

معرفی بیماری

سرطان سینه شایع‌ترین نوع سرطان در بین زنان است. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های غیرطبیعی در بافت پستان رشد کرده و تومور ایجاد می‌کنند. تشخیص زودهنگام از طریق غربالگری و خودآزمایی می‌تواند باعث درمان مؤثر و افزایش طول عمر شود.

علائم هشداردهنده

- ♦ تغییر در اندازه یا شکل پستان
- ♦ فرورفتگی یا تغییر رنگ پوست پستان
- ♦ ترشح غیرطبیعی از نوک پستان
- ♦ درد مداوم در ناحیه پستان
- ♦ وجود توده یا برآمدگی در پستان یا زیر بغل



عوامل خطر در ابتلا به سرطان سینه

- افزایش سن به‌ویژه بالای ۵۰ سال
- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه
- پرتودرمانی به قفسه سینه
- سبک زندگی، چاقی، عدم فعالیت بدنی، مصرف الکل و سیگار کشیدن



روش‌های پیشگیری

- حفظ وزن و تغذیه سالم
- فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز)
- شیردهی در دوران مادری
- انجام معاینه‌های دوره‌ای و ماموگرافی طبق نظر پزشک
- شناخت نشانه‌های بیماری

تشخیص زودهنگام

تشخیص زودهنگام بهترین راه درمان موفق است.

* **ماموگرافی:** رادیوگرافی با دوزپایین که برای غربالگری و یافتن توده‌های کوچک قبل لمس شدن استفاده می‌شود (توصیه می‌شود طبق دستور پزشک و معمولاً از ۴۰ سالگی به بعد).

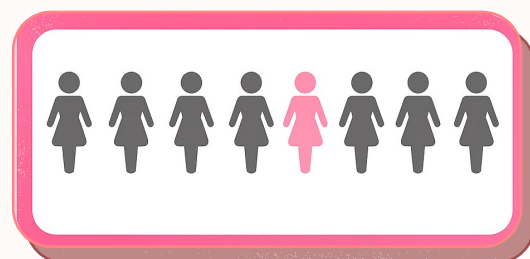
* **معاینه بالینی توسط پزشک (CBE):** معاینه سینه توسط متخصص.

* **خودآزمایی سینه (BSE):** بررسی ماهانه سینه‌ها توسط خود فرد برای آگاهی از تغییرات طبیعی بدن (اهمیت آگاهی از تغییرات یه جای جستجوی سرطان).

* **سونوگرافی و MRI:** ابزارهای تشخیصی تکمیلی یه‌وسره برای سینه‌های متراکم یا زمانی که توده پیدا می‌شود.

۷۰٪ سرطان‌های سینه طی معاینه سینه توسط

خود فرد، کشف می‌شود.



آگاهی از سرطان سینه



اندیشه ما، سلامت شما

آبان ۱۴۰۴

خودآزمایی سینه چیست؟

معاینه سینه توسط خود فرد است. انجام معاینه در رابطه با سرطان باید از ۲۰ سالگی در قالب خودآزمایی شروع کرد و تا آخر عمر ادامه داد. خودآزمایی سینه هزینه ندارد و هر ماه تنها ۱۵ دقیقه زمان جهت انجام آن لازم است.



زمان انجام آزمایش خودآزمایی

خودآزمایی می‌بایست روز هفتم تا دهم از شروع قاعدگی، یا یک روز ثابت در افرادی که قاعده نمی‌شوند، انجام شود. در صورت وجود هر بافت غیرعادی یا علامتی، می‌بایست به سرعت به جراح مراجعه شود.

نحوه انجام آزمایش خودآزمایی

خودآزمایی شامل دو مرحله، نگاه کردن و لمس کردن است.

نگاه کردن شامل چند مرحله است: دست‌ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان نگاه کنید. دست‌ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید. دست‌ها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید. دست‌ها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید. هرگونه تغییری شامل؛ تغییرات شکل ظاهری، عدم تقارن پستان‌ها، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان، فرورفتگی پوست یا نوک پستان مهم است و باید مورد بررسی قرار گیرد.



لمس کردن: برای معاینه صحیح پستان‌ها در هنگام لمس کردن، بهتر است از قسمت انتهایی بند آخر ۳ انگشت میانی دست‌ها (نه نوک انگشتان) استفاده کرد. این قسمت را اصطلاحاً نرمه یا سینه انگشت می‌گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است. هیچ وقت پستان را بین انگشت فشار ندهید زیرا به‌طور کاذب احساس وجود توده می‌کنید.