

۳ مرحله تا تشخیص زودهنگام

سرطان سینه

به همراه نکات ویژه برای تشخیص زودهنگام
مخصوص بازماندگان سرطان سینه





تهیه شده توسط تیم محتوای دکترتو

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً با دکترتو تماس بگیرید.

تلفن: ۰۲۱۹۱۰۰۶۰۳۰ - ۰۷۱۹۱۰۰۶۰۳۰

ایمیل: support@doctoreto.com

تاریخ انتشار: آذر ۱۴۰۳

این کتاب الکترونیک فقط برای استفاده شخصی منتشر می‌شود. کلیه‌ی حقوق نشر این کتاب الکترونیک با دکترتو است. شما می‌توانید با ذکر منبع، این کتاب را به دست خانواده‌های ایرانی برسانید.



Doctoreto

دکترِ تو،

پلتفرم نوبت‌دهی و مشاوره آنلاین پزشکی است.

در دکترِ تو می‌توانید به بهترین پزشکان در سراسر کشور دسترسی داشته باشید و هر ساعت از شبانه‌روز با آنها مشورت کنید.





کتاب راهنمای تشخیص سرطان سینه چیست؟



این کتاب به شما کمک می‌کند تا اولین نشانه‌های سرطان سینه را بشناسید، خودآزمایی سلامت سینه را یاد بگیرید و برای چکاپ سالیانه و ماموگرافی برنامه‌ریزی صحیحی داشته باشید.

در این راهنما، مهمترین راهنمایی‌ها در مورد تشخیص زودهنگام سرطان سینه آماده شده‌است:

- اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان سینه..... ۶
- آگاهی از سلامت پستان ۱۱
- خودآزمایی پستان..... ۲۰
- آگاهی از نشانه‌های سرطان سینه ۲۹
- چکاپ زنان..... ۳۵
- ماموگرافی ۴۰
- راهنمای دکترتو..... ۵۲



مقدمه:

اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان سینه

تشخیص زودهنگام سرطان سینه یک امر کلیدی است. زمانی که سرطان سینه در مراحل ابتدایی تشخیص داده می‌شود، نرخ بقای پنج ساله حدوداً ۹۹٪ است؛ یعنی این ۹۹ درصد از مبتلایان به سرطان سینه حداقل تا پنج سال پس از تشخیص زنده می‌مانند.

« تشخیص زودهنگام سرطان به چه معناست؟

تشخیص زودهنگام به معنای شناسایی سرطان پیش از گسترش آن به سایر نقاط بدن است. اگرچه پیشگیری از سرطان سینه معمولاً ممکن نیست، اما تشخیص زودهنگام سرطان سینه احتمال موفقیت درمان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه، چند روش کلیدی مانند آگاهی فردی از سلامت پستان، چکاپ زنان و ماموگرافی وجود دارد. با دنبال کردن سه مرحله‌ای که در این راهنما توضیح داده شده است، شما می‌توانید شانس خود را برای شناسایی سرطان سینه در مراحل اولیه افزایش دهید.



“

سه مرحله اصلی تشخیص سرطان سینه شامل این موارد است:

۱. آگاهی فردی از سلامت پستان و خودآزمایی در منزل
۲. چکاپ روتین با پزشک زنان
۳. ماموگرافی.

”



« این کتاب برای بازماندگان سرطان سینه هم بسیار مفید است:

به دلیل اهمیت استفاده از روش‌های تشخیص زودهنگام سرطان سینه حتی پس از انجام جراحی سینه یا سایر روش‌های درمانی، در این راهنما بخش‌هایی به افرادی که در گذشته به سرطان سینه مبتلا بودند و اکنون از بازماندگان سرطان سینه به‌شمار می‌روند قرار داده شده است.

برای مثال بعد از لامپکتومی (جراحی برداشتن توده سرطانی با حفظ پستان)، هنوز مقدار زیادی از بافت سینه فرد مبتلا باقی مانده است که باید به‌طور منظم بررسی شود. حتی پس از انجام ماستکتومی (جراحی برداشتن کامل پستان به دلیل سرطان سینه)، امکان برداشتن کامل سلول‌های بافت سینه وجود ندارد و معمولاً حدود ۲٪ از بافت سینه پس از جراحی باقی می‌ماند که نیاز به بررسی و نظارت منظم دارد.

بنابراین، بازماندگان سرطان سینه هم می‌توانند از سه مرحله‌ای که در این راهنما توضیح داده‌ایم، برای بررسی علائم و نشانه‌های بازگشت احتمالی سرطان سینه استفاده کنند.





آگاهی از سلامت پستان

اولین و مهم‌ترین گام در تشخیص زودهنگام سرطان سینه، شناخت دقیق وضعیت طبیعی سینه‌ها است؛ یعنی اینکه با شکل، بافت و حالت‌های معمول سینه خود آشنا باشید. آگاهی از وضعیت طبیعی سینه‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا هرگونه تغییر یا ناهنجاری را به سرعت شناسایی کرده و آن را با پزشک خود در میان بگذارید. به یاد داشته باشید که هیچ‌کس به اندازه خود شما نمی‌تواند وضعیت طبیعی سینه‌هایتان را بشناسد.

هر آنچه باید در مورد توده سینه بدانید!

توده سینه یکی از شایع‌ترین تغییراتی است که در بافت سینه ایجاد شده و توسط افراد گزارش می‌شود. توده پستان به هرگونه غده، برجستگی یا تورم غیرطبیعی در بافت سینه گفته می‌شود. توده سینه معمولاً به صورت نقطه‌ای سفت یا ضخیم در داخل یا اطراف بافت سینه و حتی در ناحیه زیر بغل احساس می‌شود. این توده‌ها معمولاً از بافت‌های اطراف سفت‌تر هستند و می‌توانند در هر دو سینه یا تنها در یکی از آن‌ها دیده شوند.



توده‌های سینه می‌توانند از نظر اندازه، شکل و احساس متفاوت باشند. برخی ممکن است به اندازه یک نخود فرنگی باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است بزرگتر از یک توپ گلف باشند. همچنین توده‌های سینه ممکن است گرد، صاف و متحرک یا سخت، دندانه‌دار و ثابت به نظر برسند.

برخی از توده‌ها ممکن است منجر به درد یا ناراحتی شوند، اما بسیاری از آن‌ها بدون درد هستند. نکته مهم این است که دردناک بودن یا نبودن توده، لزوماً به معنای سرطانی بودن یا نبودن آن نیست. با این حال، هر توده‌ای باید توسط پزشک بررسی شود.



اگر توده‌ای در سینه خود پیدا کردید، به پزشک مراجعه کنید، اما نگران نشوید! زیرا حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد از توده‌های سینه غیرسرطانی هستند. با این حال، مهم است که بدانید که عدم وجود توده قابل‌مشاهده در سینه، به معنای عدم وجود یا عدم پیشرفت سرطان سینه نیست.



توده پستان در مردان

اگرچه سرطان سینه بیشتر زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما مردان هم به دلیل وجود بافت سینه مستعد ابتلا به این بیماری هستند. با این حال سرطان سینه در مردان بسیار نادر است، و کمتر از ۱ درصد از کل موارد تشخیص سرطان سینه را تشکیل می‌دهد. به دلیل نادر بودن این بیماری در مردان، معمولاً تشخیص و درمان آن با تأخیر انجام می‌شود. این تأخیر باعث می‌شود نرخ مرگ‌ومیر ناشی از سرطان سینه در مردان نسبت به زنان بالاتر باشد.

سرطان سینه در مردان معمولاً به شکل یک توده سفت در زیر نوک سینه یا هاله اطراف آن تشخیص داده می‌شود. مانند بانوان این توده ممکن است دردناک باشد یا هیچ‌گونه دردی ایجاد نکند. اگر مردان متوجه هرگونه توده یا تغییر غیرمعمولی را در ناحیه سینه یا زیر بغل خود شوند، باید فوراً به پزشک مراجعه کنند.

خودآزمایی پستان

وضعیت طبیعی و نرمال سینه‌ها در هر زنی متفاوت و منحصر به فرد است، برای مثال سینه برخی از زنان ممکن است بافتی متراکم‌تر از دیگران داشته باشد. همچنین، این وضعیت حتی ممکن است بر اساس چرخه قاعدگی هم تغییر کند.

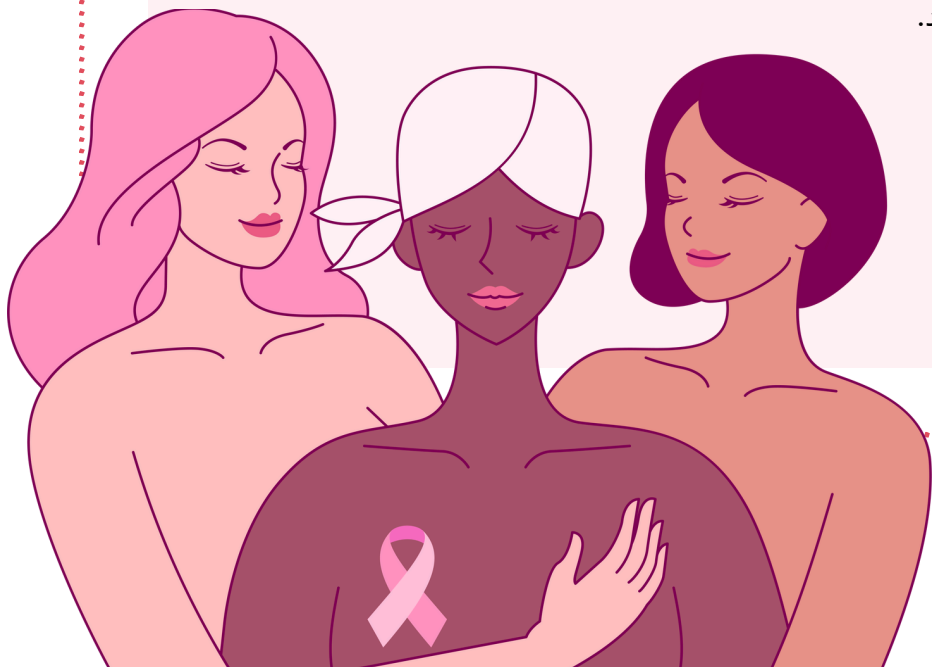
بسیار مهم است که تمام زنان نسبت به وضعیت طبیعی پستان‌های خود آگاه باشند تا بدانند چه وضعیتی برای آن‌ها غیرطبیعی محسوب می‌شود.

این آگاهی به شما کمک می‌کند تا هرگونه تغییر در سینه‌هایتان را به راحتی و به سرعت تشخیص دهید. بهترین راه برای آشنایی با وضعیت طبیعی سینه‌های خود، انجام ماهانه خودآزمایی پستان است.

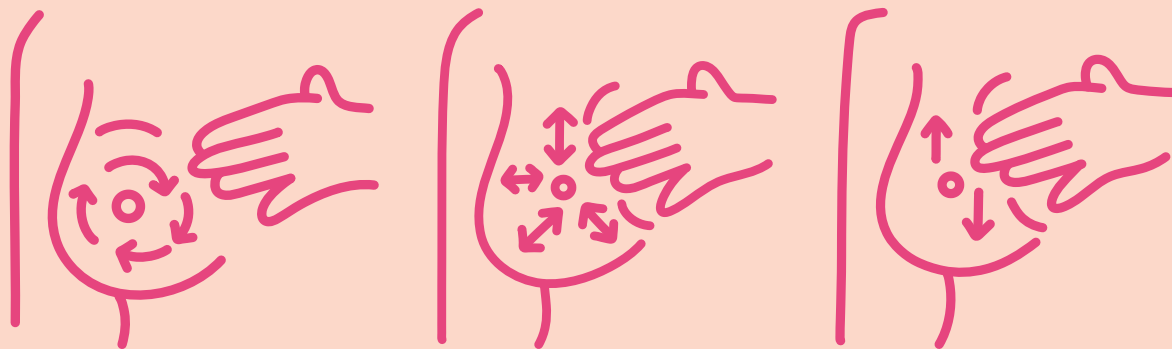


اگر به دلیل سرطان سینه یا دلایل دیگر جراحی انجام داده‌اید، لازم است مجدداً با وضعیت طبیعی سینه‌های خود آشنا شوید، زیرا جراحی ممکن است وضعیت طبیعی قبلی را تغییر داده باشد.

توصیه می‌شود زنان بزرگسال در هر سنی، هر ماه خودآزمایی پستان را انجام دهند، تا از هرگونه تغییر در بافت سینه، مانند توده‌ها یا هر نوع ناهنجاری دیگر، مانند تغییر در پوست سینه‌ها آگاه شوند. در آخر هرچند خودآزمایی سینه ابزاری کاربردی برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه است، اما نباید جایگزین ماموگرافی یا معاینات بالینی سینه شود. این روش‌ها می‌توانند تغییراتی را شناسایی کنند که در خودآزمایی پستان مشخص نیستند.



راهنمای تصویری نحوه‌ی انجام خودآزمایی پستان





آگاهی درمان است!

همین حالا خودآزمایی سلامت پستان خود را شروع کنید.



مرحله اول:

خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان شاید مهم‌ترین کاری است که هر زن بعد از سن ۱۸ سالگی باید آن را هر ساله انجام دهد. برای یاد گرفتن روش صحیح خودآزمایی سلامت پستان این راهنما را تا انتها بخوانید و باز اگر سوالی داشتید، با پزشک زنان در دکترو وقت حضوری یا نوبت مشاوره تلفنی بگیرید.

« خودآزمایی پستان چگونه باید انجام شود؟



پیام کلیدی

خودآزمایی پستان را ۷ تا ۱۰ روز پس
از شروع دوران قاعدگی انجام دهید

بهتر است خودآزمایی پستان را ۷ تا ۱۰ روز پس از شروع دوران قاعدگی انجام دهید، زیرا در این زمان سینه‌ها کمترین میزان تورم و حساسیت را دارند. اگر در دوران یائسگی هستید، یک روز خاص از ماه (مثلاً اولین روز ماه) را انتخاب کنید و آن را در تقویم یادداشت کنید تا هر ماه در همان تاریخ خودآزمایی را انجام دهید. این روش به شما کمک می‌کند تا تغییرات احتمالی را نسبت به ماه قبل راحت‌تر شناسایی کنید.

۱. زیر دوش حمام
۲. روبه‌روی آینه
۳. در حالت خوابیده.

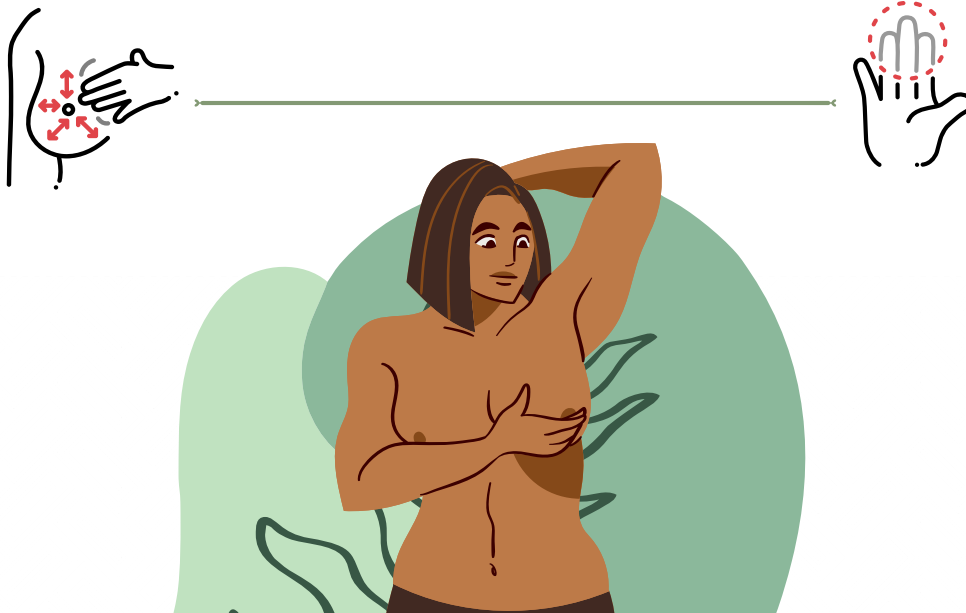
خودآزمایی سینه در سه حالت اصلی انجام می‌شود:





۱. خود آزمایی پستان زیر دوش حمام

با استفاده از بخش نرم یا نوک سه انگشت میانی خود، تمام ناحیه سینه و زیر بغل خود را، با فشار ملایم، متوسط و زیاد بررسی کنید. هر ماه هر دو سینه را معاینه کنید و به دنبال توده‌های جدید، سفتی، گره‌های سخت یا هرگونه تغییر دیگر باشید.



۲. خود آزمایی پستان روبروی آینه

جلوی آینه بایستید و با بازوهای که در دو طرف بدن قرار دارد، ظاهر سینه‌ها را بررسی کنید، و به دنبال هرگونه تغییر در شکل، فرم، فرورفتگی، تورم یا تغییرات پوستی باشید. تغییرات نوک سینه، مانند برگشت به داخل یا ترشحات، هم باید بررسی شوند.

سپس کف دست‌های خود را روی لگن خود قرار داده و محکم فشار دهید تا عضلات قفسه سینه منقبض شوند. این کار به شما کمک می‌کند تا هرگونه فرورفتگی، چین‌خوردگی یا تغییرات دیگر، به‌خصوص در یک طرف، را بهتر مشاهده کنید. یادتان باشد که سینه‌های چپ و راست معمولاً به طور دقیق متقارن نیستند و این مسئله طبیعی است. تعداد کمی از زنان سینه‌هایی کاملاً متقارن دارند.



۲. خود آزمایی پستان در حالت خوابیده

هنگام دراز کشیدن، بافت سینه به‌طور یکنواخت روی قفسه سینه پخش می‌شود، و تشخیص هرگونه تغییر را آسان‌تر می‌کند. یک بالشت زیر شانه راست خود قرار دهید و دست راستتان را پشت سر بگذارید. با استفاده از نوک سه انگشت میانی دست چپ، کل ناحیه سینه و زیر بغل سمت راست خود را بررسی کنید. با فشارهای ملایم، متوسط و شدید، به‌دنبال هرگونه توده جدید، سفتی، گره‌های سخت یا تغییرات دیگر در سینه باشید. همچنین، نوک سینه را فشار دهید تا وجود یا عدم وجود ترشح بررسی شود. همین مراحل را برای سینه چپ هم انجام دهید.



« خودآزمایی پستان برای بازماندگان سرطان سینه

انجام منظم خودآزمایی پستان حتی اگر جراحی‌هایی مانند لامپکتومی یا ماستکتومی داشته‌اید، ضروری است. پس از جراحی ماستکتومی، درصد کمی از بافت سینه باقی می‌ماند که به این معناست خطر بازگشت سرطان یا ایجاد آن در ناحیه‌ای دیگر هرگز به صفر نمی‌رسد. همچنین توجه داشته باشید که بافت سینه در ناحیه قفسه سینه، زیر بغل و تا نزدیکی ترقوه گسترش پیدا می‌کند، و این نواحی هم باید بررسی شوند.

نحوه خودآزمایی پستان پس از جراحی

- اگر پروتز یا ایمپلنت سینه دارید، با لمس کردن اطراف سینه‌ها، لبه‌های پروتز را شناسایی کنید. سپس، لبه‌های پروتز را به سمت داخل فشار دهید تا هرگونه توده یا ناهنجاری احتمالی را در زیر یا اطراف پروتز بررسی کنید.
- در صورتی که جای زخم (اسکار) ناشی از جراحی دارید، اطراف جای زخم را لمس کنید تا هرگونه توده جدید احتمالی را بررسی کنید. به یاد داشته باشید که توده‌های اطراف زخم معمولاً بافت زخم هستند، اما هرگونه تغییر جدید باید توسط پزشک ارزیابی شود.





آگاهی از نشانه‌های سرطان سینه

دانستن علائم سرطان سینه یکی از مهم‌ترین اقدامات برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه است، و هر فردی باید با آنها آشنا باشد.



پیام کلیدی

بسیاری از توده‌ها در سینه سرطانی نبوده و از نوع خوش‌خیم هستند. اما در صورت مشاهده هرگونه توده‌ای سریعاً به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید.

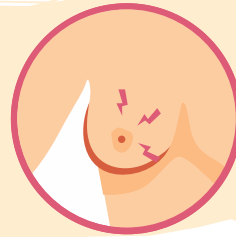
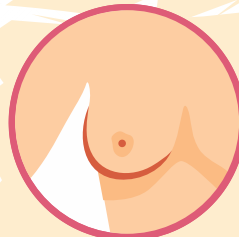
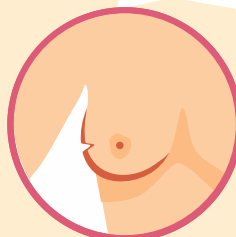
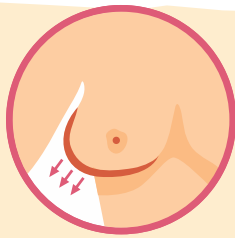
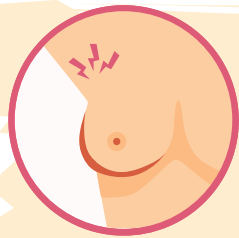
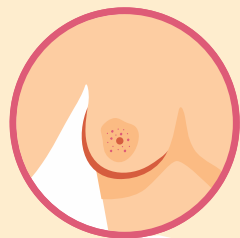
« نکات بسیار مهم در مورد علائم سرطان سینه

- در بسیاری از موارد، سرطان سینه در مراحل اولیه هیچ علامت خاصی ندارد؛ با این حال، ممکن است برخی علائم ظاهر شوند.
- بیشتر افرادی که علائم سرطان سینه دارند، در ابتدا فقط متوجه یک یا دو مورد از علائم می‌شوند. با این حال، وجود این علائم به‌طور قطعی به معنای ابتلا به سرطان سینه نیست.
- اگر شما هم هرگونه علائم یا تغییر غیرمعمولی را در بدن خود مشاهده کردید، سریعاً با پزشک زنان مشورت کنید.
- توده سینه‌ای تنها علامت سرطان سینه نیست و همچنین غالب توده‌های سینه‌ای بدخیم نیستند. توده یا ضخامتی که در نزدیکی پستان یا زیر دست که در دوره‌ی قاعدگی ظاهر می‌شود، می‌تواند از علائم سرطان سینه باشد، حتی توده‌ای که به کوچکی یک نخود لمس شود.

« تغییراتی که باید به آن‌ها توجه کنید عبارت‌اند از:

- وجود توده جدید یا ضخیم‌شدگی در سینه یا نزدیک به آن و ناحیه زیر بغل.
- تغییرات غیر قابل توضیح در اندازه یا شکل سینه، از جمله تورم یا کاهش حجم (به‌خصوص اگر فقط در یک طرف باشد).
- فرورفتگی در هر نقطه از سینه.
- چروکیدگی یا چین‌خوردگی در پوست سینه.
- فرورفتگی نوک سینه (نوک پستان معکوس).
- ترشح مایع از نوک سینه (به‌خصوص ترشحات شفاف یا خونی).
- تغییر در بافت و رنگ پوست و تورم یا بزرگ شدن منافذ پوست سینه (که گاهی شبیه به پوست پرتقال توصیف می‌شود).
- پوسنه‌پوسنه شدن، قرمزی یا تورم پوست سینه، نوک سینه، یا هاله اطراف آن.
- عدم تقارن جدید (تفاوت یا ناهماهنگی) در سینه‌ها.

اگر هر یک از این علائم را مشاهده کردید، در اولین فرصت با پزشک زنان مشورت کنید. برای نوبت‌دهی و مشاوره با بهترین متخصصین زنان در سراسر کشور می‌توانید به سایت دکترتو مراجعه کنید.



« علائم برای برای بازماندگان سرطان سینه:

برای افرادی که قبلاً سرطان سینه داشته‌اند، توجه به علائم و نشانه‌های احتمالی عود مجدد سرطان سینه بسیار اهمیت دارد. هرچند وجود علائم جدید به معنای قطعی بازگشت سرطان نیست، اما بهتر است هرگونه تغییر غیرمعمول را با پزشک خود در میان بگذارید.

علائم و نشانه‌های احتمالی بازگشت سرطان سینه شامل موارد زیر است:

- درد غیر معمول یا مداوم در ناحیه کمر یا گردن (دردی که با آسیب یا ورزش قابل توضیح نباشد).
- درد در استخوان‌ها.
- تنگی نفس بی‌دلیل.
- خستگی شدید یا احساس ناخوشی عمومی (Malaise).
- سردرد.
- تشنج.
- تغییر در خلق و خو.
- مشکل در تکلم.
- تغییرات بینایی.



مرحله دوم:

چکاپ زنان

پیشنهاد می‌شود که تمام زنان، حداقل سالانه یک بار، به پزشک خانواده یا متخصص زنان و زایمان مراجعه کنند و چکاپ کامل زنان را انجام دهند. در طول این معاینات، علاوه بر معاینه لگن و انجام تست پاپ اسمیر، پزشک ممکن است یک معاینه مختصر از سینه‌ها انجام دهد. این معاینه به‌عنوان معاینه بالینی پستان شناخته می‌شود و هدف آن شناسایی هرگونه توده یا تغییر غیرمعمول در بافت یا ظاهر سینه است.

چکاپ زنان فرصتی مناسب برای مطرح کردن هرگونه سوال یا نگرانی درباره سلامت سینه‌ها با پزشک است. برای مثال پزشک می‌تواند یک برنامه شخصی برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه، شامل تعداد دفعات و زمان مناسب ماموگرافی یا روش‌های تصویربرداری دیگر مانند سونوگرافی یا MRI، برای شما تهیه کند.

« هر آنچه باید در طول معاینه بالینی سینه انتظار داشت:

در معاینه بالینی پستان، پزشک ابتدا بافت و ظاهر پوست سینه شما را ارزیابی کرده و با معاینه فیزیکی وجود هرگونه توده یا ناهنجاری بافتی را بررسی می‌کند.

« بررسی ظاهری

پزشک ابتدا ظاهر سینه‌ها را بررسی می‌کند. ممکن است از شما خواسته شود دست‌های خود را بالای سر ببرید، در کنار بدنتان قرار دهید، یا روی لگن فشار دهید. این حرکات به پزشک کمک می‌کند تا هرگونه تفاوت در اندازه یا شکل سینه‌ها را تشخیص دهد. همچنین پزشک پوست سینه‌ها را از نظر بثورات پوستی، فرورفتگی یا علائم غیرطبیعی دیگر بررسی می‌کند. در صورت لزوم، پزشک ممکن است با فشردن آرام نوک سینه، وجود یا عدم وجود ترشح را بررسی کند.

« معاینه فیزیکی

پزشک با نوک انگشتان خود، سینه‌ها، زیر بغل و اطراف ترقوه را لمس می‌کند تا هرگونه توده یا ناهنجاری را شناسایی کند. در صورت وجود توده پزشک اندازه، شکل و بافت آن را یادداشت کرده، و مشخص می‌کند که آیا توده به راحتی حرکت می‌کند یا ثابت است. توده های خوش خیم (غیرسرطانی) معمولاً با توده‌های سرطانی تفاوت دارند، اما در نهایت هر توده‌ای که شناسایی شود باید با روش‌های تشخیصی دقیق‌تری مانند ماموگرافی، سونوگرافی یا نمونه‌برداری (بیوپسی) بررسی شود.



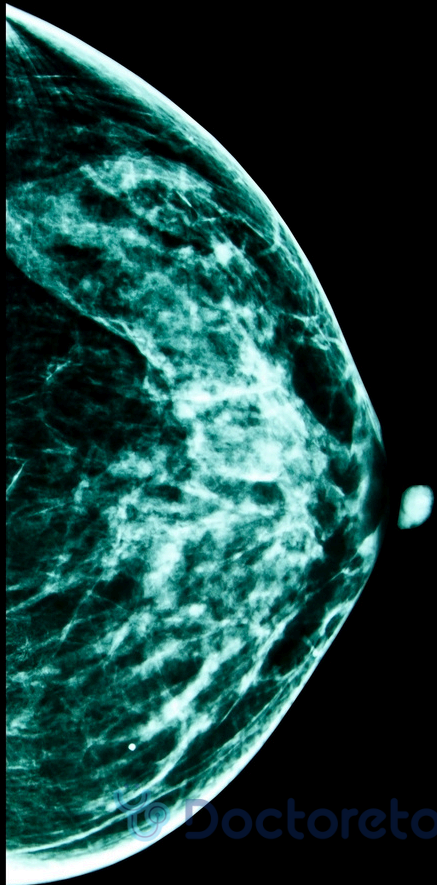
« برای بازماندگان سرطان سینه:

اگر شما هم در گذشته سرطان سینه داشته‌اید، همچنان نیاز به انجام معاینات دوره‌ای و چکاپ توسط پزشک عمومی یا متخصص زنان دارید. برنامه و زمان‌بندی این معاینات ممکن است بر اساس تشخیص اولیه، نوع درمان‌های انجام‌شده، و سن شما متفاوت باشد. برای دریافت بهترین برنامه متناسب با شرایط خود، حتماً با پزشک مشورت کنید.



جالب است بدانید ۱٪ از مبتلایان به سرطان سینه را مردان تشکیل می‌دهند. از نظر آماری انتظار می‌رود ۱۲.۵٪ از زنان ۸۵ ساله در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا شده باشند. ۲/۳ زنان مبتلا، سن بالای ۵۰ سال دارند و غالب افراد باقی مانده ۳۹ تا ۴۹ ساله هستند. ۹۰٪ زنان مبتلا به سرطان سینه، حداقل ۵ سال پس از تشخیص شانس زندگی دارند.





مرحله سوم:

ماموگرافی

ماموگرافی یا ماموگرام یکی از موثرترین راه‌ها برای تشخیص سرطان سینه در مراحل اولیه است. اما چه زمانی باید ماموگرافی کرد؟ آیا تمامی زنان باید ماموگرافی بکنند؟ ماموگرافی خطر اشعه ندارد؟

« حقایق مهم در مورد ماموگرافی یا ماموگرام

- ماموگرافی نوعی تصویربرداری با استفاده از اشعه ایکس از سینه است، که به عنوان یک ابزار مؤثر و ایمن برای غربالگری و تشخیص مشکلات سینه، از جمله سرطان سینه، استفاده می‌شود.

- به پزشکان کمک می‌کند تا تغییرات یا بیماری‌های مرتبط با سینه را قبل از آنکه علائمی ظاهر شوند یا توده‌ای به اندازه‌ای بزرگ شود که قابل لمس باشد، شناسایی کنند.

- ماموگرافی به‌طور کلی روشی ایمن، سریع و نسبتاً بدون درد محسوب می‌شود. همچنین احتمال مرگ و میر در اثر سرطان سینه در زنانی که ماموگرافی انجام می‌دهند، کمتر از زنانی است که این کار را انجام نمی‌دهند.

- اگر یکی از بستگان درجه یک شما سابقه ابتلا به سرطان سینه داشته باشد، ممکن است نیاز باشد که ماموگرافی را پیش از ۴۰ سالگی آغاز کنید. سن تشخیص سرطان در بستگان نزدیک خود را در نظر بگیرید و ۱۰ سال از آن کم کنید. مثلاً اگر یکی از بستگان شما در سن ۴۵ سالگی به سرطان سینه مبتلا شده، بهتر است شما ماموگرافی را از سن ۳۵ سالگی شروع کنید.



پیام کلیدی

توصیه می‌شود زنان از سن ۴۰ سالگی به بعد، ماموگرافی سالانه انجام دهند.

- تکنولوژی ماموگرافی طی سال‌ها پیشرفت چشمگیری داشته است. امروزه استفاده از ماموگرافی سه‌بعدی یا توموسنتز سینه رایج شده است. این روش نسبت به ماموگرافی دوبعدی دقت بیشتری در تشخیص سرطان سینه دارد و برای زنانی که تراکم سینه دارند بسیار مفید است.
- نتایج ماموگرافی شما بهتر است توسط رادیولوژیست متخصص تصویربرداری سینه تفسیر شود، زیرا این متخصصان تجربه بیشتری در تحلیل نتایج ماموگرافی دارند. همچنین، توصیه می‌شود ماموگرافی را نزدیک به زمان معاینه بالینی سینه انجام دهید تا نتایج دقیق‌تر و کامل‌تری دریافت کنید.

« بررسی تفاوت‌های ماموگرافی غربالگری و تشخیصی (انواع ماموگرافی)

ماموگرافی غربالگری:

این نوع ماموگرام به‌طور سالانه برای زنانی که علائمی ندارند انجام می‌شود تا تغییرات احتمالی یا نشانه‌های اولیه سرطان سینه را شناسایی شود.

ماموگرافی تشخیصی:

این نوع ماموگرافی دقیق‌تر است و زمانی انجام می‌شود که در ماموگرافی غربالگری نتایج مشکوکی مشاهده شود یا فرد علائمی داشته باشد.

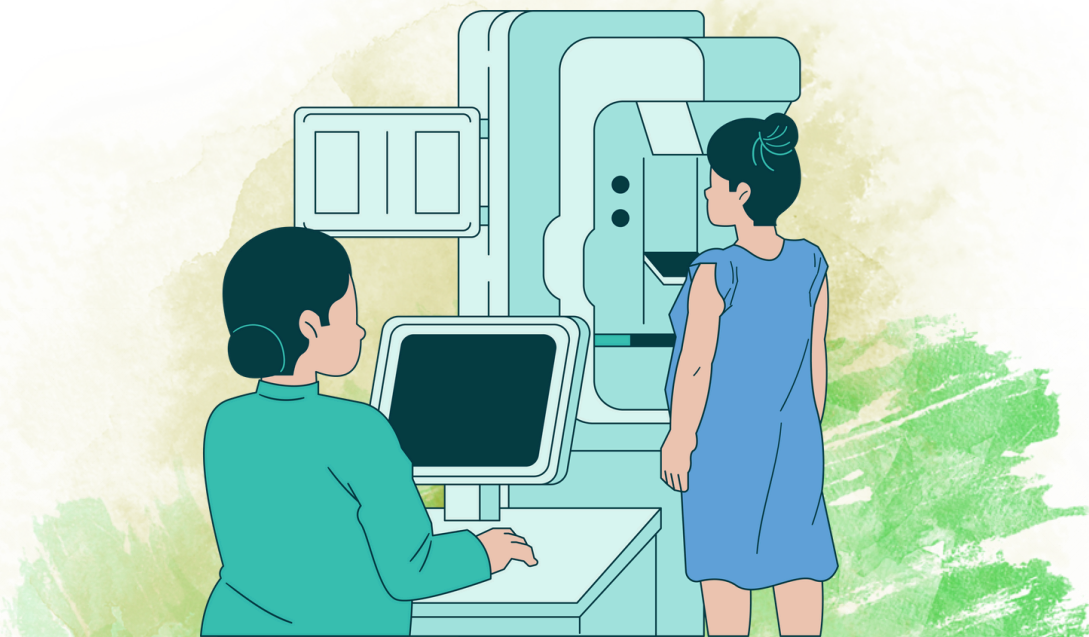


« زمان‌بندی پیشنهادی برای آغاز غربالگری سینه

هر زنی، حتی افرادی که هیچ کدام از علائم و نشانه‌های سرطان سینه ندارند هم باید از روش‌های تشخیص زودهنگام سرطان سینه استفاده کنند. جدول زیر سن پیشنهادی برای شروع هر کدام از روش‌های تشخیص زودهنگام سرطان سینه را نشان می‌دهد.

روش غربالگری	سن شروع	دفعات توصیه‌شده
خودآزمایی پستان	+۱۸	به‌طور منظم/ماهانه
چکاپ زنان	+۱۸	سالانه
ماموگرافی یا ماموگرام	+۴۰	سالانه

اگر زیر ۴۰ سال سن دارید و دارای عوامل خطر (مانند سابقه خانوادگی سرطان) هستید، باید با پزشک خود درباره زمان شروع ماموگرافی مشورت کنید. بسته به عوامل خطر، ممکن است این بررسی‌ها قبل از ۴۰ سالگی آغاز شود.



اگر در دوره پرئود سینه‌هایتان حساس می‌شوند، ماموگرافی را برای هفته قبل از پرئود برنامه‌ریزی نکنید. بهترین زمان برای ماموگرام یک هفته پس از پرئود است.

در صورت وجود هرگونه احتمال بارداری، همیشه دکتر زنان یا تکنسین ماموگرافی خود را مطلع کنید. بهتر است در دوران بارداری و شیردهی ماموگرافی انجام ندهید.



« برنامه‌ریزی ماموگرافی و پیگیری نتایج آن

بسیاری از زنان هنگام تلاش برای برنامه‌ریزی برای انجام ماموگرافی با موانعی روبه‌رو می‌شوند. معمولاً مواردی مانند نگرانی درباره هزینه، نداشتن اطلاعات کافی درباره اینکه با چه کسی تماس بگیرند یا آشنا نبودن با نحوه رزرو نوبت، می‌تواند آن‌ها را از انجام ماموگرافی منصرف کند. امیدواریم این کتاب خیال شما را راحت‌تر کند و راهنمایی مناسب برای شما باشد. در صورت داشتن سوالات بیشتر، می‌توانید از دکترتو مشاوری بگیرید.

پیگیری نتایج ماموگرافی

معمولاً نتایج ماموگرافی بلافاصله پس از انجام آن آماده نمی‌شود و ممکن است تا ۱۰ روز کاری زمان ببرد تا پزشک یا مرکز غربالگری نتایج را به شما اعلام کند. نتایج ممکن است به روش‌های مختلفی به دست شما برسند، مانند پیامک تلفنی یا بارگذاری در سایت. اگر بعد از ۱۰ روز کاری هنوز نتایج را دریافت نکردید، حتماً با مرکز مورد نظرتان تماس بگیرید تا وضعیت نتایج را پیگیری کنید.

« نتایج طبیعی ماموگرافی

اگر نتایج ماموگرافی شما طبیعی باشد، مهم است که درباره زمان انجام ماموگرافی بعدی از پزشک خود سوال کنید. این تاریخ ممکن است بسته به سن، سابقه خانوادگی یا عوامل دیگر متفاوت باشد. هرچه زودتر نوبت بعدی را تعیین کنید تا فراموش نشود.

« نتایج غیرطبیعی ماموگرافی

اگر نتایج ماموگرافی غربالی شما غیرطبیعی است، بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید. ممکن است پزشک برای بررسی بیشتر روش‌هایی مانند ماموگرافی تشخیصی، سونوگرافی، ام‌آرآی (MRI) یا نمونه‌برداری (بیوپسی) را پیشنهاد دهد.

« تراکم پستان چیست و چه ارتباطی با سرطان سینه دارد؟

تراکم پستان به وجود مقدار بیشتری از بافت فیبروغده‌ای در سینه نسبت به بافت چربی اشاره دارد. در ماموگرافی، این بافت متراکم به رنگ سفید دیده می‌شود. تقریباً نیمی از زنان بالای ۴۰ سال که ماموگرافی انجام می‌دهند، تا حدودی دارای تراکم پستان هستند. وقتی بیمار دارای تراکم پستان باشد، ماموگرافی نشان می‌دهد که مقدار زیادی از بافت سینه از بافت متراکم تشکیل شده است تا بافت چربی.

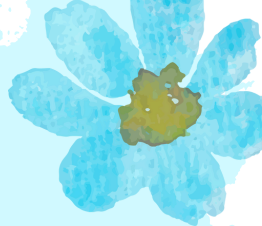
انجام ماموگرافی بهترین روش برای بررسی تراکم پستان است. یک رادیولوژیست (پزشکی که ماموگرافی را بررسی می‌کند) با تحلیل نسبت بین بافت چربی و بافت متراکم، سطح تراکم سینه شما را تعیین می‌کند.



تراکم پستان یکی از عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان است. زنانی که تراکم پستان دارند، بیشتر در معرض خطر سرطان سینه هستند و این احتمال با افزایش تراکم پستان بیشتر می‌شود.

زنانی که بافت سینه‌های آنها متراکم است ممکن است نیاز به روش‌های غربالگری پیشرفته‌تری نسبت به ماموگرافی داشته باشند. روش‌های تصویربرداری تکمیلی مانند ماموگرافی سه‌بعدی (توموسنتز)، سونوگرافی و ام‌آر‌آی (MRI) می‌توانند به تشخیص سرطان در افرادی با تراکم پستان کمک کنند. اگر شما هم تراکم پستان دارید، بهتر است با پزشک خود در مورد عوامل خطر و گزینه‌های غربالگری تکمیلی مشورت کنید. این اقدامات می‌توانند به شناسایی دقیق‌تر سرطان سینه کمک کنند.





تیم دکترتو در سفر سلامت شما را همراهی می‌کند!

تمام زنان سرزمین‌مان ایران نیاز بیشتری به مراقب و چکاپ زنان دارند. دکترتو امیدوار است با گسترش دانش سلامت، فرهنگ خودآزمایی و مراقبت از خود را بالاتر ببرد.

◀ لیستی از پزشکان متخصص در تخصص‌های متنوع در اختیار شما قرار دارند که می‌توانید متناسب با موقعیت مکانی و نظرانی که کاربران دیگر درباره پزشک مورد نظر داده‌اند، از هر کدام از آنها نوبت دریافت کنید.

◀ در صورتی‌که با توده و یا سایر علامت‌های مشکوک سرطان سینه مواجه شدید، می‌توانید به سرعت با دریافت مشاوره از پزشک زنان، خیالتان را راحت کنید.

در صورت نیاز به متخصص زنان و زایمان یا متخصص مامایی می‌توانید به سایت دکترتو سری
بزنید و به راحتی از بهترین پزشکان در سراسر ایران نوبت حضوری بگیرید یا مشاوره تلفنی و
متنی دریافت کنید.

دکترتو مراقب سلامت شماست!

Doctoreto.com



