

## خود مراقبتی در بیماران سرطان پستان

**تعریف:** در بیشتر کشورهای دنیا سرطان پستان شایعترین سرطان در زنان است. از طرفی میزان بروز این بیماری در سراسر جهان در حال افزایش است. در کشور ما نیز این بیماری در راس سرطانهای زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

**عوامل خطر:** عوامل خطر بدو دسته تقسیم میشود:

1- **عوامل خطر قابل اصلاح:** چاقی، مصرف الکل، سن بالا در زمان اولین زایمان، سابقه مواجهه با اشعه، مصرف قرص

های ضد بارداری، هورمون درمانی جایگزین پس از سن یائسگی، مصرف بالای چربی های اشباع.

2- **عوامل خطر غیر قابل اصلاح:** افزایش سن، جنس، سابقه خانوادگی و جهش های ژنی، سن قاعدگی کمتر از 11

سال، سن پائسگی بالای 54 سال، قد، زمینه نژادی و قومی، وضعیت اجتماعی - اقتصادی بالا، سابقه بیماریهای خوش خیم پستان.

**علامیم و نشانه ها:** توده در پستان یا زیر بغل، تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان،

تغییرات پوستی شامل هر یک از موارد زیر است:

- پوست پرتقالی، اریتم یا قرمزی پوست، زخم پوست، پوسته پوسته شدن و اگزامای پوست، تغییرات نوک پستان (فرو رفتگی یا خراشیدگی).

ترشح نوک پستان که دارای هریک از خصوصیات زیر است:

- از یک پستان باشد و (نه هر دو پستان)

- از یک مجرا باشد و (نه از چند مجرا)

- ترشح خود بخودی و ادامه دار باشد.

- در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد.

- سروزی یا خونی باشد.

**شیوه های تشخیص سرطان پستان:**

- معاینه بالینی توسط ماما و یا پزشک

- روش های تصویر برداری مثل ماموگرافی و در صورت لزوم سونوگرافی و MRI

**روش های درمانی سرطان پستان:**

عمل جراحی، رادیو تراپی، شیمی درمانی، هورمون درمانی

**خود مراقبتی در سرطان پستان:** -انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی، شیر دهی و عدم

مصرف هورمون پس از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش میدهد. -خودداری از مصرف غذاهای پر چرب

و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و در مقابل افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات و

گوشت ماهی میتواند با افزایش آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان پستان شود. -تشخیص زود هنگام با

کمک خود آزمایی پستان، معاینه توسط پزشک یا ماما و ماموگرافی بوده و به معنی محدود کردن اثر عوامل قابل

کنترل از طریق بیمار یابی و تشخیص زود رس است. -بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه

زندگی سالم، انجام مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در افراد پر خطر است.

**غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان :** در این برنامه هدف شناسایی و ثبت بیماران مشکوک یا مبتلا به سرطان و سپس ارایه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی، درمانی و مراقبت بیماران است. مشخصات تمامی زنان **30 تا 69** سال که برای ارزیابی فراخوان شده اند، در فرم ارزیابی اولیه ثبت و پس از تکمیل فرم به ماما داده میشود. ماما از زنان معاینه بالینی به عمل میاورد و موارد دارای علایم غیر طبیعی را مطابق دستورالعمل به پزشک متخصص جراح ارجاع میدهد.

گروه هدف: بیمار و خانواده

تهیه: واحد آموزش بیمار

مرداد: 99

منبع: کتاب خود مراقبتی بیماران