

## تعریف :

بدن انسان از سلول ساخته شده است. زمانی که این سلولها به طور غیر قابل کنترل و غیر طبیعی شروع به رشد کردن کنند، به سلولهای سرطانی تبدیل می شوند که با سلولهای طبیعی از لحاظ کار و شکل متفاوت می باشند. گاهی این سلولها وارد گردش خون می شوند و به جای دیگر بدن منتقل می شوند و آن قسمت را نیز درگیر می کنند. سرطان سینه یکی از شایعترین سرطان در میان زنان می باشد که از 8 زن یک نفر به آن مبتلا می شود و اصلی ترین عامل مرگ در میان زنان 45-55 ساله است. اگر این سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل درمان است. این نوع سرطان اغلب در خانم ها رخ می دهد اما در آقایان نیز ممکن است رخ دهد.

## علل و عوامل :

عامل بروز سرطان سینه ناشناخته است. هرچنانچه ممکن است به سرطان سینه مبتلا شود اما برخی خانم ها در مقایسه با دیگران مستعدتر هستند. در صورت وجود موارد زیر، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه قرار دارید:

1. جنس: این بیماری 100 مرتبه در زنان بیشتر از مردان رخ می دهد. به این علت که سلولهای پستان خانمها در تماس با هورمونهایی چون استروژن می باشد.
2. سن: افزایش سن منجر به افزایش احتمال بروز سرطان پستان می شود، به طوری که 80 درصد سرطانهای پستان در سنین بعد از 50 سالگی اتفاق می افتد.
3. ژنتیک: ابتلای یکی از بستگان درجه یک شانس ابتلا را در سایر اعضا تا 2 برابر افزایش می دهد. در 15 درصد موارد ابتلا به سرطان سینه ژنتیک نقش دارد.
4. سرطان سینه در یک پستان، شانس ابتلای پستان دیگر را 3-4 برابر افزایش می دهد.
5. شروع قاعدگی قبل از 12 سالگی و یائسگی بعد از 55 سالگی احتمال ابتلا را افزایش می دهد.
6. حاملگی بعد از 30 سالگی و یا عدم حاملگی شانس ابتلا را افزایش می دهد.

7. مصرف مقادیر بالای استروژن (هورمون زنانه) بعد از یائسگی و قرصهای پیشگیری از بارداری شانس سرطان را به میزان کمی افزایش می دهد.

8. افزایش وزن بعد از یائسگی

9. کار کردن در شیفت شب

9- برخی از مطالعات نشان می دهد که مصرف زیاد مشروبات الکلی با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه ارتباط دارد.

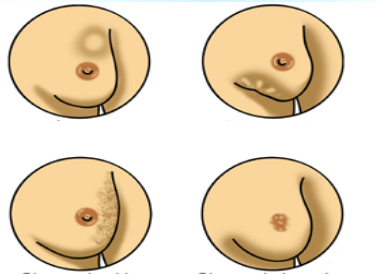
**پیش آگهی :** میزان بقا و زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان سینه رو به بهبود است. اگر خانمها به طور منظم خودآزمایی سینه را انجام دهند بیشتر سرطان ها در همان مراحل ابتدایی تشخیص داده می شوند. امروزه به دلیل پیشرفت ابزارهای تشخیصی از جمله پرتونگاری های سینه، بیشتر سرطان ها قبل از اینکه قابل لمس باشند، آشکار می شود و این موضوع به میزان زیادی شانس معالجه موثر را افزایش می دهد.

**علائم و نشانه ها :** در اغلب موارد اولین علامت سرطان سینه، وجود یک توده در سینه است این توده غالباً در قسمت فوقانی و خارجی (سمتی از سینه که کنار بازو قرار می گیرد) سینه مشاهده و لمس می شود، معمولاً بدون درد است و ممکن است رشد آهسته یا سریعی داشته باشد. سایر علائم سرطان سینه عبارتند از :

- تغییر رنگ سینه، ظاهر دانه دانه، پوست سینه مثل پوست پرتقال



- تغییر در اندازه و شکل سینه و وجود ترشح از نوک سینه
- چروکیدگی پوست سینه، تورفتگی و وارونه شدن نوک سینه
- بزرگ شدن غدد زیر بغل
- هرگونه علامتی در سینه که بیش از چند روز به طول انجامد نیازمند بررسی و ارزیابی از سوی اعضاء تیم سلامت می باشد.



ضخیم شدن پوست



ترشح از نوک سینه

**تشخیص :** بسیاری از خانمها، یا به طور اتفاقی و یا از طریق خودآزمایی سینه، به سرطان سینه پی می برند. در بعضی موارد سرطان های سینه در معاینات و یا از طریق غربالگری ماموگرافی (پرتونگاری سینه) تشخیص داده می شوند. ماموگرافی، یک عکس برداری ساده به وسیله اشعه ایکس است که به منظور جستجوی توده های سرطانی به کار می رود این ابزار تشخیصی این قابلیت را دارد که قبل از این که توده قابل لمس باشد، آن را تشخیص دهد.

علاوه بر روشهایی که برای تشخیص ذکر شد بنا به ضرورت از ام آر آی و نمونه برداری از کیست یا توده هم جهت تشخیص قطعی کمک گرفته می شود. در مواردی که نمونه گیری از توده لازم باشد غالباً محل توده توسط یک ماده بی حس کننده، بی حس می شود و توسط یک سوزن یا یک برش جراحی، بخشی از توده یا مایع درون کیست برای بررسی های آزمایشگاهی برداشته می شود.

**درمان :** در صورتی که مشخص شود، توده سرطانی است تصمیم گیری برای درمان با مشورت با شما انجام می شود معمولاً یک مشاوره جراحی یا سرطان شناسی نیز انجام می شود. تصمیم گیری در ارتباط با نوع درمان براساس، سن،



## سرطان سینه



✓ از 4-6 هفته بعد از عمل روزانه 3 بار و به مدت 20 دقیقه ورزشهای زیر را انجام دهید.

✓ در مورد شیوه های جراحی بازسازی و ترمیم سینه و همچنین استفاده از وسایل مصنوعی با جراح خود مشورت کنید.



دست خود را از دو طرف کامل باز کنید و سپس به سمت جلو جمع کنید

طنابی را به دستگیره در وصل کنید و دست غیر درگیر را بر روی استخوان لگن قرار داده و با دست دیگر انتهای طناب 1، د، حلمات مختلف بخانند



دست سمت مبتلا را به سطحی تکیه داده و بدون تکان سر موهای خود را شانه کند

در را باز کنید و طنابی را از در آویزان کنید و در حالتی که نشسته اید دو انتهای طناب را بالا و پایین ببرید

منابع :

available from  
[lt.com.Mosby's clinical reference](http://lt.com.Mosby's clinical reference)

: Cecil Medicine; 23<sup>rd</sup> Ed; Elsevier

3. Smeltzer S, Bare B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010). Lippincott Williams &Wilkins 12th ed

4. Breast cancer: American cancer society. Available from:

[http://www.cancer.org/acs/groups/content/@epidemiology\\_surveillance/documents/document/acspc-030975.pdf](http://www.cancer.org/acs/groups/content/@epidemiology_surveillance/documents/document/acspc-030975.pdf)  
2012

میزان پیشرفت و گسترش سرطان، این که آیا رشد سرطان با هورمون ها افزایش می یابد و نوع سرطان اخذ می شود.

درمان های احتمالی جراحی شامل برداشتن بافت یا توده سرطانی و ماستکتومی (برداشتن کل سینه) می باشد ممکن است بخشی یا تعداد زیادی از غدد لنفاوی زیر بغل هم برداشته شوند. سایر گزینه های درمانی شامل پرتودرمانی، شیمی درمانی و هورمون درمانی می باشند این روش های درمانی مختلف ممکن است به صورت منفرد و یا ترکیبی مورد استفاده قرار گیرند  
توصیه های لازم برای پیشگیری از سرطان سینه :

- به منظور حفظ سلامت جسم و روان، ورزش را در برنامه روزانه قرار دهید نیم تا یک ساعت پیاده روی در اغلب روزهای هفته بسیار مفید می باشد.
- به این دلیل که سلولهای چربی استروژن آزاد می کنند خطر ابتلا به سرطان سینه در خانمهایی که بعد از دوران نوجوانی، 15-10 کیلو وزن اضافه می کنند بیشتر است بنابراین حفظ وزن طبیعی در پیشگیری از بروز سرطان نقش موثری ایفا می نماید.
- رژیم غذایی سالم (لبنیات کم چرب - میوه و سبزی فراوان) و کاهش مصرف مشروبات الکلی در پیشگیری تاثیرگذار است.
- شیردادن به نوزاد، خطر سرطان را کاهش می دهد.
- حتی الامکان از درمان جایگزینی هورمون استروژن به ویژه پس از یائسگی بپرهیزید زیرا خطر سرطان را افزایش می دهد.

در صورت انجام عمل جراحی به موارد زیر توجه داشته باشد:

- ✓ سمت مبتلا را در طرف درگیر بالاتر نگه دارید و از پوشیدن لباسهای تنگ خودداری کنید.
- ✓ در سمت مبتلا از خونگیری و چک فشار خون پرهیز کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین تر از 2/5 کیلو اجتناب کنید.
- ✓ از خود تراش برقی جهت ازبین بردن موهای زائد استفاده کنید.
- ✓ در معرض نور آفتاب قرار نگیرید.
- ✓ اگر پوست دچار زخم شد آن را با آب و صابون بشویید و در صورت قرمزی و التهاب به پزشک مراجعه شود.