



سرطان پستان

ویژه پزشکان و ماماها

مدت ۱/۵ ساعت

تهیه شده توسط گروه سلامت میانسالان مدیریت سلامت خانواده و جمعیت

۹۷/۳/۱۳

معاونت بهداشت

اهمیت موضوع

زنان حدود نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند که نه تنها مسئول سلامت خود هستند بلکه مسئول سلامت فرزندان و خانواده هم هستند. به این ترتیب وضعیت سلامت زنان تأثیر به‌سزایی بر سلامت فرزندان، خانواده و جامعه پیرامون آنها دارد و چنانچه این موضوع نادیده گرفته شود، سلامتی خانواده و جامعه نیز دچار آسیب خواهد شد.



معاونت بهداشت

▶ امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، **سرطان پستان** است. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان **شایع ترین سرطان در زنان** است و **عامل اصلی مرگ و میر** ناشی از سرطان در زنان است. در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان های خانم ها قرار دارد و بروز آن **در حال افزایش است**. مرگ یک زن در اثر سرطان پستان **عواقب بسیاری برای خانواده و جامعه** دارد.



معاونت بهداشت

اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت کننده در برنامه های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ها **دو اصل مهم** باید آموزش داده شود:

راه های پیشگیری از سرطان

۱- به طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری **قابل**

پیشگیری است به طوری که **بیش از ۴۰ درصد** سرطان ها قابل پیشگیری اند.

برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که **علل ایجاد کننده سرطان و راه های پیشگیری از آن**

کدامند همچنین **چه عواملی اثر محافظتی** در برابر این سرطان دارند.

۲. علایم هشدار دهنده سرطان پستان

با شناخت علایم هشداردهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از

تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.

بر این مبنا زنان باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان ترغیب

شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند.

نحوه انجام خودآزمایی پستان (BSE) به آنها آموزش داده شود.

معاونت بهداشت

▶ بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت‌های معمول نظیر معاینات دوره‌ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز به ویژه در افراد پرخطر است.

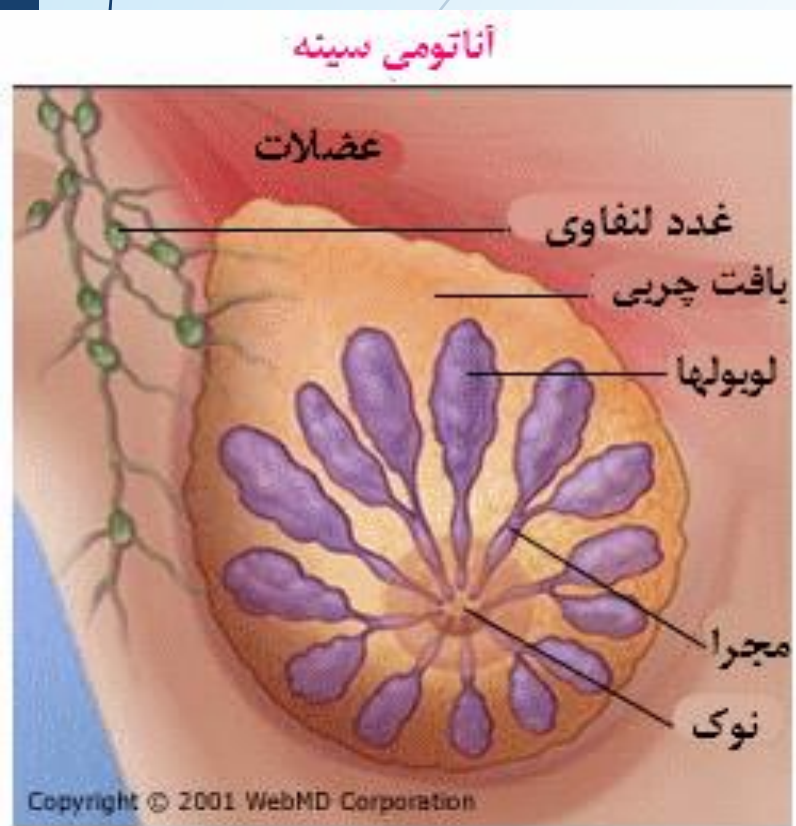


آناتومی پستان

▶ در زنان بالغ پستان از سه قسمت پوست، بافت زیر جلدی و نسج پستان تشکیل شده است.

▶ نسج پستان، خود شامل بافتهای غددی و بافت زمینه ای استروما است. ربع فوقانی خارجی پستان نسبت به بقیه قسمتها نسج بیشتری دارد. تفاوت های قابل ملاحظه ای در اندازه و شکل و تراکم نسج پستان بین افراد مختلف وجود دارد.

▶ پستان بدلیل داشتن غدد تولید کننده شیر و مجاری شیری عضوی فعال است که با تحریک هورمونی در طی دوران بارداری و شیر دهی بزرگتر شده و حجم و تراکم آن افزایش می یابد و با کاهش سطح هورمون در طی دوران یائسگی بصورت پهن و شل و اویزان در می آید.



▶ غدد مولد شیر در پستان بصورت گروهی قرار دارند و به هر گروه یک لوب می گویند .

▶ هر پستان از 15 - 20 لوب تشکیل شده است که هر لوب بصورت یک خوشه انگور دارای یک مجرای واحد بنام مجرای شیری لاکتوفروس داکت و تعداد زیادی لوبول است .

▶ هر لوبول دارای 10 تا 100 ساختمان کیسه ای شکل موسوم به آلئول است . آلئول واحد عمل پستان است و از یک لایه سلول اپیتلیال و یک لایه سلول عضلانی میواپیتلیال در خارج

تشکیل شده است



عوامل خطر سرطان پستان

عوامل خطر ساز



عوامل خطر غير
قابل اصلاح



عوامل خطر قابل
اصلاح



عوامل خطر ساز غیر قابل اصلاح

❖ سن بالا

❖ سابقه خانوادگی و جهشهای ژنی

❖ سن قاعدگی کمتر از 11 سال

❖ سن یائسگی بالای 54 سال

❖ قد

❖ زمینه نژادی و قومی

❖ وضعیت اقتصادی اجتماعی بالا

❖ سابقه هیپرپلازی در پستان



عوامل خطر ساز قابل اصلاح

✓ شاخص توده بدنی بالای 30

✓ الکل

✓ سن بالا در زمان اولین تولد

✓ مواجهه با اشعه

✓ قرصهای ضدبارداری خوراکی

✓ هورمون درمانی جایگزین (HRT) پس از یائسگی

✓ مصرف بالای چربی های اشباع شده



○ بر مبنای عوامل خطری که در بالا گفته شد، مهمترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان عبارتند از:

▪ وزن متعادلی داشته باشید.

▪ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آنها را کاهش دهید.

▪ میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می توانند با افزایش سطح آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان شوند.



▪ حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.

▪ از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.

▪ در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید.

▪ با خانه یا مرکز بهداشتی درباره‌ی خطرات و مزایای مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی مشورت کنید.

▪ با خانه یا مرکز بهداشتی درباره‌ی خطرات و مزایای حاصل از مصرف هورمون‌های جایگزین یائسگی مشورت کنید.



علائم هشدار دهنده سرطان پستان

▶ توده پستان یا زیر بغل

▶ تغییر در شکل، عدم قرینگی، یا قوام و یا سفتی پستان

▶ تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:

▶ پوست پرتقالی

▶ اریتم یا قرمزی پوست

▶ زخم پوست

▶ پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست

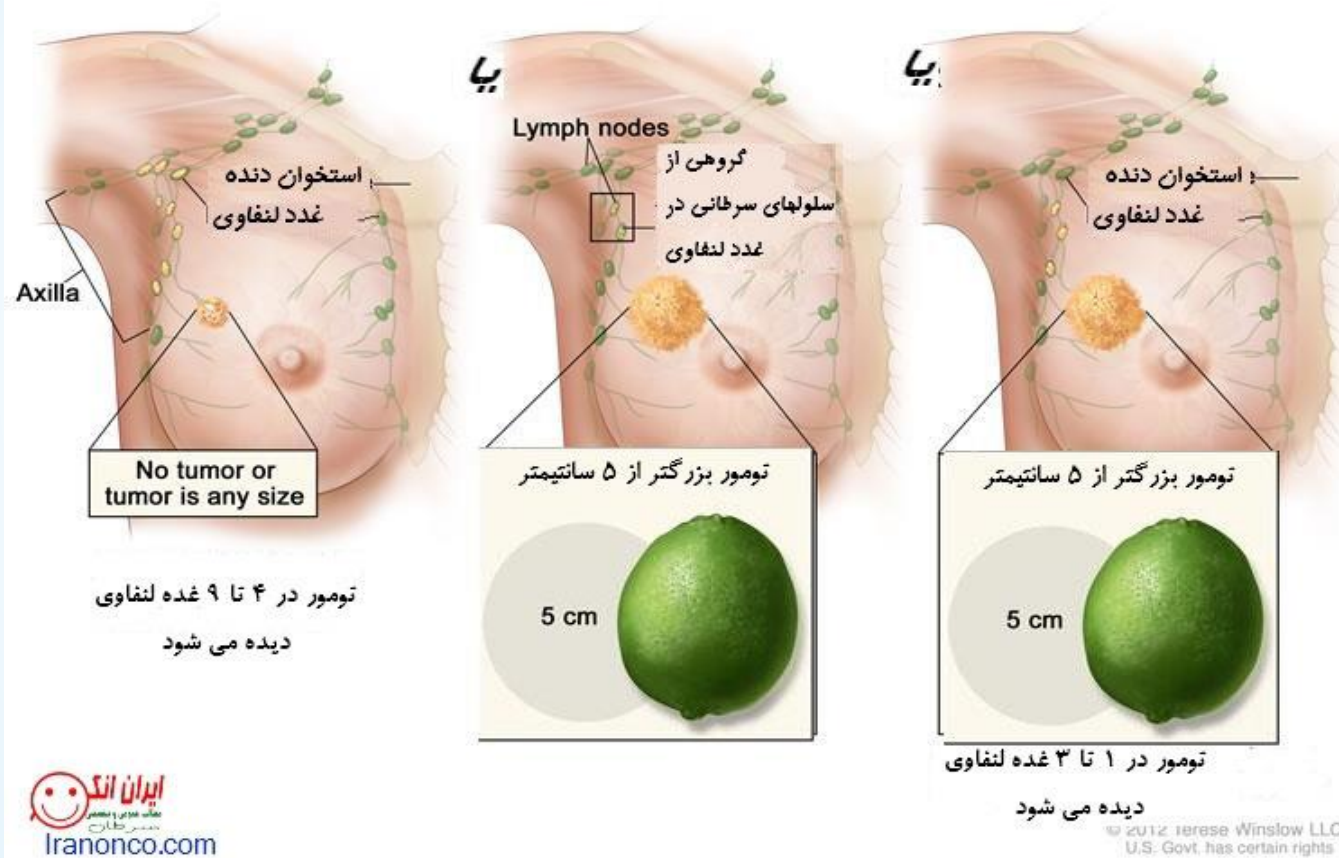


علائم هشدار دهنده سرطان پستان

- ▶ تغییرات نوک پستان فرورفتگی یا خراشیدگی
- ▶ ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:
- ▶ از یک پستان باشد و نه هر دو پستان
- ▶ از یک مجرا باشد و نه از چند مجرا
- ▶ ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد
- ▶ در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
- ▶ سرروزی یا خونی باشد



سرطان سینه Stage IIIA



تغییرات پوست پستان



پوست پرتهالی ▶



Lump توده



Dimpling گودی



Normal عادی



Dripping
چکیدن



Redness/Rash
قرمزی



Skin Changes
تغییرات پوستی

اگر شما توده ای در پستان پیدا کردید صبر نکنید. به پزشک مراجعه کنید. بیشتر توده ها سرطان نیستند. اگر متوجه یکی از تغییرات زیر شدید به پزشک مراجعه کنید:
اگر احساس توده ای؛ یا قسمتی سفت تر از قسمتهای دیگر شدید.
تغییر سایز؛ شکل؛ گودی یا چین دار شدن
تغییرات در نوک یا هاله نوک پستان؛ جمع شدگی؛ پوسته شدن یا زبر شدن؛ دانه یا خارش
تغییر در رنگ یا احساس پوست پستان شبیه پوست پرتقال



▶ فرورفتگی یا خراشیدگی تغییرات نوک پستان



معاونت

مهمترین توصیه های خود مراقبتی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان عبارتند از:

- اگر سابقه خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان وجود دارد، درباره ی گزینه های غربالگری خاص، انجام تست های ژنتیک یا درمان پیشگیرانه مشاوره شود.
- علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده های مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان های خود دیدید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی، خودآزمایی پستان را انجام دهید.

شیوه های تشخیص سرطان پستان

▶ معاینه بالینی پستان توسط ماما و پزشک (CBE)

▶ روشهای تصویر برداری: ماموگرافی، سونوگرافی و MRI

▶ خود آزمایی (BSE)





2 Method of early
detection:

Early
Diagnosis

Screening



BSE مراحل خود آزمایی

مشاهده

لمس

قدم اول

مشاهده

معاونت بهداشت

IRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

کتابخانه علوم پزشکی شهید

در مقابل آینه بایستید



توجه کنید به:



✓ تغییرات پوست

✓ قرمزی

✓ توده قابل رویت

✓ قرینه بودن

توجه کنید به:



✓ اندازه

✓ شکل

✓ رنگ

✓ تورم پستان

برآمدگی، فرورفتگی قسمتی از پوست یا نوک پستان، قرمزی، زخم

معاونت بهداشت

و یا لکه‌های پوستی فوراً به مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.

توجه کنید به

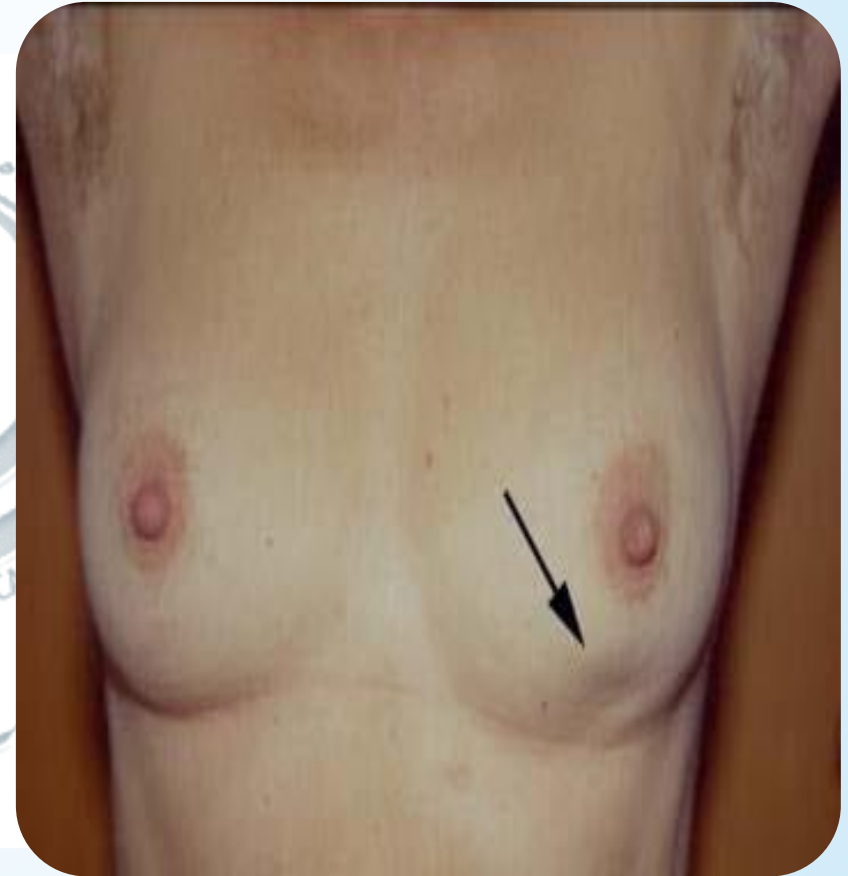


تغییرات ظاهری به ویژه تغییرات زیر بغل



معاونت بهداشت

به فرو رفتگی توجه کنید.



تشخیص زودهنگام سرطان پستان

اقدام	طبقه بندی	نتیجه ارزیابی	ارزیابی
<p>اصول خودمراقبتی و خودآزمایی پستان را به فرد آموزش دهید. (۴)</p> <p>فرد را به سطح دو (پزشک متخصص جراح در بیمارستان های عمومی یا مراکز تشخیص زودهنگام سرطان) ارجاع دهید تا پس از انجام معاینه در صورت لزوم برای تصویربرداری مناسب یا سایر اقدامات تشخیصی (تهیه نمونه بافت شناسی) اقدام شود.</p> <p>- پیگیری بازخورد ارجاع</p> <p>- پیگیری و مراقبت با توجه به نظر سطح تخصصی</p> <p>- در صورت سابقه خانوادگی مثبت انجام مشاوره ژنتیک را برای افراد درجه یک خانواده فرد مبتلا مد نظر قرار دهید.</p>	<p>مشکوک</p>	<p>معاینه غیر طبیعی مشکوک به بدخیمی (وجود هر یک از موارد زیر): (۲)</p> <p>- تغییر شکل ظاهری به صورت: کشیدگی و عدم قرینگی پستان ها،</p> <p>- تغییرات پوستی مانند گگر به صورت هر یک از موارد زیر:</p> <p>زخم مانند گگر عمیق، تخریب نسجی و فرو رفتگی و کشش غیر معمول، اگزمای نوک پستان بیش از یک ماه، التهاب موضعی یا عمومی پستان، پوست پرتقالی، قرمزی، پوسته پوسته شدن، زخم های سفت، نامنظم و ثابت، پوسته پوسته شدن یا فرورفتگی نوک پستان در ماههای اخیر،</p> <p>- ترشح نوک پستان با یکی از ویژگیهای زیر: که از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)، از یک مجرا باشد (و نه از چند مجرا)، ترشح خود به خودی (بدون تحریک و دستکاری) و ادامه دار باشد، در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد، سرریزی یا خونی باشد</p> <p>- وجود توده غیر طبیعی در پستان یا زیر بغل که یکی از مشخصات زیر را داشته باشد: توده سفت، چسبیده، غیر متحرک، حاشیه نامنظم، افزایش اندازه با گذشت زمان، توده پستان یا زیر بغل</p> <p>پاراکلینیک مثبت با یا بدون شرح حال، علائم یا نشانه غیر طبیعی: BIRAD ۵ در ماموگرافی یا نتیجه بیوپسی مثبت</p>	<p>- در مورد سوابق فردی سوال کنید:</p> <p>- آیا سابقه فردی سرطان پستان دارد؟</p> <p>- آیا سابقه بیوپسی پستان دارد؟</p> <p>- آیا سابقه رادیوتراپی قفسه سینه دارد؟</p> <p>- در مورد سابقه خانوادگی سوال کنید:</p> <p>آیا سابقه خانوادگی سرطان از جمله سرطان پستان یا تخمدان دارد؟</p> <p>در صورت پاسخ مثبت موارد زیر را در مورد فامیل مبتلا تعیین کنید:</p> <p>نسبت فامیلی</p> <p>نوع سرطان فرد مبتلا</p> <p>سن ابتلا</p> <p>جنسیت فرد مبتلا</p>
		<p>در معرض خطر</p>	<p>سابقه فردی مثبت (سابقه ابتلا به سرطان پستان یا سابقه نمونه برداری پستان یا سابقه رادیوتراپی قفسه سینه)</p> <p>سابقه خانوادگی مثبت (دست کم دو فامیل با سرطان در یک سمت فامیل با هر سنی که حد اقل یکی از آنها سرطان پستان باشد)</p> <p>یا دست کم یک فامیل با سرطان تخمدان در یک سمت فامیل با هر سنی</p> <p>یا یک فامیل درجه یک، دو یا سه با سرطان پستان یا هر سرطان دیگری در سن زیر ۵۰ سال</p> <p>یا یک فرد مبتلا به سرطان پستان در فامیل درجه یک یا دو)</p>
<p>ارجاع به پزشک برای بررسی دقیق و اقدام درمانی در صورت لزوم یا ارجاع به سطح تخصصی</p> <p>- پیگیری با نظر پزشک</p> <p>- دقت در معاینات بالینی بعدی پستان</p> <p>- تاکید بر مراجعه منظم همراه با اطمینان بخشی و اجتناب از تحمیل هزینه روانی</p>	<p>نیازمند پیگیری</p>	<p>وجود علائم و شکایات یا یافته های زیر: درد، ترشح دوطرفه از هر دو پستان به صورت غیر خونی یا غیر سرریزی، توده غیر چسبیده و متحرک و دارای حاشیه منظم و بدون تغییر اندازه در طول زمان (۳)</p> <p>یا BIRAD سه در ماموگرافی: احتمالاً خوش خیم</p> <p>یا BIRAD دو در ماموگرافی: توده خوش خیم</p>	<p>عوامل خطر زیر را که قبلاً بررسی کرده اید، در آموزش مراجعه کننده و هشدار لازم به وی مورد توجه قرار دهید:</p> <p>نابرابری یا بارداری کم تعداد، سن بالا در اولین زایمان، عدم شیردهی یا تعداد ماههای شیردهی کم، اولین قاعدگی در سن پایین، سن یائسگی قطعی بالا)</p> <p>- استفاده از داروها و ترکیبات هورمونی استروژنی به مدت طولانی، استعمال دخانیات مصرف نوشیدنیهای الکلی، فعالیت بدنی و تغذیه نامطلوب</p>
<p>آموزش اصول خودمراقبتی، آموزش عوامل خطر سرطان پستان، آموزش علائم هشداردهنده سرطان پستان و نحوه خودآزمایی پستان را به فرد آموزش دهید.</p> <p>- توصیه کنید در صورتی که در فواصل بین معاینات معمول، مشکلات پستان داشته باشد مراجعه کند.</p>	<p>طبیعی</p>	<p>شرح حال طبیعی (نداشتن سابقه خانوادگی و فردی) + معاینه طبیعی (بدون علائم یا نشانه) یا ماموگرافی طبیعی (BIRAD یک) یا بدون ماموگرافی</p>	

