

## فصل اول

▶ علایم بیماری های خوش خیم پستان

درد پستان

توده های پستان

توده های خوش خیم پستان

- کیست

- تغییرات فیبروکیستیک

- فیبروآدنوم

- گشادی مجرا و التهاب اطراف مجاری

- آبسه

- ندولاریتی پستان

- نکروز چربی

توده های بدخیم پستان

ترشح نوک پستان

عفونت پستان

عفونت های پستان در دوران شیردهی

عفونت های پستان در دوران غیر شیردهی

عفونت پستان در افراد دچار نقص ایمنی

آبسه های پستان به دنبال اعمال جراحی سرطان پستان و رادیوتراپی

آبسه پستان در دوران نوزادی

عفونت های قارچی پستان

## فصل دوم

▶ سرطان پستان و تشخیص زودرس

آشنایی با سرطان پستان

شناخت پستان از نظر تشریحی و عملکردی

سرطان پستان چیست؟

علائم سرطان پستان

تشخیص سرطان پستان

عوامل خطر در سرطان پستان

روش های تشخیص زودرس

خودآزمایی ماهیانه پستان

معاینه توسط پزشک

ماموگرافی

ماموگرافی برای تشخیص زودرس چگونه و در چه سنی انجام می شود؟

خودآزمایی پستان چیست؟

ماموگرافی

ماموگرافی چگونه انجام می شود؟

داکتوگرافی

سونوگرافی

## فصل سوم

▶ درمان سرطان پستان

جراحی در سرطان پستان

انواع جراحی در سرطان پستان

جراحی با حفظ پستان

برداشت کامل پستان

بازسازی پستان

شیمی درمانی در سرطان پستان

شیمی درمانی چیست؟

سوالات رایج

عوارض شیمی درمانی

رادیوتراپی در سرطان پستان

عوارض جانبی پرتو درمانی

مراقبت های کلی

هورمون درمانی در سرطان پستان

سوالات رایج

عوارض هورمون درمانی

سایر روش های هورمون درمانی

## فصل چهارم

▶ بازتوانی در سرطان پستان

پیگیری در سرطان پستان  
گسترش بیماری به سایر نقاط بدن (متاستاز)  
ورم لنفاوی و روشهای مقابله با آن  
سوالات رایج  
علائم تورم لنفاوی

## فصل پنجم

▶ سایر موارد مرتبط با سرطان پستان  
تغذیه و سرطان پستان  
ورزش  
رژیم غذایی و داروهای ضد سرطان  
مصرف تاموکسیفن  
حاملگی و سرطان پستان  
سرطان پستان طی حاملگی  
حاملگی پس از سرطان پستان  
جراحی و شیردهی  
ژنتیک و سرطان پستان  
مشاوره و آزمایش های ژنتیکی  
پیشگیری از سرطان پستان ارثی  
سرطان پستان در مردان

## **فصل اول**

### **بیماری های خوش خیم پستان**

## درد پستان

درد، زنگ خطر بسیاری از بیماری‌ها بوده و معمولاً به عنوان واکنش بدن نسبت به هر گونه بیماری در نظر گرفته می‌شود. گاهی درد خود به عنوان یک بیماری باعث مراجعه بیمار به پزشک می‌شود اما واقعیت این است که در بسیاری از موارد درد تنها یک نشانه از وجود اختلال در عملکرد اعضاء یا سلول‌های بدن می‌باشد. به هر حال آنچه لازم است مورد توجه قرار گیرد این است که گاهی درد به خاطر تغییرات طبیعی در بدن رخ می‌دهد که الزاماً نشانه‌ای از بیماری نیست به عنوان مثال بعضی خانم‌ها قبل از شروع عادت ماهیانه دچار دردهایی می‌شوند که خودبه‌خود و پس از شروع دوره ماهیانه بهبود می‌یابد. این درد نمونه‌ای از مواردی است که در اثر واکنش سلول‌های قسمتی از بدن به هورمون‌های بدن یک زن ایجاد می‌شود و به عنوان بیماری و یا حتی علامتی از یک بیماری تلقی نمی‌گردد.

درد پستان یکی از مهمترین شکایات بیماران و شایعترین علت مراجعه آنان به درمانگاه‌های پستان است. کمتر زنی را می‌توان دید که در دوره زندگی خود درد پستان را تجربه نکرده باشد. با توجه به شیوع بسیار بالای درد پستان در خانم‌ها، داشتن اطلاعات در این زمینه برای خانم‌ها لازم است. درد پستان ممکن است باعث ایجاد اضطراب و کاهش کیفیت زندگی بسیاری از بانوان شود. این موضوع باعث کاهش بازده کاری برای درصد قابل توجهی از زنان جامعه در عرصه‌های اجتماعی می‌گردد. از طرفی وجود این درد باعث اختلالات زیادی در مسایل جنسی افراد می‌شود. این موضوع در کنار افزایش اضطراب ناشی از بیماری حالتی را پدید می‌آورد که نتیجه آن به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بسیاری از افراد جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## علل درد پستان

شایعترین علت درد پستان در سنین قبل از یائسگی، واکنش نسبت به تغییرات هورمونی است. این حالت باعث بروز دردهای دوره‌ای در ارتباط با عادت ماهیانه می‌شود. ممکن است همراه با این دردها اختلالات و بی‌نظمی‌های قاعدگی نیز دیده شوند. دردهای دوره‌ای اغلب قبل از شروع هردوره عادت ماهیانه ایجاد می‌شوند و با شروع خونریزی یا در اوایل عادت ماهیانه، تخفیف می‌یابند. این دردها معمولاً خفیف هستند و بصورت درد و حساسیت همراه با سنگینی پستان حس می‌شوند، اغلب نیمه خارجی پستان‌ها را درگیر می‌کنند و با گذشت زمان بهبود می‌یابند. شدت این دردها ثابت نیست و در دوره‌های مختلف، متفاوت است و حتی ممکن است تا چند سال ادامه پیدا کند. فعالیت فیزیکی می‌تواند باعث تشدید درد شود. درمان در مواردی که درد در فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد کند، انجام می‌شود. آنچه اهمیت بسیاری در بین علل ایجاد درد پستان دارد، اضطراب یا افسردگی ناشی از ترس از سرطان پستان است. این حالات در بسیاری موارد باعث دردهای پستان می‌شود که گاه می‌تواند بسیار شدید باشد. بنابراین بیماران که ترس زیادی از بروز سرطان پستان دارند و مدام آنرا به خود یادآوری می‌کنند، بیشتر در معرض درد پستان قرار می‌گیرند که این امر باعث تشدید نگرانی آنها می‌شود. از این روست که در درمان درد پستان می‌توان گفت که بیش از ۷۵٪ موارد را بدون دارو و فقط با اطمینان بخشی به بیمار می‌توان تسکین داد.

گاهی توده های پستانی و بیماری های پستان(خوش خیم و یا بد خیم) نیز می توانند باعث درد پستان شوند. در مورد توده های بدخیم پستان، ذکر این نکته ضروری است که درد پستان تنها در ۱۰-۷٪ از موارد علامتی از بدخیمی محسوب می شود که اغلب این موارد هم دردهای دوره ای پستان را شامل نمی شوند. در حقیقت ۷ نفر از هر ۱۰۰ بیماری که تنها درد پستان را بدون هیچ علامت دیگری دارند، ممکن است بیماری بدخیم پستان داشته باشند. از این روست که پزشکان برای برخی بیماران که معاینات عادی در آنها کافی نباشد، اقدامات تشخیصی تکمیلی را برای تشخیص قطعی علت درد پستان انجام می دهند.

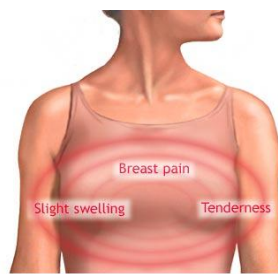
برخی داروها نظیر فنوتیازین ها نیز می توانند باعث ایجاد دردهای پستانی شوند.

از سایر علل دردهای پستان می توان به دردهای با منشأ قلبی و دردهای با منشأ عضلانی- استخوانی که در پستان حس می شوند اشاره کرد. این دردها دوره ای نیستند و بهبود بیماری اولیه باعث بهبود آنها می شود.

همچنین ضربه های وارد شده به پستان، کیست های پستان و توده های خوش خیم یا بدخیم پستان نیز می توانند باعث ایجاد درد در پستان شوند.

در اغلب موارد درد پستان نه تنها نشانه ای از یک بیماری جدی و بدخیم نیست بلکه فوذبه فوذبش یافته و از

بین می رود.



## اقدامات تشخیصی در بررسی دردهای پستان

همان گونه که اشاره شد شایعترین علت مراجعه بانوان به درمانگاه های پستان، درد پستان است. بدیهی است هر فردی که احساس درد در ناحیه پستان دارد، لازم است به پزشک مراجعه کند.

پزشک پس از معاینه بنا به صلاحدید خود ممکن است از سایر ابزارهای تشخیصی استفاده نماید. آنچه مسلم است این است که پزشک باید از نبودن بیماری بدخیم همراه با درد پستان اطمینان حاصل نماید لذا این اطمینان را گاهی با معاینه، گاهی با سونوگرافی و گاهی با وسایل تشخیصی دیگر به دست می آورد. بنابراین، توصیه به انجام سونوگرافی یا ماموگرافی دلیلی بر مشکوک بودن بیمار به سرطان نیست و این کار صرفاً جهت حصول اطمینان پزشک و بیمار انجام می شود.

## درمان

با توجه به اینکه دردهای پستان به دو دسته دردهای دوره ای و غیر دوره ای تقسیم می شوند، درمان آن نیز تا حدودی می تواند متفاوت باشد.

آنچه در مورد درد های دوره ای پستان حائز اهمیت است، تنظیم دوره های قاعدگی و وضعیت هورمونی بیمار می باشد. در صورتی که شما مبتلا به درد پستان هستید و دوره های عادت ماهیانه شما طبیعی و منظم است، چنانچه درد شدید نباشد دارو تجویز نمی شود، ولی اگر دچار دردهای شدید هستید، درمان های دارویی از قبیل مسکن های معمولی، آرامبخش ها، ویتامین E و داروهای هورمونی بنا به صلاحدید پزشک توصیه می شود. البته مطالعات اخیر مؤثر بودن ویتامین E را در پردهای از ابهام فرو برده است. نکته حائز اهمیت اینکه هر گونه درمان برای درد پستان پس از اطمینان از بدخیم نبودن علت درد صورت می گیرد و لذا تجویز هر گونه دارویی باید با صلاحدید پزشک باشد.

در مورد دردهای غیر دوره های پستان اگر چه حصول اطمینان از بدخیم نبودن علت درد اهمیت بیشتری دارد ولی با توجه به اینکه این نوع درد می تواند همراهی بیشتری با بیماری های خوش خیم پستان داشته باشد، اقدامات تشخیصی بیشتری توصیه می شوند. چنانچه کیست یا توده پستان یا بیماری هایی با منشأ غیر از پستان باعث ایجاد این درد شده باشند، لازم است که درمان آن بیماری به صورت اختصاصی صورت گیرد.

اما در بسیاری از موارد نیز علت مشخص برای بروز درد یافت نمی شود. چنانچه بیمار از اینکه بیماری سرطانی ندارد مطمئن شود، در بسیاری از موارد درد وی بهبود قابل ملاحظه ای پیدا می کند. چرا که این نوع درد بیش از دردهای دوره ای در اثر اضطراب و ترس از سرطان بروز پیدا می کند.

پرهیز از مصرف داروهای حاوی استروژن، مصرف غذاهای کم چرب و کاهش مصرف قهوه و کاکائو و چای پررنگ، عدم مصرف سیگار و استفاده از لباس زیر مناسب از مواردی است که می توان به بیماران توصیه کرد.



اگر چه درد پستان در اغلب موارد نگران کننده نیست، ولی لازم است بیمار مبتلا به درد پستان توسط پزشک

معاینه شود.

## توصیه های غذایی و دستورات لازم

- ۱- استفاده از کرست در درد پستان منعی ندارد ولی باید حتی المقدور از پوشیدن کرست هایی که باعث فشار زیاد بر نسج پستان می شوند و یا کاملاً گشاد هستند، پرهیز کرد. تنگی این لباس باید به حدی باشد که فقط مانع از تکان های اضافی عضو شود.
- ۲- توصیه می شود غذاهای زیر کمتر مصرف شوند:  
چای پر رنگ، قهوه، کاکائو، شکلات، آجیل، سوسیس، کالباس، خیار شور، ادویه جات، نوشابه گازدار، پنیر و غذای پر چرب. لازم به ذکر است که در برخی بررسی های جدیدتر تنها کاهش مصرف چربی مؤثر شناخته شده است.
- ۳- خوردن ماهی، حداقل هفته ای یکبار توصیه می شود.

## توده پستان

از دیرباز توده های پستانی به عنوان یک علامت مهم انواع بیماری های پستان، اعم از بیماری های خوش خیم و سرطان پستان شناخته شده بودند. در متون پزشکی کهن، از جمله متون ایرانی، در مورد انواع غده های پستانی و مشخصات آنها به تفصیل صحبت شده است. در حال حاضر نیز توده های پستان، از مهمترین علائم سرطان پستان و انواع بیماری های خوش خیم پستان هستند. کشف یک توده در پستان می تواند از مهمترین اتفاقات ایجاد کننده اضطراب در زندگی یک خانم باشد. بنابراین شناخت انواع توده های پستان و ماهیت آنها و چگونگی برخورد با آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.