



سرطان پستان

شماره فرم: NO-FO-۵۱

مرکز جراحی شفاء

همدان - میدان قائم - بلوار کولاب

تلفن: ۳۸۳۸۱۵۵۱-۳

فاکس: ۳۸۳۸۱۵۵۴

شهریور ۱۴۰۱

سرطان پستان یکی از مهمترین و شایعترین بیماری های زنان است و همیشه بدخیم نیستند و در موارد اولیه تشخیص بیماری ، با درمان های جدید شانس بهبودی واقعی وجود دارد.

علائم سرطان پستان:

وجود توده در پستان ، تغییر در اندازه و شکل پستان ، به داخل کشیده شدن نوک سینه ، قرمزی و جوش در اطراف نوک پستان ، خونریزی وترشح از نوک پستان ، کشیده شدن پوست پستان ، ورم وتوده در زیر بغل ، زخم شدن پوست پستان ، ورم بازو وگاهی درد .

فاکتورهای خطر:

- ۱- سابقه سرطان پستان در سمت مقابل .
- ۲- سابقه خانوادگی (بستگان درجه یک)
- ۳- نداشتن زایمان و عدم شیردهی .
- ۴- یائسگی قبل از ۵۵ سالگی.

۵- داروهای هورمونی

۶- رژیم غذایی پرچرب

۷- الکل

۸- اولین حاملگی بعد از ۲۵ سالگی

۹- شخصیت مضطرب

بهترین راه تشخیص :

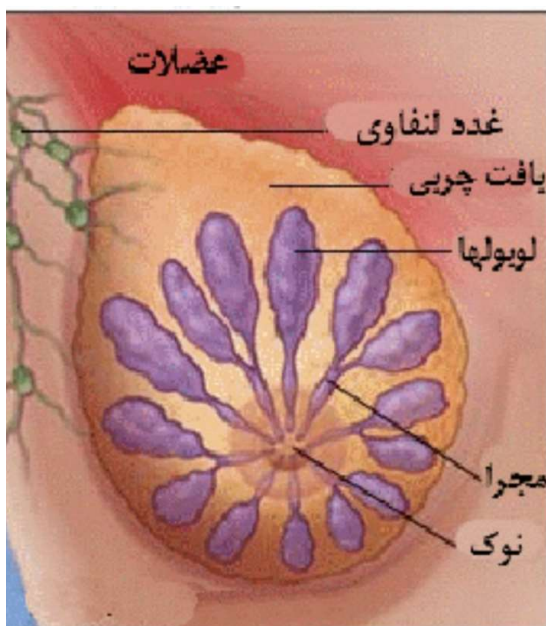
معاینه بالینی پستان در زنان ۲۰ تا ۴۰ سالگی
هر ۳ سال یکبار توسط پزشک ودر زنان
بالای ۴۰ سال هر سال یکبار

درمان :

۱- جراحی

۲- پرتو درمانی

۳- هورمون درمانی و شیمی درمانی



آموزش و ارتقاء سلامت :

۱- برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه مصرف سبزی تازه ، میوه را در رژیم غذایی خود افزایش دهید .

۲- مصرف چربی را کاهش دهید .

۳- کاهش مصرف غذاهای حیوانی به خصوص گوشت قرمز

۴- کاهش وزن و داشتن حداقل ۴ ساعت ورزش در هفته .

۵- استفاده از منابع غذایی حاوی اسید فولیک شامل جوانه گندم، کلم بروکلی ، اسفناج ، لیمو ، موز ، طالبی، توت فرنگی .

۶- استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین B6 شامل مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، جگر، سیوس گندم ، غلات ، سیب زمینی ، موز ، جو دو سر .

۷- زردچوبه و فلفل سیاه نقش مهمی در پیشگیری و درمان سرطان سینه دارند .

۸- انجام معاینه ماهیانه پستان توسط خود فرد . توصیه های کلی در کسانی که یک نفر بیمار سرطانی در خانواده آنها وجود دارد :

۱- مشاور با متخصص ژنتیک در رابطه با احتمال میزان به ارث رسیدن سرطان سینه به این افراد .

۲- معاینه پستان هر ماه توسط خود فرد از سن ۱۸ سالگی .

۳- معاینه پستان توسط پزشک دوبار در سال از سن ۲۵ سالگی .

۴- ماموگرافی سالیانه جهت غربالگری .

۵- مشاوره با پزشک جهت داروهای پیشگیرانه برای سرطان پستان و تخمدان.