

تعریف سرطان سینه :

سرطان پستان شایعترین و دومین علت مرگ و میر زنان است .

از هر هشت زن یکنفر در طول زندگی خود به این نوع سرطان مبتلا می شود ازاین رو شناختن علائم و علت سرطان پستان ضروری است.

♦ عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان :

♦ جنس مونث: درزنان برابر بیشتر از مردان است.

♦ سن :خطر ابتلا به سرطان سینه باافزایش سن بالا می رود.

♦ داشتن سابقه خانوداگی:داشتن مادر یا خواهر مبتلا به سرطان

♦ بلوغ در سن پایین

♦ مصرف نوشیدنیهای الکلی

♦ اولین زایمان در سن بالا و یا عدم حاملگی وزایمان

♦ پرتودرمانی

♦ مصرف هورمونهای مثل استروژن



علائم و نشانه های سرطان پستان :

۱.توده یا تومور پستان :

توده بدون درد شایعترین علامت سرطان پستان می باشد. توده مشکوک به سرطان در لمس بصورت قوام سفت ،غیرمتحرک و باچسبندگی به بافت اطراف و بدون درد می باشد.

۲.ترشح از نوک پستان:

فرورفتگی یا کشیدگی پوست پستان ،تغییر فرم هاله اطراف نوک پستان ،تورم پوست پستان و تغییرات مشخص پوست پرتقالی درپستان ،

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران

پیشگیری از سرطان پستان



تهیه و تنظیم

واحد آموزش سلامت

پاییز ۱۴۰۴

خود آزمایی صحیح پستان :

یکی از بهترین روشهای تشخیص
زودهنگام سرطان پستان است

بهتر است اینکار را در حمام روبروی
آینه انجام دهیدو ابتدا سینه ها را از نظر
اندازه و قرینه بودن شکل و یکنواختی
مشاهده کنید.

پستانها باید توسط نوک انگشتان از
اطراف به نوک پستان بصورت فشار کم
و حالت دورانی بررسی کنید . معاینه
نوک پستان و زیر بغلها ضروری می
باشد.

در صورت لمس توده سفت و چسبنده و
بدون تحرک باید معاینات و بررسی توسط
پزشک متخصص انجام گردد.

منبع : برونر سودارث/داخلی جراحی

توصیه هایی برای پیشگیری از سرطان

سینه :

- * کنترل وزن
- * انجام فعالیت بدنی منظم
- * ترک دخانیات
- * شیردادن به نوزاد پس از زایمان
- * پرهیز از قرص ضد بارداری
- * انجام ماموگرافی و غربالگری

