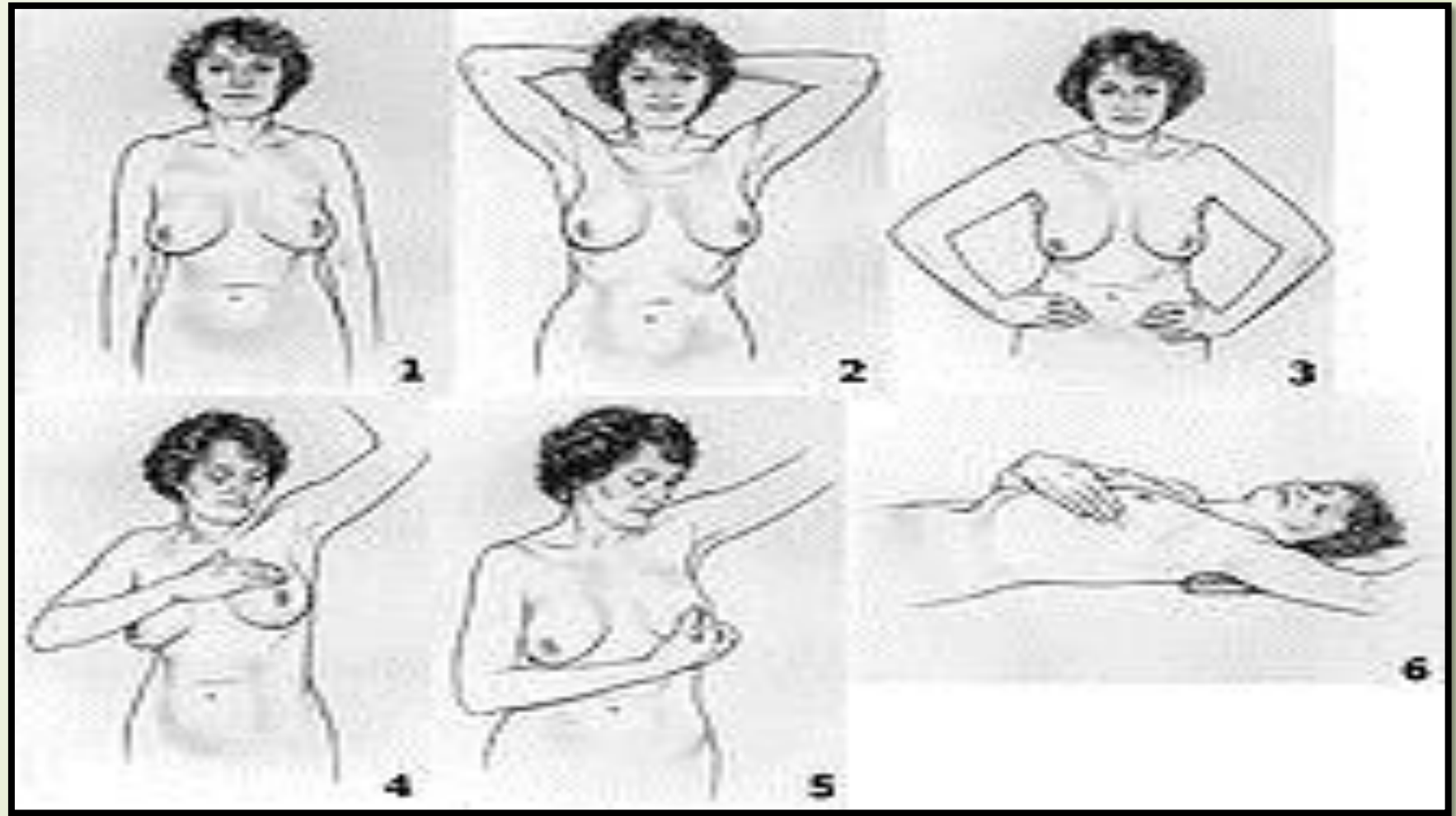
معاینه در حمام:



بیشترین نقاط سرطان پستان:



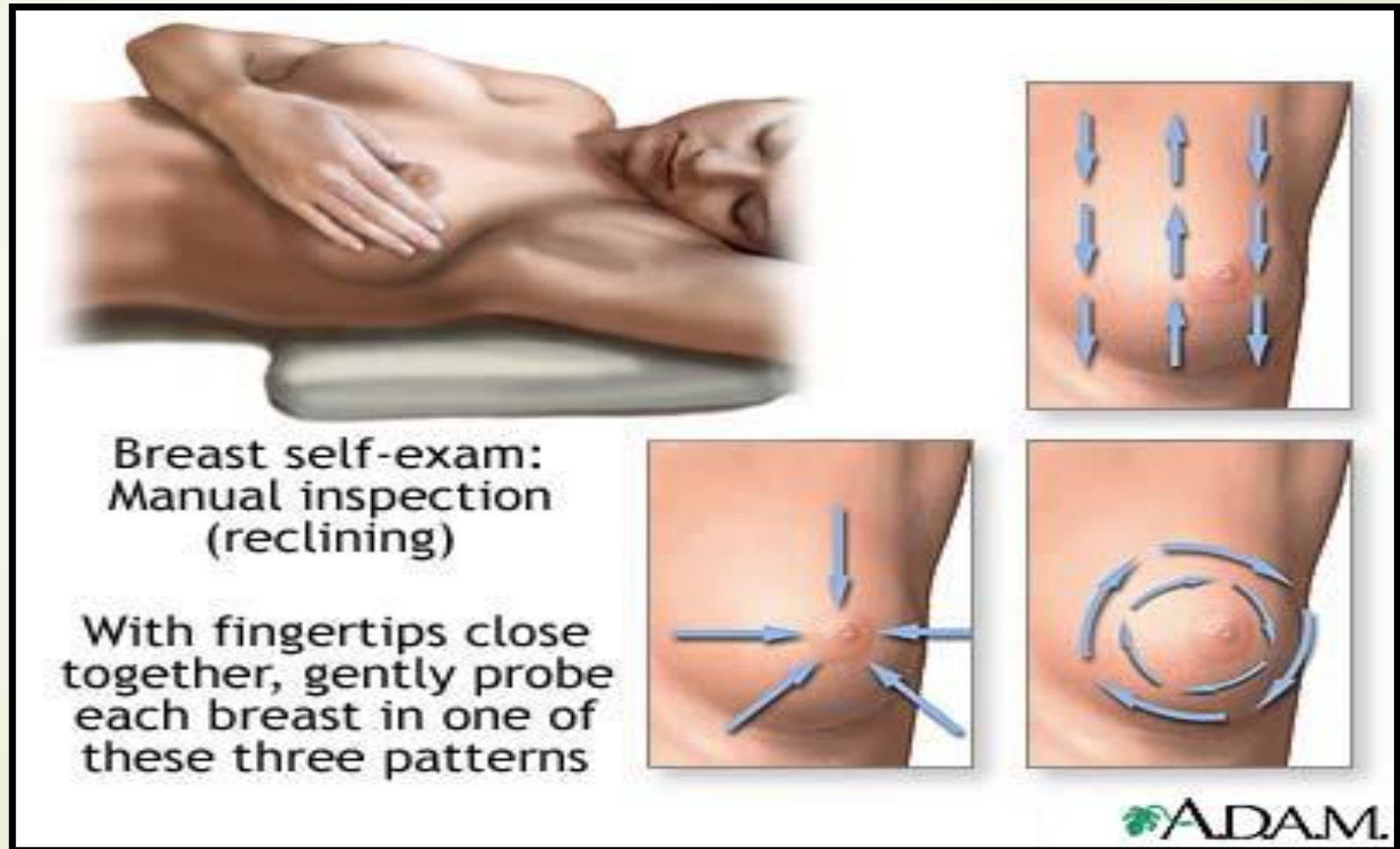
مرور معاینات:



لمس پستان:

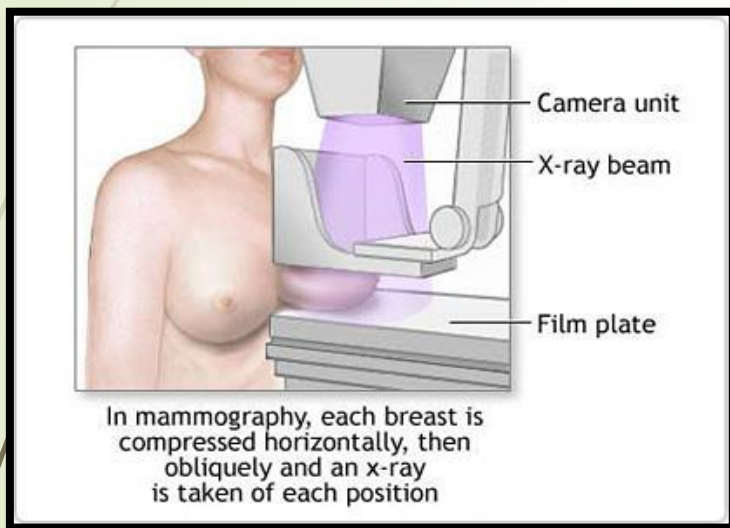


روشهای مختلف لمس پستان:



ماموگرافی:

➡ زمان انجام ماموگرافی: ۳۵-۴۰ سال یک ماموگرافی پایه انجام دهید. پس از ۴۰ سالگی سالانه ماموگرافی انجام دهید.



➡ سن زیر ۳۵؟

دستگاه ماموگرافی و روش کار آن:



در دیستان:

درد دوره ای:

در ۸۵٪ موارد درد با سرطان همراه نمی باشد. مصرف متیل گزانتینها (قهوه، شکلات، چایی و نوشابه های سیاه) را محدود کنید.



درد پستان:

➤ درد غیر دوره ای:

➤ درد بدنال پوشیدن لباس زیر

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

➤ اگر با تب همراه باشد. درمان با آنتی بیوتیک و تخلیه آبنه

پیگیری: یک ماه بعد

➤ درد با تراما تجویز مسکن و یک هفته بعد پیگیری شود.

➤ در صورت لمس توده پیگیری توده شود.



ترشحات نوک پستان:



شیری:

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

■ گالاکتوره:

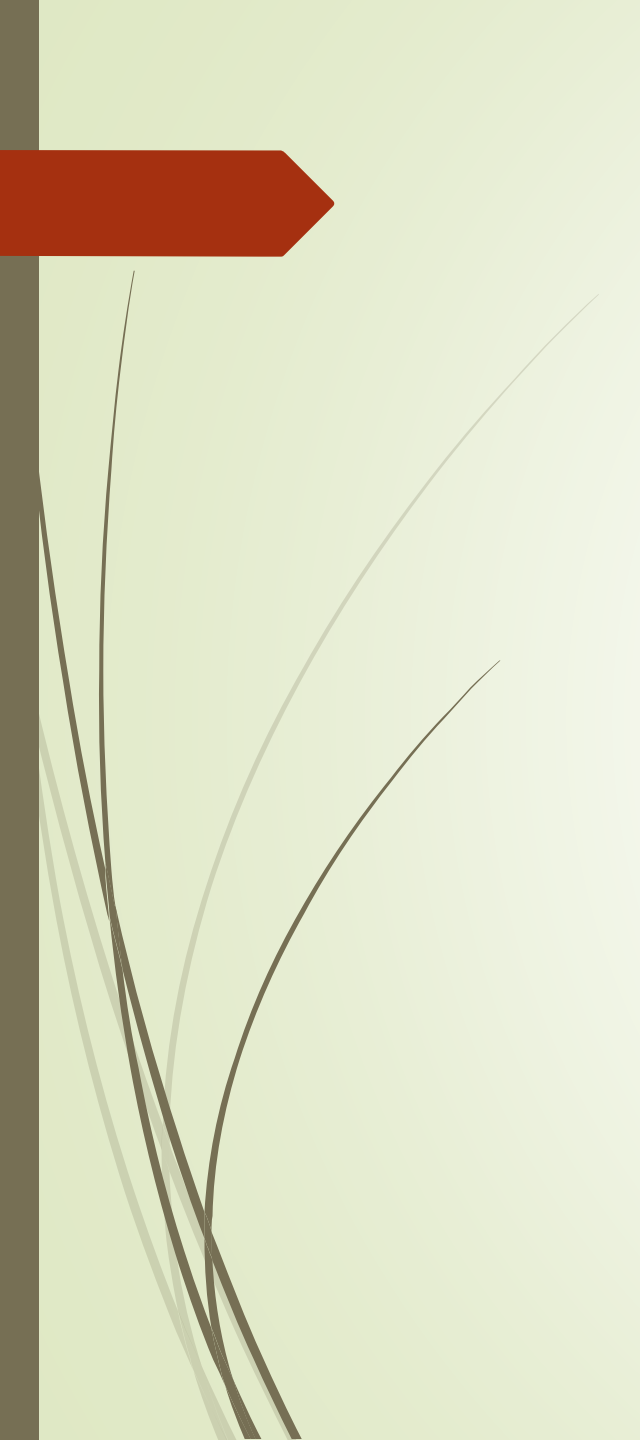
■ (ترشح شیر در دوران غیر شیردهی) ترشح شیر در دوران غیر بارداری غیر طبیعی است و به دلیل افزایش ترشح شیر، پرولاکتین ایجاد می شود.

■ 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، 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 وجود داشته باشد که مهمترین تشخیصی که باید در نظر گرفته شود سرطان است.



؛ موفق و سر بلند باشید؛