



سرطان سینه

آنچه زنان باید بدانند



NATIONAL
BREAST
CANCER
FOUNDATION, INC.®

levva
pharma

آنچه در این کتابچه می آموزید:

- ✓ انواع مختلف غربالگری ناهنجاری های سینه
- ✓ زمانبندی غربالگری سرطان سینه
- ✓ ارزیابی ریسک سرطان سینه
- ✓ نحوه آماده شدن برای انجام ماموگرافی
- ✓ نحوه مواجهه با ناهنجاری های تشخیص داده شده

چرا دانستن این موارد مهم است؟

طبق آمار در آمریکا از هر ۸ زن، یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می شوند. این آمار در ایران کمی کمتر است ولی درصد مرگ و میر این سرطان در ایران نسبت به کشور های توسعه یافته بالاتر می باشد که این امر به تشخیص دیر هنگام این بیماری در ایران مربوط می شود. با توجه به اینکه برنامه غربالگری سرطان سینه در کشور وجود ندارد، آگاهی زنان از روش های معاینه توسط خود و پزشک به صورت منظم اهمیت دوچندانی دارد چرا که در صورت تشخیص زودهنگام جلوگیری از پیشرفت آن امکان پذیرتر خواهد بود. این سرطان با توجه به این که بالاترین آمار مرگ را در کشور دارد اما جزء خوش خیم ترین سرطان ها است.

با تشخیص و درمان به موقع، حتی **#چند_ماه_زودتر** میتوان احتمال بهبود را تا حد زیادی بالا برد. با مطالعه این کتابچه و عمل به برنامه های آن و همچنین دنبال کردن مطالب آموزشی در وبسایت و شبکه های اجتماعی لیوفاارما و به اشتراک گذاشتن آن با عزیزانتان، سهم مهمی در کاهش میزان مرگ و میر ناشی از سرطان سینه خواهید داشت.

لطفا با استفاده از هشتگ **#چند_ماه_زودتر** محتوای مربوط به سرطان سینه را به اشتراک بگذارید و اطرافیان خود را نسبت معاینات ماهیانه و سالیانه آگاه کنید.



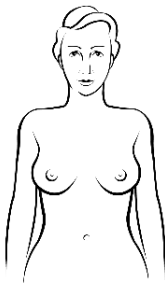
برای سلامت سینه
خود برنامه ریزی
کنید

سه مرحله برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه

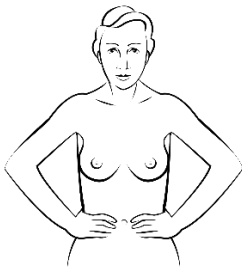
تشخیص زودهنگام به معنی تشخیص سرطان، قبل از گسترش آن در بدن است. سرطان سینه قابل پیشگیری نیست، اما تشخیص به موقع بیشترین امکان درمان موفقیت آمیز را فراهم می کند. با انجام این سه مرحله، می توانید شانس خود را برای تشخیص زودهنگام افزایش دهید.

۱. معاینه توسط خودتان

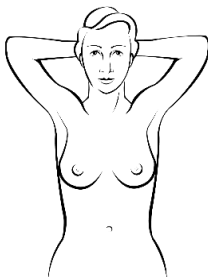
A. جلوی آینه بایستید و به هر دو پستان نگاه کنید. موارد غیرمعمول مانند فرو رفتگی های کوچک یا بزرگ در پوست، تو کشیدگی یا هرگونه تغییر شکل نوک سینه که به تازگی ایجاد شده باشد، زخم در پوست یا نوک سینه، قرمزی و پوسته پوسته شدن و یا خارش نوک و هاله اطراف سینه، قرمز و متورم شدن سینه و یا تغییراتی در پوست شبیه به پوست پرتقال را بررسی کنید. به دنبال ترشحات نوک پستان باشید. تمام ترشحات باید به پزشک گزارش شود. به رنگ ترشحات توجه کنید، اینکه آیا از هر دو سینه خارج شده اند یا چندین خروجی دارد.



B. در مرحله بعدی، همانند شکل، با دستان کمر را گرفته و به سمت آینه خم شوید و شانه هایتان را به جلو هل دهید. به دنبال هرگونه تغییر (تغییراتی که در بالا ذکر شد) در شکل طبیعی پستان خود باشید.



C. به آینه نگاه کنید، دستان خود را بالا آورده و دستان خود را پشت سر قرار دهید. با این کار می توانید قسمت زیری سینه ها را بررسی کنید.



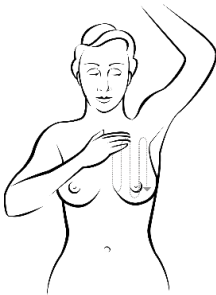
D. دست چپ خود را روی کمر قرار دهید، شانه خود را به جلو خم کنید و ناحیه زیر بغل خود را برای بررسی غدد لنفاوی (غدد کوچکی که در هنگام عفونت با مایعات پر می شوند) ارزیابی کنید. غدد غیر طبیعی بزرگ مانند دانه ذرت یا لوبیا احساس می شوند. همچنین بالا و پایین ترقوه را نیز بررسی کنید. این کار را در سمت راست بدن هم تکرار کنید.



E. برای بررسی پستان‌ها از نرمه انگشتان دست استفاده کنید.

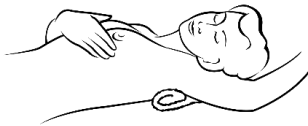


بازوی چپ خود را بالا بیاورید. از بالا و از سمت راست شروع کنید به لمس کردن و بررسی پستان. انگشتان را به حالت چرخشی به سمت پایین حرکت کند و سپس به سمت بالا. تمام قسمت ها را لمس کنید تا مطمئن شوید جایی را از قلم نیانداخته اید.



هنگام لمس سینه ها، نباید انگشتان خود را بلند کنید و بردارید. مطمئن شوید که کل ناحیه را که شامل استخوان سینه، ترقوه، ناحیه بالای سینه و خط سوتین است را بررسی کرده اید. به ناحیه بین پستان و خود زیر بغل توجه ویژه داشته باشید. بدنبال احساس هر گونه توده غیر معمول، توده یا ضخیم شدن در زیر پوست باشید.

F. صاف به پشت دراز بکشید و بازوی چپ خود را زیر سر قرار دهید و یک بالش یا حوله تا خورده زیر شانه چپ بگذارید. این وضعیت پستان را صاف کرده و بررسی آن را آسان تر می کند. از همان حرکتی که در مرحله E شرح داده شده استفاده کنید. برخی از خانم ها دوست دارند در این مرحله از لوسیون بدن استفاده کنند.



در صورت وجود هر کدام از این موارد در اولین فرصت به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید، در اکثر موارد این علائم به دلیل سرطان نیست، اما مراجعه سریع به پزشک امکان تشخیص و درمان به موقع و شانس موفقیت آن را بالاتر میبرد.

۲. معاینات پزشکی

توصیه می شود برنامه چکاپ و معاینات سالانه توسط پزشک متخصص زنان را حتما جدی بگیرد و انجام دهید. علاوه بر معاینه معمول لگن و تست پاپ اسمیر، از پزشک بخواهید معاینه سینه را هم برایتان انجام دهد. این معاینات فرصت مناسبی است تا هر گونه سوال یا نگرانی در مورد سلامت سینه را با پزشک متخصص در میان بگذارید.

۳. برنامه ماموگرافی

در مراحل اولیه، سرطان سینه معمولاً علائمی ایجاد نمی کند. بنیاد ملی سرطان سینه^۱ توصیه می کند زنان ۴۰ ساله و بالاتر، هر ساله ماموگرافی انجام دهند. ماموگرافی تصویر اشعه ایکس از سینه است که یک روش ایمن برای تشخیص تومورهای سرطانی و سایر بیماری های غیرطبیعی سینه به حساب می آید. احتمال مرگ ناشی از سرطان سینه در زنانی که از این طریق غربالگری می شوند نسبت به زنانی که ماموگرافی ندارند، کمتر است. ماموگرافی می تواند سرطان یا سایر مشکلات را قبل از بزرگ و قابل لمس شدن توده، تشخیص دهد و روشی موثر برای یافتن سرطان سینه در مراحل اولیه می باشد که موفقیت آمیزترین زمان درمان است.

¹ National Breast Cancer Foundation (NCBF)

عادت های سالم

داشتن یک سبک زندگی سالم برای مراقبت از سلامت عمومی بدن توصیه می شود و به طور خاص می تواند ریسک ابتلا به برخی سرطان ها از جمله سرطان سینه را کاهش دهد.



برنامه ریزی معاینات

داشتن یک سبک زندگی سالم می تواند خطر بروز بسیاری از بیماری ها را کاهش دهد، از جمله سرطان سینه. اما باید توجه داشته باشید که هنوز هیچ روش پیشگیرانه ای برای بروز سرطان سینه یافت نشده و این بیماری ممکن است در هر سنی رخ دهد. نکته حائز اهمیت این است که با تشخیص زودهنگام این بیماری شانس موفقیت درمان بسیار بیشتر است. بنابراین معاینات منظم در سنین مختلف بسیار مهم است.

به صورت کلی انواع معاینه برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه در سنین مختلف در جدول زیر آمده است.

نوع معاینه	سن	دوره تکرار
معاینات شخصی سینه	از ۱۸ سالگی	ماهانه
معاینات سلامت توسط متخصص	از ۲۱ سالگی	سالانه
ماموگرافی	از ۴۰ سالگی	سالانه

به یاد داشته باشید این برنامه، یک برنامه پیشنهادی کلی است و در صورت وجود هرگونه پرونده پزشکی یا سابقه خانوادگی بهتر است با پزشک خود در مورد زمانبندی مناسب معاینات مشورت کنید.

ریسک ابتلا به سرطان سینه را در خود ارزیابی کنید

برای ارزیابی ریسک ابتلا به سرطان سینه به سوالات زیر پاسخ دهید.

- سن من ۴۰ یا بیشتر است:

آری ☐ خیر ☐

- سابقه تشخیص سرطان سینه یا سرطان تخمدان داشته ام:

آری ☐ خیر ☐

- مادر، خواهر و یا دخترم به سرطان سینه مبتلا شده اند:

آری ☐ خیر ☐

- آزمایش جهش ژنی که مربوط به مستعد بودن من به سرطان سینه است (مثلاً BRCA1 یا BRCA2) مثبت بوده است:

آری ☐ خیر ☐

- آزمایش جهش ژنی که مربوط به مستعد بودن مادر، خواهر و یا دخترم به سرطان سینه است (مثلاً BRCA1 یا BRCA2) مثبت بوده است:

آری ☐ خیر ☐

اگر حتی به یک سوال پاسخ مثبت دادید، لطفاً در چکاپ بعدی با پزشک متخصص مشورت کنید و از او بخواهید برنامه پیشنهادی خود را برای تشخیص زودهنگام هرگونه مشکلی مطرح کند. به عنوان مثال پزشک شما ممکن است تشخیص بدهد آزمایش ژنتیک برای شما نیاز است یا خیر. با مراجعه به سایت زیر میتوانید با پاسخ دادن به چند سوال، ریسک ابتلا به این نوع سرطان را دریابید، این عدد نباید باعث ترس شما شود بلکه به شما اعلام میکند که نیاز است اقدام کنید.

<https://ibis.ikonopedia.com>

آماده شدن برای

معاینه پزشکی



چک لیست علائم و سابقه پزشکی

من متوجه این تغییرات در سینه خود شده ام:

- توده، برآمدگی، غده و یا ضخیم شدن در سینه، در نزدیکی سینه یا در ناحیه زیر بغل

سینه چپ ☐ سینه راست ☐

- تغییر در اندازه یا شکل سینه

سینه چپ ☐ سینه راست ☐

- گود یا پوسته پوسته شدن پوست سینه

سینه چپ ☐ سینه راست ☐

- نوک سینه به درون سینه فرو رفته

سینه چپ ☐ سینه راست ☐

- ترشح از نوک سینه

سینه چپ ☐ سینه راست ☐

- پوسته پوسته شدن، قرمز یا متورم شدن در سینه یا نوک سینه (ناحیه تیره پوست در مرکز سینه)

سینه چپ ☐ سینه راست ☐

- سایر تغییرات:



- اولین باری که متوجه تغییرات شدم، تاریخ بوده است.

- از اولین باری که متوجه تغییرات شدم این تغییرات: ثابت مانده ☐ بیشتر شده ☐

توضیحات:

چک لیست علائم و سابقه پزشکی (ادامه)

پرونده پزشکی:

- من در گذشته این مشکلات مربوط به سینه را داشته ام:



- اینها آزمایشات سینه ی است که من انجام داده ام:



- آخرین ماموگرافی من در این تاریخ بود:



- آخرین دوره قاعدگی من در این تاریخ شروع شد:



- من در حال حاضر:

☐ کاشت سینه انجام دادم

☐ باردار هستم

☐ در حال شیردهی هستم

- من قبلاً به این نوع سرطان مبتلا شده ام:



- من از نظر جهش در ژن های BRCA1 یا BRCA2 آزمایش داده‌م و نتیجه مثبت بوده است.

☐ خیر ☐ بله

چک لیست علائم و سابقه پزشکی (ادامه)

سابقه خانوادگی:

- اعضای خانواده من این مشکلات سینه یا بیماری ها را داشته اند:



- این اعضای خانواده سرطان سینه داشتند:



- آنها در این سن بودند که سرطان سینه تشخیص داده شد:



- یک (یا بیشتر) از اعضای خانواده من از نظر جهش در ژن های BRCA1 یا BRCA2 نتیجه آزمایششان مثبت بوده است.

☐ بله ☐ خیر

ماموگرافی برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در بسیاری از موارد، ماموگرافی برای غربالگری سرطان سینه در زنانی که هیچ علامتی از بیماری ندارند؛ به کار گرفته می‌شود. در سایر موارد، ماموگرافی برای تشخیص بیماری‌های پستان در زنان مبتلا به علائمی از قبیل توده، درد، پوخته ریزی و یا ناهنجاری‌های نوک پستان به کار می‌رود. اگر پزشک برای شما ماموگرافی توصیه کرد می‌توانید سوالات زیر را از او بپرسید.

سوالاتی که قبل از انجام ماموگرافی باید از پزشک پرسید

قبل از انجام ماموگرافی، ممکن است بخواهید از پزشک خود سوالات زیر را بپرسید:

- قبل از ماموگرافی چه آمادگی ای لازم است؟



- ماموگرافی چه مدت طول می‌کشد؟



- آیا نتایج ماموگرافی قبلی من را دارید؟



- چه اتفاقی می‌افتد اگر در ماموگرافی چیزی غیرطبیعی نشان داده شود؟



نتایج غیر عادی

اگر نتایج ماموگرافی غیر طبیعی بود چه؟

اگر ماموگرافی شما غیرطبیعی است، نگران نباشید. ماموگرافی غیرطبیعی همیشه به معنای وجود سرطان سینه نیست. اگر در غربالگری ماموگرافی شما یک ناهنجاری مشاهده شود، باید آزمایشات دیگری انجام دهید تا بتوانید تشخیص دهید این ناهنجاری سرطان است یا خیر.

دکتر شما ممکن است برخی از این آزمایشات را پیشنهاد دهد:

- **ماموگرافی تشخیصی**

یک ماموگرافی اضافی که روی ناحیه خاصی از سینه متمرکز است.

- **سونوگرافی**

یک آزمایش تصویربرداری که با استفاده از امواج صوتی تصویری از سینه شما ایجاد می کند. تصاویر ممکن است نشان دهد که توده یک توده جامد است ، کیست پر از مایع یا هر دو. در حالی که کیست ها به طور معمول سرطانی نیستند ، یک توده جامد ممکن است یک تومور سرطانی باشد.

- **تصویرسازی تشدید مغناطیسی (MRI)**

آزمایشی که از آهن ربا قدرتمند متصل به کامپیوتر استفاده می کند و تصاویر مفصلی از سینه ایجاد می کند.

- **نمونه برداری یا بیوپسی**

آزمایشی که در آن مایعات یا بافت ها از سینه شما برداشته می شود تا به فهمیدن وجود یا عدم وجود سرطان کمک کند.

سوالاتی که اگر ماموگرافی غیرطبیعی بود، می توانید از پزشک خود بپرسید

- چه آزمایشاتی انجام می دهید تا ببینید این ناهنجاری سرطان است یا خیر؟



- چه زمانی نتایج آن را اعلام می کنید؟



- اگر این ناهنجاری سرطان نباشد ، آیا نیاز به درمان و پیگیری دارد؟



- اگر این ناهنجاری سرطان نیست ، آیا ممکن است در آینده ریسک سرطان سینه را افزایش دهد؟



سوالاتی که می توانید در صورت تشخیص سرطان سینه از پزشک خود پرسید

برای تأیید تشخیص مثبت سرطان سینه، سلولها یا بافتها با جراحی یا سوزن از ناحیه غیر طبیعی سینه که باید معاینه شود، برداشته می شوند. به این روش نمونه برداری می گویند. اگر نمونه برداری سرطان را تأیید کند، پزشک ممکن است چندین آزمایش دیگر انجام دهد تا ببیند آیا سرطان سینه به مناطق دیگر بدن شما سرایت کرده است یا خیر.

- بیوپسی یا آسپیراسیون سوزنی من چه چیزی را نشان داد؟



- چه نوع سرطان سینه دارم؟



- در چه مرحله ای از سرطان سینه هستم؟



- تومور چه اندازه ای است؟



- آیا سرطان به غدد لنفاوی یا سایر قسمت‌های بدن من سرایت کرده است (متاستاز)؟



- گزینه های درمان من چه هستند؟



- چه نوع درمانی را پیشنهاد می کنید؟



(ادامه)

- چقدر وقت دارم تا در مورد گزینه های درمانی خود تصمیم بگیرم؟



- چه آزمایشات دیگری برای بررسی شیوع سرطان انجام می شود؟



- آیا شما مرا به پزشکی که در زمینه درمان افراد سرطانی (متخصص آنکولوژیست) تخصص دارد ارجاع می دهید؟



- در این صورت ، اطلاعات تماس با آنکولوژیست چیست؟

- نام مرکز:
- نام آنکولوژیست:
- شماره تلفن دفتر:
- آدرس مرکز:
- تاریخ نوبت :
- زمان نوبت:

این کتابچه توسط تیم **لیوافارما** ارائه دهنده محصولات بهداشت قاعدگی گردآوری شده است. منبع اصلی مطالب علمی **بنیاد ملی سرطان سینه آمریکا** بوده و توسط پزشکان متخصص با پروتکل های ملی، بومی سازی شده است.

عکس ها و ویدیوهای خود را با مضمون آگاهی بخشی در
مورد سرطان سینه در شبکه های اجتماعی با هشتک
#چند_ماه_زودتر_به_اشتراک_بگذارید_و_ما_را_در_راه
آگاهی بخشی زنان ایرانی یاری کنید.

اطلاعات بیشتر و ارتباط با ما :

www.levvapharma.com

۰۲۱-۲۵۹۱۷۵۶۰

@levva.pharma



NATIONAL
BREAST
CANCER
FOUNDATION, INC.®

levva
pharma