

## تعریف :

سرطان سینه یکی از سرطان های شایع زنان می باشد. که آمار ابتلایان به آن رو به افزایش است. هدف از آزمایشات غربالگری تشخیص سرطان سینه قبل از بروز علائم می باشد و شامل تستها و معایناتی است که سرطان را در افرادی که هیچ گونه علامت و نشانه ای ندارند تشخیص می دهد.

زمانی که سرطان سینه از طریق بروز علائم و کشف یک توده در بافت سینه تشخیص داده می شود احتمال گسترش این بیماری به نقاط دیگر بسیار زیادتر از زمانی است که از طریق تستهای غربالگری تشخیص داده می شود. اندازه سرطان سینه و گسترش آن در درمان و پیش آگهی بیماری بسیار مؤثر است.

**سه روش جهت تشخیص زودرس سرطان سینه** وجود دارد که شامل معاینه توسط پزشک متخصص، ماموگرافی و معاینه توسط خود شخص می باشد.

### معاینه توسط پزشک متخصص

زنان در سنین ۳۰-۲۰ سالگی باید هر ۳ سال یکبار و از سنین ۴۰ به بعد سالیانه توسط پزشک متخصص معاینه شوند.

### ماموگرافی

هدف از انجام آزمایش ماموگرافی تشخیص غده های سرطانی ریز و کوچک می باشد. زنان از ۴۰ سالگی به بعد باید سالیانه ماموگرافی انجام دهند. اگر یکی از بستگان نزدیک به سرطان سینه مبتلا باشد، آزمایش ماموگرافی باید از سنین پائین تر شروع شود. به طور کلی در رابطه با سن شروع انجام آزمایش ماموگرافی و فواصل بین آزمایش ها با پزشک خود مشورت کنید.



ماموگرافی عکسبرداری از پستان است که در عرض ۱۵ دقیقه دو عکس در دو جهت از پستانها گرفته می شود. میزان اشعه داده شده در این روش بسیار کم است بنابراین نیازی نیست که دچار نگرانی شوید. آمادگی قبل از عکسبرداری شامل: پرهیز از استفاده از عرق گیرها و دئودرانتها در زیر بغل در روز انجام عکسبرداری، در صورت داشتن پروتزهای سینه و هرگونه سابقه آلرژی قبل از انجام عکسبرداری اطلاع داده شود.

### معاینه توسط خود شخص

روش دیگر تشخیص به موقع سرطان، معاینه سینه ها توسط خود شخص می باشد. از سن ۲۰ سالگی باید هر ماه سینه ها توسط خودتان معاینه شوند و هر تغییری بلافاصله به پزشک گزارش شود. این تست می باید ماهانه، ۷-۵ روز بعد از قاعدگی انجام می شود و در صورت یائسگی در روز مشخصی هر ماه انجام شود.

### هنگام معاینه سینه مراحل زیر را به ترتیب بکار ببرید:

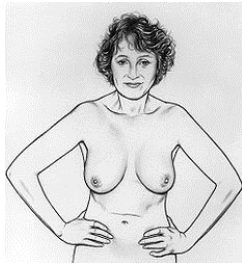
۱ - در مقابل آیینه بایستید و بازوهای خود را با حالتی آرام در دوطرف بدن آویزان کنید. سینه ها را از لحاظ تغییر در اندازه، شکل، تقارن، فرورفتگی نوک پستان، چین خوردگی پوست بدقت مشاهده کنید و با معاینات قبلی مقایسه کنید.



۲ - دستهایتان را پشت سر قلاب کرده و به طرف جلو فشار دهید و معاینات مرحله یک را تکرار کنید.



۳ - دست ها را در دو طرف پهلوها روی کمر قرار دهید و به طرف لگن فشار دهید سپس شانه ها را به طرف بالا کشیده و کمی به طرف جلو خم شوید. و در این وضعیت معاینات مرحله یک را تکرار کنید.



۴ - برآمدگی مخروطی شکل نوک سینه را آرام به طرف جلو فشار دهید و دقت کنید آیا ترشح غیرعادی وجود دارد؟ هرگونه ترشح غیرطبیعی باید گزارش شود.



فوق تخصص

مرکز آموزشی درمانی نمازی  
واحد آموزش ضمن خدمت

## راههای تشخیص

## زود رس سرطان سینه

هوشیار باش!  
سرطان پستان نشانه دارد



این سرطان درمان می شود اگر ...  
نشانه ها را بشناسیم

PT-HO-59

تهیه کننده: سمیه زهرایی فرد (ارشد کارشناس ارشد پرستاری)

بازبینی: اشرف معماریزاده (ارشد کارشناس ارشد NICU)

استاد علمی: دکتر پرویز مردانی فوق تخصص جراحی

قفسه سینه

۱۳۹۵

۹ - دستورالعمل شماره ۵ و ۶ را به هنگام دوش گرفتن نیز انجام دهید، زیرا در این حالت می توان با ملایمت انگشتان را روی پوستی که از قبل صابون زده شده، حرکت دهید و تغییرات احتمالی آن را به راحتی احساس کنید.



۱۰ - توجه داشته باشید هنگام لمس از نرمه انگشتان خود استفاده کنید.



نکته:

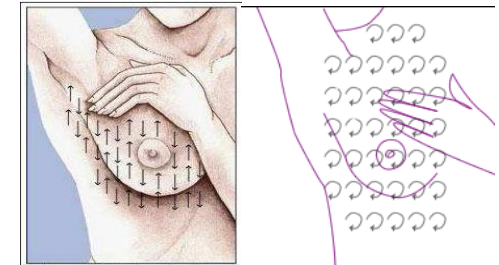
معاینات باید بصورت ماهیانه انجام شود. بهترین زمان انجام معاینات روز هفتم تا دهم پس از شروع خونریزی ماهیانه می باشد. زنان یائسه باید یک روز بخصوص در ماه معاینات را انجام دهند.

منابع:

1. Smeltzer S, Bare B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010). Lippincott Williams & Wilkins 12<sup>th</sup> ed
2. Breast cancer: early detection. American cancer society 2011
3. Breast cancer. American cancer society 2012. Access on <http://www.cancer.org>
4. Breast Cancer; Early Detection available from: Accessed October, 2008.

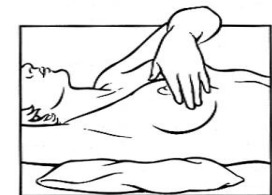


۵ - دست چپ خود را بالا ببرید. انگشتان دست راست خود را روی سینه چپ بگذارید و با دقت، آرام و یکنواخت فشار دهید و بصورت دورانی از اطراف بطرف نوک سینه به حرکت در آورید. توصیه می شود از زیر بغل شروع کنید و مطمئن شوید که تمام سینه را معاینه کرده اید. به ناحیه بین سینه و زیر بغل بیشتر توجه کنید. اگر سفتی، غده یا توده ای را لمس کردید، به پزشک گزارش دهید.



۶ - مرحله پنجم را برای سینه راست انجام دهید.

۷ - به پشت دراز بکشید، دست چپ را زیر سر خود بگذارید و یک بالش در زیر شانه چپ بگذارید. این کار باعث می شود، سینه بصورت مسطح در آید. با دست راست معاینه مرحله پنجم را تکرار کنید.



۸ - مرحله هفتم را برای سینه راست انجام دهید.