

سرطان پستان و سرطان دهانه رحم از شایع ترین سرطان های زنان ایران در سنین باروری هستند که در صورت تشخیص دیررس، آمار مرگ و میر بالایی را به دنبال خواهند داشت.

نکته مهم : اگر زنان از لحاظ سلامت، پیگیر بررسی ها و معاینات دوره ای رحم و پستان خود باشند، هرگز با موارد ناشناخته سرطان و گسترش و پخش دوردست آن در بدن مواجه نخواهند شد.

معاینه پستان از چه سنی باید آغاز شود و تا چه سنی ادامه پیدا کند؟

این معاینات باید بعد از بلوغ با تکمیل رشد طبیعی پستان توسط خود فرد آغاز شوند. در صورت برخورد به برجستگی یا مورد مشکوک در معاینه خانگی، فرد باید صرف نظر از سن خود حتما برای انجام سونوگرافی به پزشک مراجعه کند.

نکته : برای آغاز معاینه با سونوگرافی محدودیت سنی وجود ندارد، اما ماموگرافی باید بعد از ۴۰ سالگی آغاز شود زیرا تا قبل از این سن، بافت پستان سفت است و تشخیص با این روش با مشکل مواجه می شود. تا ۶۵ سالگی نیز باید سالیانه یک بار ماموگرافی را تکرار کرد.

معاینه خانگی پستان چگونه و چه زمانی باید انجام شود؟

خانم ها بهتر است بلافاصله بعد از اتمام عادت ماهانه، پستان های خود را در حمام معاینه کنند. برای این منظور باید یک دست را پشت سر به حالت کشیده قرار داد و با دست دیگر، پستان سمت مخالف را به صورت دوایر متحدالمرکز از نوک پستان به سمت خارج پستان ها لمس کرد. در این معاینه باید از فشردن بافت پستان بین دو انگشت خودداری کرد زیرا پستان در حالت طبیعی دارای مجاری شیری، حفره ها و مجراهای چربی است.

نکته مهم : در صورت مواجه شدن با هرگونه توده غیرطبیعی، فرورفتگی غیرعادی، تغییر رنگ بخشی از پستان، غیرقرینگی اندازه پستان بیش از حد طبیعی و ترشح رنگی یا سفید از نوک پستان ها باید حتما برای ارزیابی های دقیق تر به متخصص زنان یا جراح عمومی مراجعه کرد.

در چه صورتی فرد برای معاینه پستان به سونوگرافی و ماموگرافی نیاز پیدا می کند؟

بهترین روش برای بررسی توده ها و کیست های پستان قبل از ۴۰ سالگی، سونوگرافی است. همه خانم ها باید حداقل سالی یک بار پستان ها و بافت های زیر بغل خود را با سونوگرافی بررسی کنند. در صورت وجود موارد مشکوک، فواصل بررسی با سونوگرافی تحت نظر پزشک معالج کوتاه تر خواهد شد. ماموگرافی سالیانه نیز از ۴۰ سالگی به بالا کنار سونوگرافی، ابزار تشخیصی دقیقی برای رد سرطان پستان است.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

پیشگیری از سرطان های زنان



آموزش به مددجو

کمیته آموزشی بیمارستان دکتر پیروز

۱۳۹۸

بررسی و معاینه از لحاظ سلامت دهانه رحم :

همه خانم ها در سنین باروری با آغاز ارتباط زناشویی باید از لحاظ شکل ظاهری دهانه رحم مورد معاینه و بررسی با تست پاپ اسمیر قرار بگیرند. در صورت لزوم، تست های غربالگری سرطان دهانه رحم هم باید هر ۳ سال یکبار برای فرد انجام شود. باتوجه به پاسخ این تست ها و وضعیت فرد ممکن است فواصل تست های بعدی به صلاحدید پزشک کوتاه تر شود یا بررسی های تشخیصی دیگر مانند سونوگرافی و آزمایش های بیوشیمیایی برای بیمار درخواست شود.

نکته مهم : از آنجایی که غربالگری سرطان دهانه رحم در ایران به صورت منظم با تست پاپ اسمیر انجام می شود، این سرطان یکی از خوش اقبال ترین بیماری های زنان است زیرا به واسطه این تست ها، سرطان در مراحل بسیار پایین قابل تشخیص، ردیابی و درمان خواهد بود.

شیوه زندگی و پیشگیری از سرطان پستان :

♦ مصرف مایعات زیاد و سبزیجات خام، رژیم غذایی سالم، ورزش و تحرک روزانه، استفاده از هوای پاک و خودداری از استعمال دخانیات در پیشگیری از سرطان پستان نقش مهمی ایفا می کند. کاهش مصرف مواد غذایی محرک مثل نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد، چای پررنگ، چربی ها، مواد غذایی شور و پرنمک یا خوراکی های حاوی مواد نگهدارنده نیز می تواند در پیشگیری از کیست ها و مشکلات پستان موثر باشد.

♦ خانم ها تا حد امکان باید از پوشیدن سینه بند های تنگ و چسبان با الیاف مصنوعی خودداری کنند. همچنین توصیه می شود هنگام استراحت و خواب شبانه سینه بند باز شود تا جریان طبیعی خون بین عروق ناحیه برقرار شود. در معاینات دوره ای توسط متخصص زنان نیز حتما باید از معاینه پستان ها استقبال کرد.