



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

خود مراقبتی در

سرطان پستان



زمان جراحی تحت شیمی درمانی قرار بگیرد معمولاً عفونت زخم تا چندین هفته به طول می کشد. در تمام اشکال ماستکتومی درجاتی از ضعف حرکات شانه وجود دارد که پس از عمل جراحی با ورزش بهبود می یابد. تورم بازو در اثر تجمع مایع لنف جایی که غدد لنفاوی و عروق لنفاوی برداشته می شوند با دچار ضایعه می شوند می تواند درد زیادی ایجاد کند و نیاز به درمان دارد (این موارد کمتر) شایع هستند. گاهی اوقات اختلالاتی در اعصاب دو عضله زیر بازو در جریان جراحی وسیع ایجاد می شود که منجر به عدم تعادل و پرش شانه می شود.



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳



انجام معاینه توسط خود شخص نیاز به آموزش دارد که برخی از نکات آن شامل موارد زیر می باشد : برای انجام معاینه پستان باید لباس خود را کامل بیرون بیاورید، بهتر است این کار را در حمام انجام گیرد. هر دو پستان خود را از نظر ظاهری در آینه مشاهده و مقایسه کنید. ابتدا دستها را به کمر زده و پستان را از لحاظ قرینه بودن، اندازه، شکل و یکنواختی مشاهده کنید. پستانها را باید توسط نوک انگشتان از اطراف به نوک پستان به صورت فشار کم و حالت دورانی بررسی شوند. معاینه نوک پستان و زیر بغل ها نیز ضروری می باشد. نوک پستان باید گرد و یک اندازه، هم رنگ، نرم و صاف باشد. اگر نوک پستان تو رفته باشد و بتازگی ایجاد شده باشد، غیر طبیعی بوده و نیاز به بررسی بیشتر توسط پزشک می باشد. در صورت لمس توده سفت و چسبنده و بدون تحرک باید معاینات و بررسی توسط پزشک متخصص صورت بگیرد. لمس پستان در حالت دراز کشیده نیز می تواند صورت بگیرد.

توصیه های ورزشی بعد از جراحی پستان

برداشتن پستان (ماستکتومی)

ماستکتومی به خارج کردن کامل بافت پستان که دربرگیرنده پوست روی پستان همراه با نوک پستان و هاله اطراف پستان نیز می باشد، اطلاق می گردد.

اثرات جانبی جراحی های سرطان پستان:

معمولاً متعاقب جراحی مشکلات و عوارضی در اطراف ناحیه برش جراحی شامل کوفتگی، عفونت زخم، تورم و عدم بهبود سریع زخم مشاهده می شود. اگر بیماری حوالی

سرطان پستان: سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطان ها در خانم در سراسر جهان می باشد و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در خانم ها می باشد. این بیماری ممکن است در آقایان نیز مشاهده شود

عوامل خطر در ابتلا به سرطان پستان کدامند؟

- ۱- جنس: در خانم ها با افزایش سن شایع است
- ۲- سرطان قبلی سینه: احتمال گسترش سرطان در همان پستان یا پستان دیگر را افزایش می یابد
- ۳- تاریخچه خانوادگی: مبتلا بودن اقوام درجه یک خانواده (مادر، دختر و خواهر) به سرطان پستان احتمال ابتلا فرد را دو برابر می کند
- ۴- قاعدگی زودرس: (قبل از ۱۲ سالگی)، عدم حاملگی، اولین زایمان بعد از ۳۰ سالگی، یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی) و هورمون درمانی، قرص های ضد بارداری خوراکی، درمان جایگزینی هورمون، سیگار کشیدن و رژیم پر چربی نیز از عوامل ضعیف موثر اند
- ۵- سایر عوامل: ممکن است تماس با پرتو های یونیزه در نوجوانی و جوانی، چاقی، مصرف الکل (آبجو و مشروب)، رژیم غذایی پر چربی می باشند.

علائم سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان به صورت یک توده منفرد و یک طرفه اغلب در ربع فوقانی خارجی پستان ظاهر می شود. توده معمول بدون درد، غیر حساس، سفت، بد شکل و غیر متحرک بوده

و توسط بیمار یا همسرش کشف می شود. (در بعضی از زنان هیچ علامتی نداشته و هیچ توده ای لمس نمی شود، اما ماموگرافی غیرطبیعی دارند) در موارد پیشرفته ممکن است نوک سینه فرو رفته و پوست آن مثل پرتقال شده و کشیده می شود و یا ترشحات غیر عادی (خون آلود) از نوک پستان خارج می شود

سرطان پستان چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص بر اساس علائم و نشانه های بیمار، معاینه پزشک، ماموگرافی، سونوگرافی، ام آر آی و نمونه برداری با سوزن میتواند انجام گیرد. درمان سرطان سینه درمان به صورت درمان جراحی (قسمتی و یا تمام پستان برداشته می شود) رادیو تراپی، هورمون درمانی و شیمی درمانی انجام می شود.

پیشگیری از سرطان پستان:

راه قطعی برای پیشگیری از سرطان سینه وجود ندارد، اما با رعایت موارد زیر می توان ابتلا به این سرطان را کاهش داد و همچنین در مراحل اولیه آن را تشخیص داد:

- ۱- حفظ تناسب اندام و رژیم غذایی سالم
- ۲- ورزش مرتب و قاعده مند (حداقل چهار ساعت در هفته)
- ۳- اگر از درمان های هورمونی استفاده کرده و یا از قرص های پیشگیری از بارداری استفاده می کنید، با

پزشکتان درباره اثرات آنها بر سرطان سینه مشورت نمایید

- ۴- نوزادان خود را با شیر خودتان تغذیه نمایید
- ۵- اگر می خواهید بعد از سی سالگی بچه دار شوید، با پزشکتان درباره خطرات آن صحبت نمایید
- ۶- اگر سابقه خانوادگی و یا ژنتیکی ابتلا به این بیماری را دارید، از داروهای ضد استروژنی یا سایر داروها که ترشح استروژن را کاهش داده و یا کم می کند و یا جراحی ها پیشگیری کننده می شود برای کاهش خطر ابتلا به این نوع سرطان استفاده نمود
- ۷- انجام ماموگرافی منظم بعد از ۴۰ سالگی سالانه انجام شود.
- ۸- معاینه پستان توسط فرد ماهیانه انجام شود. انجام معاینه پستان توسط پزشک در سنین ۴۰-۲۰ سال هر ۳ سال بعد از ۴۰ سالگی سالیانه انجام شود

نحوه معاینه پستان توسط خود فرد به چه طریق انجام می شود؟

بهترین زمان جهت انجام معاینات توسط خود فرد یا پزشک و یا پرستار روز پنجم و یا پایان قاعدگی می باشد. شما می توانید از طریق آموزشهای لازم که برخی از آنها ذکر می شود معاینه پستان را ماهیانه توسط خودتان و در صورت نیاز سالیانه توسط پزشک انجام دهید. در صورت مشاهده موارد مشکوک به پزشک مراجعه نمایید.