



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B02/02

توده پستان چیست؟



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

از میان روش های پیشنهادی ، روش ۲ و ۳ برای تشخیص زودرس توده پستان تایید شده اند ولی روش اول فقط با هدف افزایش آگاهی افراد از وضعیت پستان های شان می باشد.

درمانهای متفاوتی برای توده پستان وجود دارد:

- جراحی
- شیمی درمانی
- پرتودرمانی
- هورمون درمانی

انواع روشهای درمانی

راهنمای تشخیص به موقع توده پستان

۱ انجام معاینه ماهیانه توسط خود فرد (خود آزمایی پستان)

۲ معاینه پستان توسط پزشک: تمام زنان بین ۳۰ تا ۴۰ سال هر ۳ سال یکبار و زنان ۴۰ ساله و بالاتر باید سالانه توسط پزشک معاینه شوند. در صورت وجود عوامل خطر ، معاینه توسط پزشک هر ۶ ماه یکبار باید انجام شود.

ماموگرافی:

۳ ماموگرافی عکسبرداری از پستان توسط اشعه X میباشد و دقیق ترین و مطمئن ترین روش تشخیص زودرس توده پستان است. ماموگرافی از سنین ۴۰ تا ۴۹ سالگی هر ۲-۳ سال و پس از آن هر ۱-۲ سال بسته به نظر پزشک انجام می شود.

ممکن است ماموگرافی آخرین اقدام تشخیصی شما نباشد و بر اساس نتایج معاینات و ماموگرافی طبق نظر پزشک معالج نیاز به اقدامات دیگری مثل سونوگرافی یا نمونه برداری وجود داشته باشد.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

توده پستان شایع ترین توده زنان در کشور می باشد . بر اساس آمارهای موجود به طور متوسط سالانه حدود ۸۰۰۰ نفر در کشور ما به توده پستان مبتلا میشوند و شیوع آن در قرن اخیر در تمام جهان رو به افزایش بوده است. توده پستان تومور بسیار توده است که از سلولهای پستان منشأ میگیرد. این بیماری بیشتر در زنان دیده میشود و بروز آن در مردان بسیار نادر است.

• توده در پستان :

شایع ترین علامت توده پستان بروز یک توده منفرد و بدون درد در پستان است

• تغییر در اندازه یا شکل پستان :

اگر اندازه و شکل پستان ها متفاوت شده باشد و یا در شکل پستان ها غیر قرینگی دیده شود باید بررسی شود.

• تغییرات نوک پستان:

به داخل کشیده شدن یا برگشتن نوک پستان ها ، قرمزی و پوسته پوسته شدن همراه با خارش و یا هر تغییری در نوک پستان ها مهم تلقی میشود و باید بررسی شود.

• خونریزی یا ترشح از نوک پستان

کشیده شدن پوست پستان ، تغییر رنگ و یا زخم و فرورفتگی و برآمدگی پوست پستان

• تورم و احساس توده در زیر بغل و تورم بازو

هر تغییر جدیدی در شکل ظاهری یا لمس

پستان می تواند علامتی از بیماری باشد و باید

توسط پزشک بررسی گردد.

عوامل ایجاد کننده توده پستان مشخص نیست . بعضی از عوامل مستعد کننده که به میزان کم ، باعث افزایش خطر ابتلا به این بیماری میشوند عبارتند از :

- سابقه خانوادگی توده پستان در بستگان درجه یک
- سابقه توده پستان در پستان سمت مقابل
- بالا بودن سن
- شروع قاعدگی قبل از ۱۴ سالگی
- یائسگی بعد از ۵۵ سالگی
- نداشتن زایمان
- به دنیا آوردن اولین فرزند بعد از ۳۰ سالگی
- عدم شیردهی
- چاقی و رژیم غذایی پرچرب

”

درد پستان اغلب نگران کننده نیست و نشانه توده پستان نمیباشد ، ولی لازم است بیمار مبتلا به درد پستان توسط پزشک معاینه شود.

”

یکی از راههای مقابله با توده پستان برخورداری از یک زندگی سالم و بهداشتی است. این امر با مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی در هر روز ، کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی و تعدیل وزن در محدوده طبیعی ، انجام ورزش به صورت روزانه ، عدم مصرف سیگار و الکل و تلاش برای داشتن آرامش بیشتر و نداشتن استرس امکان پذیر می شود.

با وجود آنکه نمیتوان از ایجاد توده پستان جلوگیری کرد ولی با تشخیص زودرس و به موقع آن ، شانس بیشتری برای درمان موفقیت آمیز این بیماری وجود دارد.