

راهنمای خودمراقبتی بیماران بیماری های خوش خیم پستان

مقدمه

برخلاف تصور همگانی که هر توده یا بیماری پستان را مترادف با سرطان می دانند، اکثر بیماری ها و توده های پستان خوش خیم هستند. این بیماری ها اکثراً توده های خوش خیم هستند، که گاهی نیاز به جراحی دارند و پس از برداشته شدن، تحت بررسی های پاتولوژیک قرار می گیرند و بر اساس نتیجه، اقدامات لازم انجام می شود.

الف) تغییرات فیبروکیستیک: بیش از نیمی از زنان دچار این تغییرات بافتی می شوند. علائم و نشانه های مربوط عبارتند از درد و افزایش حجم پستان (اغلب دوطرفه) که در هر ماه با نزدیک شدن به زمان خونریزی ماهانه تشدید می شود و بعد از خونریزی، علائم فروکش می کند. این مشکل در زنان سنین ۳۰ تا ۵۰ سال بیشترین شیوع را دارد. این بیماران در معاینه توده واضحی ندارند.

درمان تغییرات فیبروکیستیک عبارت است از تغییر سبک زندگی و کاهش استرس، تغییر رژیم غذایی و گاهی مصرف دارو. مراقبت های شخصی شامل پوشیدن سینه بند مناسب و مصرف مسکن ها مثل استامینوفن و ایبوپروفن نیز می تواند مؤثر باشد. البته داروهای دیگری هم وجود دارد که در موارد شدید و تنها با تجویز پزشک می توان از آن ها استفاده کرد.

ب) کیست ها: کیسه های پر از مایعی که از گشاد شدن مجاری و بافت های پیرامون آن ها به وجود می آیند. توده های کیستیک ممکن است به خودی خود رفع شوند. این توده ها در لمس معمولاً متحرک و سفت هستند و حدود مشخصی دارند. از آن جایی که قوام آن ها سفت است، ممکن است در معاینه افتراق آن ها از توده های توپر امکان پذیر نباشد. کیست ها در هر سنی می توانند دیده شوند اما در حوالی ۴۰ سالگی فراوان تر هستند.

بیمار گرامی / همراه عزیز :
باسلام و آرزوی سلامتی شما
با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با
ماهیت بیماری تان و سپس با
نحوه مراقبت از خود آشنا
می شوید.

تایید کنندگان:

دکتر جمال جعفری (فلوشیپ انکوسرجی)

دکتر عباسعلی دهقان (فلوشیپ لاپاروسکوپی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)

(ج) فیبرآدنوما: فیبرآدنوماها توده های گرد، سفت، لاستیکی و خوش خیمی هستند که از رشد بیش از حد بافت غددی و همبند ناشی می شوند. فیبرآدنوما معمولاً بدون درد بوده و ممکن است با فشار دادن کمی جابجا شود. این توده ها به تغییرات هورمونی پاسخ می دهند، به طوری که در طی حاملگی بزرگ شده و بعد از یائسگی چروکیده می شوند. زنان در هر سنی ممکن است به فیبرآدنوما مبتلا شوند، اما شایع ترین سن، معمولاً سنین زیر بیست تا سی سال است.

توده های خوش خیم دیگری هم در پستان هست که از نظر پاتولوژی با فیبروآدنوم متفاوت است، لذا وجود هر توده در پستان، در هر سنی نیاز به مراجعه به پزشک و بررسی دارد. تعداد کمی از توده های پستان سرطانی هستند و لذا بیماران بدون نگرانی به محض لمس هر توده، باید به پزشک مراجعه کنند.

(د) زخم نوک پستان: هرگونه تغییر شکل، رنگ و ایجاد زخم در نوک پستان خطرناک است و نیاز به مراجعه به جراح و نمونه برداری از آن دارد. از استفاده طولانی مدت از کرم ها و پمادها در زخم نوک پستان به شدت بپرهیزید و حتماً توسط پزشک جراح تحت بررسی و مراقبت باشید.

(ه) ترشح از نوک پستان: ترشحات نوک پستان در اغلب موارد خوش خیم و بدون مشکل هستند. ترشحات عموماً پس از فشار دادن نوک سینه ایجاد و خارج می شوند. اغلب در حد دو تا سه قطره و به رنگ زرد، سبز، قهوه ای و یا بی رنگ بوده، از چند مجرا خارج می شوند و گاهی دوطرفه هستند.

در تمام این موارد کافی است به بیمار اطمینان داده شود که این مواد، ترشحات عادی مجاری شیری زیر نوک پستان هستند و نیاز به نگرانی و بررسی و آزمایش آن ها نیست، فقط لازم است نوک پستان زیاد تحریک نشود.

تنها زمانی ترشحات باید مورد توجه و بررسی قرارگیرد که: خود به خود خارج شود (بدون تحریک و فشار روی نوک پستان)، خونی یا بدون رنگ باشد، یک طرفه باشد، از یک مجرا خارج شود.

آموزش به بیمار و خانواده

در صورتی که درن دارید: محل قرارگیری ظرف همواگ معمولاً باید پایین تر از سطح بدن باشد و اگر شما در تختخواب استراحت می کنید، باید آن را روی زمین قراردهید. مگر آن که پزشک دستور دیگری داده باشد مثلاً اینکه همواگ در سطح بدن قرار گیرد.

در موقع چرخیدن در تختخواب مراقب باشید درن کشیده و یا خارج نگردد.

با درن همواگ می توانید راه بروید، دستشویی بروید اما مراقب باشید که کشیده و خارج نگردد. در هنگام راه رفتن، آن را پایین تر از سطح بدن خود نگه دارید.

محل بخیه ها باید خشک و بدون ترشح باشد، در صورت پیدایش مشکل با جراح خود تماس بگیرید.

به طور معمول ۲ تا ۳ روز بعد از انجام بخیه می توانید به حمام بروید. در این رابطه با پزشک خود مشورت نمائید.

تا مدتی از وارد آوردن فشار و ضربه به محل بخیه ها یا انجام کار سنگین خودداری کنید.

پیگیری جواب پاتولوژی و مراجعه به پزشک معالج جهت رویت نتیجه آزمایش بسیار مهم است. معاینه و ماموگرافی سینه عمل نشده را فراموش نکنید.

علائم هشداردهنده:



در صورت بروز علائم هشداردهنده زیر به پزشک خود اطلاع دهید: عفونت زخم، قرمزی، حساس شدن، گرمی، ورم اطراف محل برش جراحی، افزایش ترشحات، تب، لرز، بی اشتها، ضعف شدید، گزگز یا سوزش مداوم در محل جراحی، درد یا هرگونه علامت دیگر در محل بخیه ها و یا نزدیکی به محل بخیه ها.