

# ۱۲۸ مشکلات پستان

در مورد مشکلات پستان در طی بارداری یا پس از زایمان به نمودار ۱۴۹، مشکلات پستان در دوران بارداری (صفحه ۲۸۶) مراجعه کنید. اکثر مشکلات پستان خطرناک نیستند، اما سرطان پستان، از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است. به ندرت، سرطان پستان در مردان هم رخ می‌دهد. در صورت تشخیص زودهنگام و به موقع، اغلب می‌توان سرطان پستان را با موفقیت درمان کرد. از این رو لازم است که مشاهده و لمس توده‌های پستان را یاد بگیرید (به میجث «آشنایی فرد با پستان» در همین صفحه مراجعه کنید) تا بتوانید هرگونه تغییری را شناسایی کنید. چنانچه هرگونه تغییری را مشاهده کردید، باید فوراً درصدد پیگیری پزشکی برآید.

## شروع

آیا هر دو پستانان دردناک است؟

خیر

آیا موعد عادت ماهیانه شما طی ۱۰ بله روز آینده است؟

خیر

علت احتمالی: درد پستان قبل از عادت ماهیانه ممکن است ناشی از تغییر هورمون‌های بدن باشد. در برخی موارد، این حالت با علائم نشانگان پیش از قاعدگی مثل تغییرات خلق و ورم اندام‌ها همراه است.

اقدامات لازم: استفاده از مهارت‌های کمک‌کننده برای نشانگان پیش از قاعدگی (صفحه بعد) می‌تواند دردناکی پستان را کاهش دهد. اگر این اقدامات مؤثر واقع نشد، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: دردناک بودن پستان می‌تواند اولین نشانه بارداری باشد. در صورتی که احتمال بارداری وجود دارد، آزمایش تشخیص بارداری (صفحه ۲۶۰) انجام دهید. در صورت باردار نبودن، بعید است که مشکل جدی وجود داشته باشد ولی باید به پزشک خود مراجعه کنید.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: احتمالاً به ماستیت (التهاب پستان) شده‌اید. این بیماری معمولاً ناشی از عفونت است و در زنان غیرشیرده به ندرت دیده می‌شود. زنان غیرشیرده‌ای که مبتلا به التهاب پستان می‌شوند، معمولاً سیگاری هستند و مرتباً به این بیماری مبتلا می‌شوند. پزشک احتمالاً برای درمان عفونت، آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد. شاید برای درمان التهاب مکرر پستان، جراحی لازم شود تا به این طریق، مجاری شیری مبتلا از پستان خارج شود.

آیا ناحیه قرمز و دردناکی در یکی از پستان‌ها وجود دارد؟

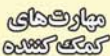
خیر

آیا یک توده تک در یکی از پستانها وجود دارد؟

خیر

ادامه در صفحه بعد

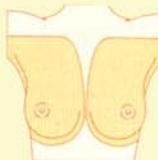
## توجه به وضعیت پستان‌ها



با معاینه کردن پستان‌ها به صورت منظم، با شکل طبیعی و احساس لمس پستان طبیعی، آشنا می‌شوید. بنابراین پیدا کردن هر نوع تغییری آسان‌تر می‌شود. در آینده به پستان‌های خود نگاه کنید و هر نوع تغییری در اندازه یا شکل پستان، تغییر در نوک پستان یا هرگونه فرو رفتگی پوستی را چک کنید. سپس در حالی که دراز کشیده یا ایستاده‌اید، دست خود را پشت سر خود ببرید و پستان همان طرف را فشار ملایم و حرکات دایره‌ای کوچک لمس کنید کل پستان از جمله نوک آن همچنین زیر بغل را لمس کنید. همین روند را برای پستان دیگر نیز تکرار کنید. در صورت پیدا کردن هرگونه توده یا ترشح از پستان، به پزشک خود مراجعه کنید.

### معاینه پستان

در حالی که انگشتان خود را صاف نگه داشته‌اید، کل پستان و زیر بغل را با حرکات دایره‌ای آهسته و کوچک، لمس کنید.



ناحیه‌ای که باید معاینه شود.

به آرامی و با نوک انگشتان پستان را لمس کنید.

بازو را بلند کنید.



آیا سن شما زیر ۲۰ سال است؟

خیر

علت احتمالی: محتمل‌ترین علت توده‌های پستان، انواعی از بافت‌های رشد یافته غیرسرطانی یا کیست‌ها هستند. با وجود این، سرطان پستان از احتمالاتی است که باید حتماً بررسی و کنار گذاشته شود.

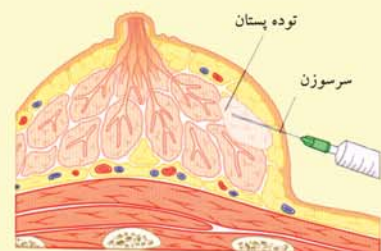
اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک احتمالاً برای کنار گذاشتن احتمال سرطان پستان، ماموگرافی (صفحه بعد)، سونوگرافی (صفحه ۴۱) نمونه‌برداری مکشی به «میجث نمونه‌برداری مکشی» یا توده‌های پستان» در همین صفحه مراجعه کنید) درخواست می‌کند. درمان توده‌های غیرسرطانی اغلب ضرورتی ندارد. با وجود این گاهی توصیه می‌شود که توده برداشته شود.

علت احتمالی: احتمالاً این توده، یک نوع فیبرآدنوم است. فیبر آدنوم، از توده‌های رشد یافته غیرسرطانی در پستان است.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه و احتمالاً برای ایتان بررسی‌هایی مثل سونوگرافی (صفحه ۴۱) درخواست خواهد کرد. توده‌های کوچک ممکن است نیازی به درمان نداشته باشند، اما شاید لازم باشد توده‌های بزرگ‌تر به وسیله جراحی خارج شوند.

## نمونه‌برداری مکشی توده‌های پستان

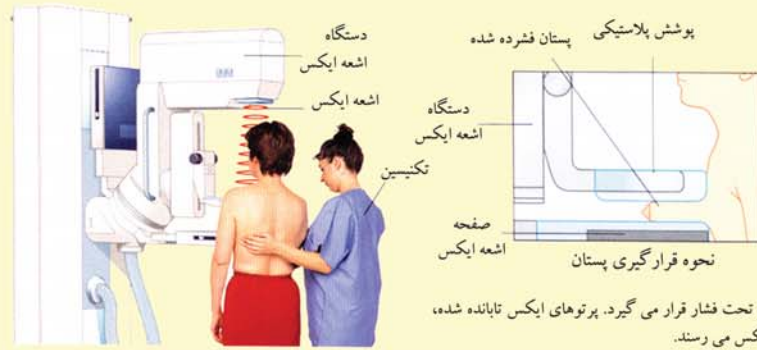
در این روش، با استفاده از یک سوزن و سرنگ، مقداری از سلول‌ها یا مایع توده پستان، بیرون مکیده می‌شود. در صورت جامد بودن توده، سلول وارد سر سوزن خواهد شد. سپس این سلول‌ها برای بررسی با میکروسکوپ به آزمایشگاه ارسال می‌شوند. این روش می‌تواند سرطانی بودن یا نبودن توده را تعیین کند یا چنانچه به جای سلول، نوعی مایع وارد سر سوزن شود، تشخیص کیست پستان را مطرح کند. این روش مختصری دردناک است اما معمولاً انجام دادن آن کمتر از یک دقیقه طول می‌کشد.



### نحوه نمونه‌برداری مکشی

یک سر سوزن ظریف را به یک سرنگ متصل و آن را وارد توده پستان می‌کنند. سپس با دقت، سلول یا مایع را به بیرون می‌کشند.

ماموگرافی



در این روش، برای شناسایی نواحی غیرطبیعی بافت پستان از اشعه ایکس (صفحه ۳۹) استفاده می‌شود. از ماموگرافی، هم برای پیدا کردن افراد مشکوک (غربالگری) و شناسایی سرطان پستان و هم برای بررسی توده‌های پستان استفاده می‌شود. پیشنهاد می‌شود که ماموگرافی در سنین بین ۵۰ تا ۶۵ سالگی، هر ۳ سال یک بار انجام شود. پستان در داخل دستگاه تولیدکننده اشعه ایکس قرار می‌گیرد و فشرده می‌شود به طوری که بتوان به آسانی بافت پستان را در عکسبرداری مشاهده کرد. معمولاً از هر پستان، دو عکس گرفته می‌شود. این روش، ناخوشایند است اما تنها چند ثانیه طول می‌کشد. در صورت شناسایی هرگونه مشکل، لازم است برای مشخص شدن علت آن، بررسی‌های بیشتری مثل نمونه برداری مگشی (به مبحث «نمونه‌برداری مگشی توده‌های پستان» در صفحه قبل مراجعه کنید) انجام شود.

نحوه انجام ماموگرافی

پستان بین پوشش پلاستیکی و صفحه اشعه ایکس تحت فشار قرار می‌گیرد. پرتوهای ایکس تابانده شده، از میان بافت پستان می‌گذرند و به صفحه اشعه ایکس می‌رسند.

**علت احتمالی:** تغییر در نوک پستان ممکن است نشانه‌ای از سرطان پستان باشد. با وجود این، بالارفتن سن نیز می‌تواند باعث فرورفتن شدن نوک پستان شود.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی پستان‌ها را معاینه خواهد کرد و احتمالاً برای کنار گذاشتن مشکلات عمیق‌تر داخل پستان، ماموگرافی (همین صفحه) درخواست می‌کند.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** اگر همیشه نوک پستان‌ها حالت فرورفته داشته‌اند، جای نگرانی وجود ندارد. این مسأله شیردهی را مشکل می‌کند. بستن شیردوش در داخل سینه‌بند در دوران بارداری می‌تواند در بیرون کشیدن نوک پستان فرو رفته، مفید واقع شود و آن را برای شیردهی آماده کند.

نشانه‌های پیش از قاعدگی

نشانه‌های پیش از قاعدگی، مجموعه‌ای از علائم است مثل پف کردن بدن، تغییرات خلق و دردناکی پستان که برخی از زنان در روزهای پیش از عادت ماهیانه به آن مبتلا می‌شوند. اقدامات زیر می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود:

- در صورت امکان، استرس و فشار را به حداقل ممکن برسانید.
- ورزش‌های آرامش‌بخش (صفحه ۳۲) بپردازید یا ورزش‌هایی مثل یوگا انجام دهید.
- وعده‌های غذایی کم ولی به دفعات زیاد بخورید.
- رژیم غذایی پستان دارای مقادیر فراوان کربوهیدرات و فیبر (سلولز) باشد.
- مصرف نمک را کاهش دهید.
- غذاهای سرخ کرده یا مقادیر زیاد شکلات نخورید.
- از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه، چای و کولا بپرهیزید.
- سعی کنید هر روز مقادیر مجاز و توصیه شده مکمل ویتامین B6 را مصرف کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** برخی از زنان نسبت به بقیه دارای پستان‌های توده‌دار و پرتری هستند. معمولاً توده‌ها قبل از عادت ماهیانه واضح‌تر می‌شوند. اگر خیلی نگران هستید به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه خواهد کرد تا مطمئن شود هیچ توده تکی که نیاز به بررسی داشته باشد وجود ندارد. معمولاً، پستان‌های توده‌دار و پُر نیازی به درمان ندارند و احتمال خطر سرطان پستان نیز در آنها بیشتر نیست.

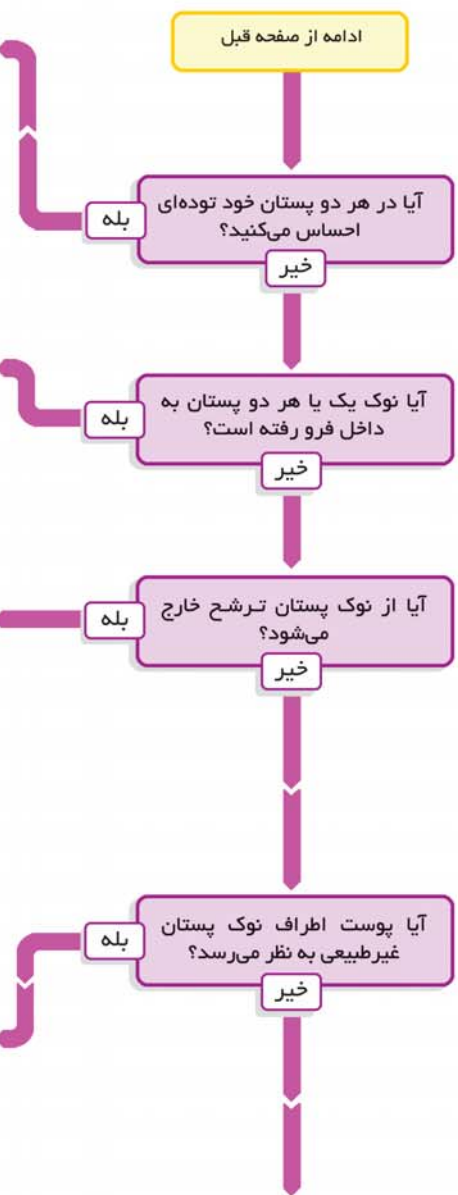
**آیا این مسأله اخیراً ایجاد شده است؟**

**علت احتمالی:** ترشحات نوک پستان معمولاً ناشی از تغییرات هورمونی است و جای نگرانی ندارد. در موارد نادر علت این ترشحات، توده‌های رشد یافته سرطانی یا غیرسرطانی است که مجاری شیر را درگیر کرده‌اند.

**اقدامات لازم:** پزشک پستان‌ها را معاینه خواهد کرد و احتمالاً برای کنار گذاشتن مشکلات زمینه‌ای بافت پستان، ماموگرافی (همین صفحه) درخواست می‌کند. اغلب درمان ضرورتی ندارد، اما گاهی لازم می‌شود که مجاری شیر مبتلا شده را به وسیله جراحی بردارند.

**علت احتمالی:** ممکن است مبتلا به نوعی بیماری پوستی مثل اگزما باشید، با وجود این، احتمال بیماری پازه که از انواع نادر سرطان پستان است نیز وجود دارد.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی پستان‌ها را معاینه خواهد کرد. در صورت ابتلا به بیماری‌های پوستی، ممکن است کرم‌های کورتیکواستروئیدی (کورتونی) برایتان تجویز شود. در صورت شک به بیماری پازه، احتمالاً برای بررسی‌های بیشتر مثل ماموگرافی (همین صفحه) به پزشک متخصص ارجاع خواهید شد.



اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.