

ما یک رنگیم



سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان در زنان است که شانس درمان موفقیت‌آمیز آن در صورت تشخیص زودهنگام، افزایش می‌یابد. احتمال تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه، در زمانی که به طور منظم برای انجام معاینات و تصویربرداری‌های لازم به پزشک مراجعه می‌کنند، بسیار بیشتر است. این بیماری مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر، می‌تواند تحت تأثیر عوامل تغییرناپذیری مانند ژنتیک و سبک زندگی قرار بگیرد.

سرطان پستان در بین زنان بسیار رایج است و به طور میانگین، از هر هشت زن، یک نفر در طول عمر خود به این بیماری مبتلا می‌شود. با اینکه بیشتر از ۹۸٪ در زنان رخ می‌دهد اما آقایان هم ممکن است به آن مبتلا شوند.

از وضعیت پستان‌های خود آگاه باشیم!

آگاهی از وضعیت پستان برای تمامی افراد اهمیت بسیاری دارد. شناخت شکل طبیعی و سالم پستان، در تشخیص علائم احتمالی کمک‌کننده است و در صورت بروز هرگونه تغییر و مشاهده نشانه‌ها، مراجعه به پزشک الزامیست.

خودآزمایی پستان روشی است که به ما کمک می‌کند تا به صورت مرتب و ماهیانه و با لمس آن‌ها به روش صحیح آموزش داده شده، از وضعیت پستان خود آگاه شویم و تغییرات احتمالی آن‌ها را با مراجعه به پزشک بررسی کنیم. اما لازم است **توجه داشته باشیم که این خودآزمایی به هیچ‌وجه به تنهایی کافی نیست.** بهترین زمان برای انجام خودآزمایی، دو الی سه روز بعد از پایان دوره پرئود است. در این بازه زمانی، پستان کمترین حساسیت و سنگینی را دارد.

برای معاینه صحیح، بهتر است در هنگام لمس از قسمت انتهایی بند آخر انگشت میانی دست‌ها (و نه نوک انگشتان) استفاده کنیم و هیچ‌وقت نباید پستان را بین انگشتان فشار دهیم.

توصیه می‌شود علاوه بر انجام خودآزمایی پستان، **بعد از ۴۰ سالگی به طور مرتب و سالیانه به پزشک متخصص مراجعه کنیم** و برای تشخیص و شناسایی زودهنگام بیماری‌های احتمالی، آزمایش ماموگرافی انجام دهیم.

توصیه‌های کلی درباره معاینه سالیانه پستان که هر فرد باید بداند:

دستورالعمل کلی برای زنانی که مشکل خاص و سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پستان ندارند:

- توصیه می‌شود از سن ۲۰ الی ۴۰ سالگی، هر سال یکبار برای معاینات پستان خود به جراح عمومی و یا متخصص زنان مراجعه کنیم. در این مرحله ممکن است سونوگرافی به عنوان مکمل معاینه تجویز شود. (در صورت عدم دسترسی به پزشک متخصص، می‌توانیم به پزشک عمومی و یا مامای آموزش‌دیده مراجعه کنیم. در غیر این صورت، نزدیک‌ترین مرکز بهداشت برای معاینه مناسب است.)

- از ۴۰ سالگی اولین ماموگرافی پایه‌ای انجام می‌شود و از ۴۰ تا ۷۵ سالگی، سالانه یک‌بار معاینه تخصصی با انجام ماموگرافی و در صورت لزوم سونوگرافی و ام آر آی (MRI) صورت می‌گیرد.

- از سن ۷۵ سالگی به بعد، در صورت طبیعی بودن شرایط بیمار، برنامه معاینه سالیانه تحت نظر پزشک متخصص ادامه پیدا می‌کند.

گاهی ممکن است سونوگرافی و ام آر آی به‌عنوان روش‌های مکمل در کنار ماموگرافی تجویز شوند؛ اما خود به تنهایی جزء معاینه سالیانه نیستند.

انجام برنامه تصویربرداری (شامل ماموگرافی، سونوگرافی و MRI) به کسانی توصیه می‌شود که بیشتر از ۳۵ سال دارند و به دلیل داشتن سابقه خانوادگی سرطان پستان، احتمال خطر ابتلا در آن‌ها بالاتر است.

معاینه ماهیانه نمی‌تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک و انجام تصویربرداری‌های سالیانه شود و در واقع می‌تواند در فاصله مراجعات پزشکی، تا حدی کمک‌کننده باشد.

فاصله مناسب مراجعه به پزشک متخصص بر اساس شرایط، سوابق، سن و نتایج معاینات قبلی برای هر فرد متفاوت است و پزشک معالج این فواصل معاینه را مشخص می‌کند.

مهم‌ترین عوامل در ابتلا به سرطان پستان را بشناسیم!

- عوامل ژنتیکی
- داشتن سابقه ابتلا به سرطان پستان در یکی از اعضای درجه یک خانواده
- ابتلای فرد به سرطان پستان در گذشته
- وضعیت تراکم بافت پستان
- مصرف داروهای هورمونی
- نداشتن سابقه شیردهی
- وضعیت بارداری، نداشتن فرزند و نازایی
- شروع قاعدگی در سنین پایین، قاعدگی نامنظم و یا یائسگی دیررس
- سابقه دریافت اشعه رادیواکتیو در ناحیه قفسه سینه
- استفاده از دخانیات یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن
- چاقی و اضافه‌وزن بعد از یائسگی

عوامل خطرزا یا Risk Factors در سرطان پستان، عواملی هستند که احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند؛ اما لزوماً داشتن یک یا تعدادی از این عوامل به معنای ابتلای قطعی فرد به این بیماری در آینده نیست. با این حال بهتر است افراد مستعد، با حساسیت نسبت به آن و برنامه‌های منظم و دوره‌ای اقدامات لازم جهت معاینه و مراجعه به پزشک انجام دهند.

علائم و نشانه‌های خطر که باید آن‌ها را جدی بگیریم!

- تورم یک طرفه بازو
- تورم بخشی از پستان
- فرورفتگی پوست یا نوک پستان
- غیر قرینگی جدید در پستان
- بزرگی غده‌های لنفاوی زیر بغل
- تغییر رنگ پوست و نوک پستان
- پوسته‌پوسته شدن نوک پستان
- وجود و لمس توده در پستان‌ها و زیر بغل
- ترشحات خونی و یا آبکی بی‌رنگ از نوک پستان

همه ما باید یک تقویم سلامتی داشته باشیم!

لازم است همه ما یک تقویم سلامتی داشته باشیم تا تاریخ سیکل پرئود، وضعیت فیزیکی بدن، همچنین زمان‌های مراجعه به پزشک متخصص، تاریخ معاینه سالیانه پستان و انجام تصویربرداری را به صورت منظم در آن ثبت کنیم.

ما باید با در نظر گرفتن شرایط بدنی و سابقه فامیلی یا سن خود و با توجه به تجویز پزشک متخصص و توصیه‌های کلی، معاینات و تصویربرداری‌هایی انجام دهیم تا فرایند تشخیص و درمان در اولین فرصت انجام شود. همچنین بهتر است همه آن موارد را در تقویم سلامتی خود ثبت کنیم.

برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان چه باید کرد؟

آگاهی و شناخت نسبت به علائم هشداردهنده سرطان پستان، باعث می‌شود تا به محض مشاهده علائم مشکوک به پزشک مراجعه کنیم که در این صورت ممکن است سرطان به موقع تشخیص داده شود. برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان باید اقدامات زیر را انجام دهیم:

- افزایش آگاهی و اطلاعات درباره بیماری سرطان پستان و شناخت علائم این بیماری
- آگاهی از وضعیت پستان‌های خود و توجه کامل به وضعیت بدن
- معاینه بالینی توسط پزشک متخصص (ترجیحاً جراح عمومی و یا متخصص زنان)
- انجام تصویربرداری سالیانه (ماموگرافی و در صورت لزوم سونوگرافی و ام آر آی) در فواصل مختلف با توجه به تجویز پزشک معالج

اگر نتایج معاینات و تصویربرداری‌های پستان غیرطبیعی باشند، قدم بعدی نمونه‌برداری (بیوپسی) از توده برای ارسال به آزمایشگاه و بررسی میکروسکوپی سلول‌های آن است.



کد را با دوربین تلفن همراه اسکن کنید و آگاهی خود را درباره سرطان پستان بسنجید.