

سرطان پستان

سرطان پستان از جمله شایعترین بیماریهای زنان است. شناخت علامت ها و اقدامات لازم برای تشخیص زودرس و درمان به موقع می تواند نقش مهمی در جلوگیری از عوارض این بیماری داشته باشد. در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه و انجام درمان مناسب، طول عمر پیش از ۹۰ درصد از مبتلایان بالا خواهد رفت، در این مرحله امکان برداشت قسمتی از پستان با جراحی وجود دارد، بنابراین با حفظ پستان هم از لحاظ ظاهری و عملی و هم از نظر روانی کمک بزرگی به بیمار خواهد شد.

Breast
Cancer

تهیه شده توسط:

زهره نادری کارشناس مرکز تحقیقات سرطان
الهام باقری روانشناس بخش انکولوژی

تأیید شده توسط:

دکتر کیارش فکری فوق تخصص انکولوژی اطفال

زیر نظر واحد آموزش بیمارستان کاشانی شهرکرد



دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

مرکز تحقیقات سرطان شهرکرد



تغییرات نوک پستان به شکل فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است. در بعضی از افراد سالم فرورفتگی نوک پستان از ابتدا وجود دارد اما اگر این فرورفتگی قبلاً وجود نداشته و بعداً ایجاد شده است میتواند نشانه وجود غده ای در زیر نوک و هاله پستان باشد.

سه روش برای مقابله با سرطان پستان و تشخیص زودرس آن وجود دارد:

۱. معاینه ماهیانه توسط خود یا خودآزمایی
۲. معاینه توسط پزشک
۳. ماموگرافی

سرطان پستان از جمله شایعترین بیماریهای زنان است. شناخت علامت ها و اقدامات لازم برای تشخیص زودرس و درمان به موقع می تواند نقش مهمی

در جلوگیری از عوارض این بیماری داشته باشد. در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه و انجام درمان مناسب، طول عمر بیش از ۹۰ درصد از مبتلایان بالا خواهد رفت، در این مرحله امکان برداشت قسمتی از پستان با جراحی وجود دارد، بنابراین با حفظ پستان هم از لحاظ ظاهری و عملی و هم از نظر روانی کمک بزرگی به بیمار خواهد شد.

پستان از غدد مترشحه شیر و چربی تشکیل شده است. زنجیره های غدد لنفاوی زیر بغل و کنار جناغ سینه با پستان در ارتباط هستند. پستان طبیعی در لمس حالت پشته پشته دارد.

توده شایعترین علامت سرطان پستان می باشد که در اغلب موارد توسط خود بیمار به صورت اتفاقی یا در معاینه کشف می شود.

توده های مشکوک به سرطان در لمس به صورت سفت یا سخت احساس می شوند، حرکت نمی کنند و به قسمت های اطراف خود چسبیده اند، منفرد و بدون درد هستند.

تغییرات پوست پستان به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان به دنبال سرطان پستان ایجاد میشود. در بعضی موارد چسبندگی تومور سرطانی به قسمت زیر پوست، باعث تغییر شکل پستان میشود.

ایجاد زخم در پوست و ورم در پوست پستان و شبیه شدن به پوست پرتقال، نشانه پیشرفت بیماری است.



غذا یکی از عوامل مهم در کاهش یا افزایش ابتلا به بیماریها است، ما می توانیم با تغییر دادن نوع و روش تهیه غذایی خود از خطر ابتلا به سرطان به مقدار زیادی بکاهیم.

حدود ۳۰ درصد از سرطانهای زنان و مردان با رژیم غذایی آنان ارتباط دارد.

افرادیکه میوه و سبزیجات به وفور مصرف میکنند در حدود ۵۰٪ کمتر از اشخاصی که مصرف میوه و سبزیجات آنان کم است در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.

سبزیهایی مانند کلم بروکلی، کلم و گل کلم منابع بسیار خوب مواد ضد سرطان هستند.

بعضی از مواد موجود در غذاها، مانند ویتامین های A و C و سلنیوم که فلزی کمیاب است، اثر جلوگیری کننده از ابتلا به سرطان را دارند. ویتامین A با سرطان های پستان، مثانه، پوست، دهان و دهانه رحم ارتباط دارد.

از عواملی که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند می توان غذاهای عمل آورده (نمک سود شده)، دودی، سوسیس، کالباس و همبرگرهای آماده را نام برد که باعث افزایش خطر سرطان روده بزرگ، پستان و رحم می شوند.

منبع: