

تشخیص سرطان سینه در مراحل اولیه

(نجات تن و جان)

کاری از: موسسه علمی شیرین
<http://www.shirin-center.org>

همه ما از اینکه فواهر، مادر، اقوام، دوستان و یا آشنایانمان در اثر ابتلا به سرطان سینه قسمتی از بدن و یا حتی جان خود را از دست می دهند بسیار متأثر میشویم؟ آیا با دانستن این حقیقت که با انجام چند کار ساده و بدون هزینه می توان سرطان سینه را در مراحل اولیه تشخیص و بطور موثری در مان کرد، بیش از پیش متأسف نخواهید شد؟ اگر چه تأسف گذشته را عوض نمی کند اما شاید با خواندن مقاله زیر جایی برای تأسف در آینده باقی نماند. سرطان سینه شایع ترین و کشنده ترین نوع سرطان در زنان است. در ایران درصد بالایی از زنان مبتلا شده به سرطان سینه جان خود را از دست میدهند زیرا سرطان سینه آنان در مراحل اولیه تشخیص داده نشده اند. مطالب زیر که از چندین مرجع معتبر اقتباس و ترجمه شده اند، به بیان روشی ساده برای کمک به تشخیص اولیه بسیاری از انواع سرطان های سینه می پردازد که میتواند تن و یا جان زنان را نجات دهد.

معاینه شفصی سینه: Breast Self Exam (BSE)

معاینه شفصی سینه یکی از راههای مهم، برای تشخیص زود هنگام سرطان سینه است. البته تمام انواع سرطان های سینه با معاینه شفصی تشخیص داده نمی شوند اما این اولین قدمی است که شما میتوانید و باید برای سلامتی خودتان بردارید. بسیاری از خانم ها ممکن است تمایلی به معاینه سینه خود نداشته باشند زیرا نگرانند چیزی را لمس کنند که نمی دانند چیست، اما هر چه بیشتر معاینه شفصی را تکرار کنید بیشتر درباره آن می دانید و بهتر متوجه تغییرات غیر طبیعی آن می شوید.

سعی کنید BSE را یکبار در ماه انجام دهید تا به شکل و وضعیت طبیعی سینه خود پی ببرید. BSE را چند روز بعد از پایان قاعدگی انجام دهید زیرا در آن زمان سینه ها کمترین مچم و تورم را دارند. اگر شما دوران یائسگی را طی می کنید، روزی را انتخاب کنید که به راحتی در فاطرتان بماند، مثلاً اول یا آخر ماه. اگر توده ای (جسم سفتی) را در سینه خود یافتید، ومشتزده نشوید. بیشتر زنان همیشه چند توده و یا مناطق توده ای در سینه خود دارند. فبر فوب این است که از هر ۱۰ توده ای که از سینه برداشته می شود، هشت تای آن بی فطر و غیر سرطانی هستند!

قسمت بالای سینه که به زیر بغل نزدیک است مهمترین غدد را در بر می گیرد. نیمه دیگر پایینی سینه، مانند ماسه شامل امساس می شود. قسمت زیر نوک سینه را می توان بصورت مجموعه ای شبیه دانه هایی درشت امساس کرد. دیگر قسمت آن مانند یک کاسه گندمبا امساس می شود.

نکته مهم این است که شما با شکل این برجستگی های مختلف سینه خود آشنا شوید تا اگر به توده غیر عادی برافورد کردید (مانند سنگی بر شنهای شامل) و اگر چیزی در سینه شما تغییر کرده، توجه دکتر خود را به آن جلب کنید. دانستن اینکه سینه شما معمولاً بطور به نظر می رسد و امساس می شود، میتواند شما را از دردسر نمونه برداری توسط دکتر (بایاپسی، biopsy، یعنی برداشت قسمتی از بافت سینه و بررسی آن در زیر میکروسکوپ) مصون دارد.

یادداشت برداری مفید است!

بفصوص در ماههای اول که ممکن است مشخصات سینه را در ماه قبل فراموش کنید، با یادداشت برداری و کشیدن نقشه ای، وضعیت سینه خود را ثبت کنید. در جاهای که غدد غیر معمولی را امساس می کنید، در یادداشت خود علامت بگذارید. غیر طبیعی نیست اگر توده ای در روزهای خاصی در ماه امساس شوند و بعد ناپدید گردند زیرا بدن شما با قاعدگی تغییر می کند. فقط تغییراتی که بیش از دوره قاعدگی طول می کشند و یا غددی که بزرگتر می شوند و یا به نوعی خصوصیت مشخصی دارند، را باید به پزشکتان گزارش کنید.

روش معاینه شفصی سینه

برای اینکه معاینه شفصی سینه بصورت مفید و کارایی انجام شود باید آنرا با دقت و توجه انجام داد که در زیر به مراحل مختلف آن اشاره میکنیم.

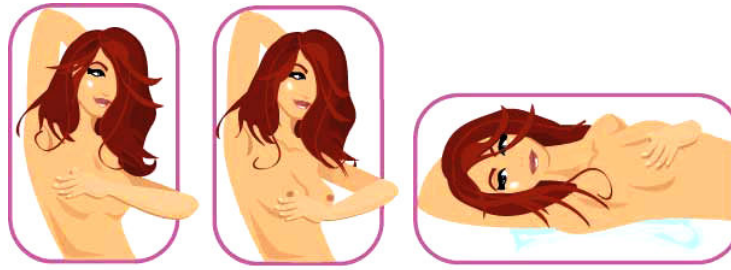
مرحله اول: دراین مرحله، بدن میتواند در حالت دراز کش روی زمین و یا ایستاده در زیر دوش باشد.

در یکی از این حالت ها باید به ترتیب زیر سینه خود را معاینه کنید:

۱. دست راست خود را در پشت سر خود قرار دهید و از قسمت نرم سه انگشت میانه دست چپ خود، برای معاینه سینه راست خود استفاده کنید. (اگر در زیر دوش هستید از آب صابون نیز می توانید برای بهتر لمس شدن آن استفاده کنید).

۲. انگشتانتان دست چپ را بر روی سینه سمت راست خود قرار داده و با فشار های کم، معمولی و ممتد، همانطور که در شکل آمده، بصورت **دایره ای** و بدنبال آن در جهت **بالا و پایین** و سپس به صورت **کششی/شعاعی** حرکت دهید.

۳. این کار را برای سینه سمت چپ خود نیز تکرار کنید.



دایره ای

بالا و پایین

کششی/شعاعی

مرحله دوم: دراین مرحله باید سینه خود را در مقابل آینه معاینه کنید.

و بدنبال تغییری در شکل، اندازه و ظاهر سینه خود باشید. به عنوان مثال، فرو رفتگی یا جمع شدگی، کشیدگی، قرمز رنگی و یا مشاهده ترشح چرکی از سر سینه و هر تغییری که به طور عادی آنرا مشاهده نمی کنید. سینه خود را در حالت های زیر مشاهده کنید:

۱. دو دست را در طرفین بدن بگیرید.

۲. دو دست را در بالای سر بگیرید.

۳. دو دست را بر روی باسن فشار دهید تا سینه ممتد شود.

۴. در مالیکه دستانتان بر روی باسن قرار دارد، به جلو خم شوید.

معاینه سالانه سینه توسط پزشک

معاینه سینه باید بخشی از معاینه سالانه شما توسط دکترتان باشد. برخی از زنان از اینکه چرا با وجود اینکه فودشان به معاینه سینه می پردازند ولی باز نیاز است که دکتر نیز این کار را بکند، متعجبند. با وجود اینکه بیشتر غدد، با کمک معاینه شفصی خود زنان پیدا می شوند، اما یک معاینه توسط دکتر می تواند غده هایی را که متوجه آنها نشده اید، کشف کند. گاهی تشفیص غیر طبیعی بودن سینه آنقدر مشکل است که تنها یک متخصص قادر به کشف آن می باشد. شما ممکن است متوجه تغییراتی نظیر ضفامت و عدم تطابق سینه ها با هم نشوید، اما کسی که سینه های متعددی را معاینه می کند، متوجه آنها خواهد شد.

مطالعات نشان می دهد ترکیبی از معاینه ماهانه شفصی و

معاینه سالانه پزشک، امکان تشفیص سرطان سینه در مراحل

اولیه (قابل درمان) را افزایش می دهد.

همانطور که مطلع هستید، متاسفانه فرهنگ آموزش و انجام معاینه شفصی در ایران وجود ندارد در مالیکه این روشی بسیار ساده، موثر و در عین حال میاتی است. با باور این حقیقت که معاینه شفصی نقشی اساسی در تشفیص زود هنگام سرطان داشته و میتواند جانتان را از مرگ نجات دهد، آنرا کاملاً جدی گرفته و از آن غفلت نکنید.

منبع: وبلاگ موسسه علمی شیرین

<http://Shirin.mit.edu/blog>