

راه های تشخیص سرطان سینه در منزل چیست؟

آیا می دانید سرطان پستان اولین سرطان شایع در ایران و جهان است؟ آیا سرطان سینه قابل پیشگیری است؟ در کشور های مختلف که سیاست گذاری های متفاوتی دارند، نقش معاینه فردی برست نیز متفاوت خواهد بود. در کشورهایی که سیستم های ریکال دارند ارزش چندانی ندارد اما سازمان WHO اعلام کرده است که در کشورهایی که سیستم غربالگری هنوز جا نیفتاده است همچنان معاینه فردی می تواند درجات بالای سرطان پستان را پایین تر بیاورد.

در کشورهایی مانند ایران که همچنان خانم هایی به پزشک مراجعه می کنند و اظهار دارند که یک توده ای را در سینه های خود لمس می کنند، از جایگاه بسیار با اهمیتی برخوردار می باشد.

در واقع یکی از روش های تشخیص زودرس و پیشگیری از سرطان سینه خود آزمایی پستان توسط خود فرد می باشد زیرا تشخیص سرطان پستان در مراحل ابتدایی شانس درمان و بهبودی را افزایش داده و فرد را از ابتلا به عوارض روحی- اجتماعی و خانوادگی دور می کند. بنابراین بهتر است تا خانم ها را به حداقل ماهی یک بار به خودآزمایی پستان تشویق کنیم.

عوامل موثر در بروز سرطان سینه

- سابقه سرطان سینه در خانواده و بستگان نزدیک
- عدم زایمان
- اولین زایمان بعد از ۳۰ سالگی
- اولین قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی
- یائسگی بعد از سن ۵۵ سالگی
- چاقی بعد از یائسگی
- سابقه برخی از توده های خوش خیم پستان

- سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه
- ابتلای قبلی به سرطان در سایر قسمت های بدن

راه های تشخیص سرطان پستان

- معاینه ماهیانه توسط خود شخص
- معاینه توسط پزشک
- انجام ماموگرافی، سونوگرافی و یا نمونه برداری

معاینه ماهیانه توسط خود شخص

نگاه کردن پستان ها مقابل آینه

- دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.
- دست ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید.
- کف دست ها را پست سر به هم قفل کرده و شانه ها را عقب بکشید.
- دست ها را به روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید.
- خم شوید و دست ها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید.

انجام خودآزمایی پستان

لمس کردن کامل پستان ها

- برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید.
- یک بالش کوچک در زیر شانه چپ گذاشته و دست چپ خود را زیر سر قرار دهید.
- برای لمس پستان چپ از دست راست استفاده کنید و در مورد پستان راست بالعکس.
- برای معاینه با توجه به اینکه نرمه انگشتان از حساسیت بالایی برخوردار است از بند دوم و سوم استفاده کنید.
- از قسمت بالای پستان تا پایین پستان را معاینه کنید.
- برای این کار می توان از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت عقربه های ساعت

لمس را انجام داد تا بتوان هنگام توضیح به پزشک محل دقیق ضایعه را مشخص نمود.

- با هر دستی باید سینه مقابل معاینه شود. بدین منظور از کف چهار انگشت استفاده شود.
- همچنین تعیین فاصله این ضایعه از مرکز یا نوک سینه به چه میزان است باید به طور دقیق به پزشک گزارش شود.
- پس از لمس هر پستان لمس زیر بغل همان طرف را نیز انجام دهید.
- از انگشت شست برای معاینه استفاده نشود، زیرا زمانی که سینه بین چهار انگشت و شست گرفته شود خود غدد طبیعی شیری که به طور طبیعی در هر خانمی وجود دارد ممکن است با ضایعه اشتباه گرفته شود.
- در انتهای معاینه پستان ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید.
- ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو طرف پستان باشند معمولا خطری ندارند. ترشحات خونابه ای یک طرفه مهم تر هستند.

این نشانه ها را روی پستان جدی بگیرید!

۱. فرو رفتگی های کوچک یا بزرگ در پوست پستان
۲. تو کشیدگی نوک پستان که به تازگی ایجاد شده باشد.
۳. زخم پوست یا نوک پستان
۴. قرمزی و پوسته پوسته شدن و خارش نوک و هاله اطراف پستان
۵. قرمز و متورم شدن پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتقال در پوست پستان



راه های تشخیص سرطان سینه در منزل چیست؟

تهیه و تنظیم:

طاهره الوندنژاد (سوپروایزر آموزش سلامت همگانی - کارشناس ارشد پرستاری)

الهام خردمند (پرستار - کارشناس پرستاری)



تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

دکتر ناهید نفیسی
فلوشیپ جراحی
انکوپلاستیک پستان

انجام خود آزمایی پستان

021-22852250 / 0905-8017963
Dr.Nafissi @ Drnafisi.com

منبع: <https://drnafisi.com>

مشاهده هر کدام یک از این تغییرات را که فرد بتواند روی پوست سینه خود ببیند باید هر چه سریع تر باید به یک جراح سینه گزارش کند.

بهترین سن معاینه پستان

در ویدئوی زیر خانم دکتر ناهید نفیسی در مورد بهترین زمان و مناسب ترین سن برای معاینات دوره ای پستان توسط خود فرد توضیح داده شده است.

نتیجه گیری

توده های سرطانی درد ندارند و کمتر از ۱۰ درصد آن ها منجر به درد می شوند. بنابراین با مواجه یا لمس هر گونه توده در هر سنی یا علائمی در سینه به باید به یک جراح سینه مراجعه شود. توجه داشته باشید هنگام انجام خود آزمایی سینه دست ها باید پشت گردن قرار گیرد زیرا در این شرایط عضلات جداره قفسه سینه منقبض می شود و یک سری از فرورفتگی ها که در حالت عادی دیده نمی شود، خود را نشان می دهد و اینگونه تصور می شود که پوست از پشت توسط یک طناب کشیده می شود. معاینه فردی پستان هر دو یا سه ماه یک بار در اتمام دوره قاعدگی یعنی روزهای ۷ یا ۸ از شروع دوره قاعدگی صورت می گیرد. به محض مشاهده هر گونه نشانه یا علامت غیرطبیعی در خود آزمایی پستان سریعاً به یک فوق تخصص جراحی سینه مراجعه کرده تا بررسی های لازم به موقع صورت گیرد.