

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

### سرطان پستان



سرطان پستان شایع ترین سرطان در بیشتر کشورهای جهان می باشد و در کشور ما در حال افزایش است.

**عوامل خطر:** عوامل خطر غیر قابل اصلاح شامل افزایش سن، جنس، سابقه خانوادگی و جهش های ژنی، سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال، سن یائسگی بالای ۵۴ سال، قد زمینه نژادی و قومی، وضعیت اقتصادی اجتماعی بالا، سابقه برخی بیماریهای خوش خیم پستان

**عوامل خطر قابل اصلاح** شامل شاخص توده بدنی بالای ۳۰، مصرف الکل، سن بالا در زمان اولین زایمان، سابقه مواجهه با اشعه، مصرف قرصهای ضد بارداری خوراکی، هورمون درمانی جایگزینی بعد از یائسگی، مصرف بالای چربی های اشباع شده.

#### علائم سرطان پستان

- توده پستان یا زیر بغل
- تغییر شکل، عدم قرینگی و یا تغییر در قوام و سفتی پستان
- تغییرات پوستی پستان شامل:
- پوست پرتقالی
- اریتم یا قرمزی پوست

**برنامه غربالگری و تشخیص زود هنگام:** در این برنامه، هدف شناسایی و ثبت زود هنگام بیماران مشکوک یا مبتلا می باشد و سپس ارائه خدمات مناسب و سامان دهی آن و مراقبت از بیماران است. کادر بهداشتی و درمانی آموزش در مورد معاینه پستان می دهد و یا خود اقدام به معاینه می کند و اگر مورد غیر طبیعی مشاهده شد طبق دستورالعمل ها به پزشک متخصص ارجاع داده شود.

#### اصول خود مراقبتی در سرطان پستان

- ✓ انجام فعالیتهای بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی، شیردهی و عدم مصرف هورمون بعد از یائسگی، احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.
- ✓ خودداری از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات و گوشت ماهی می تواند با افزایش آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان پستان شود.
- ✓ تشخیص زود هنگام با کمک خود آزمایشی پستان، معاینه توسط پزشک ماما و ماموگرافی بوده و به معنی محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زودرس است.
- ✓ بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پرخطر است.



منبع: کتابهای خود مراقبتی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تهیه کننده: زاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403