

توده پستان

بافت طبیعی سینه:

بافت پستان عمدتاً از بافت غددی (شامل غدد ترشحاتی و مجاری شیری) و چربی تشکیل شده است . به مرور زمان و با افزایش سن یکسری تغییرات بطور طبیعی در بافت سینه ایجاد می شود. اما ایجاد تغییرات غیر طبیعی در بافت پستان ، نیازمند مراجعه به پزشک متخصص و بررسی و پیگیری است. یکی از نگرانی های عمده و شایع بانوان ، لمس توده در بافت سینه است که در هر دوره ای اعم از **نوجوانی** ، **باروری** ، **یائسگی** ، **شیردهی** و **بارداری** ممکن است ایجاد شود و علل مختلفی دارد.

تشخیص توده پستان در معاینه:

بافت سینه به طور طبیعی به صورت گره ای لمس می شود. (مخصوصاً در نیمه دوم سیکل قاعدگی) . توده سینه یک تورم موضعی است که به صورت متفاوت و مجزا از بافت اطراف خود احساس می شود. بانوانی که به سلامتی خود اهمیت می دهند و ماهانه ، معاینه پستان خود را انجام می دهند ، نسبت به بافت طبیعی سینه خود شناخت دارند و بنابراین توده و هر گونه تغییرات غیر طبیعی پستان را زودتر متوجه می شوند. در واقع بیشتر توده های پستان توسط خود فرد لمس می شوند.

علائم توده پستان:

توده های پستان معمولاً بدون علامت هستند و توسط خود فرد در معاینات ماهیانه ، در معاینات دوره ای پزشک متخصص و یا در غربالگری ها تشخیص داده می شوند. گاهی توده ها با احساس سنگینی و ناراحتی ، ماستالژی یا درد (دوره ای و یا مداوم) ، قرمزی و التهاب ، تغییرات پوستی ، فرو رفتگی نوک پستان ، خروج ترشح از نوک پستان ، گالاکتوره و... همراه هستند.

علل ایجاد توده در پستان:

توده های پستان ممکن است خوش خیم و یا بدخیم باشند و به دو شکل کیست سینه و یا توده های توپرووجود دارند.

توده پستان

- کیست پستان
- تغییرات فیروکیستیک
- آبسه و یا عفونت
- توده چربی
- فیروادنوم
- توده بدخیم (سرطان پستان)
- گالاکتوسل یا تجمع شیر

بهترین روش تشخیص توده پستان:

خانمی که با مشکل احساس و لمس توده در سینه به جراح و متخصص زنان مراجعه می کند در ابتدا توسط پزشک معاینه پستان انجام می شود. لمس توده و بررسی سایر علائم در سینه ، اطلاعات مفیدی در مورد احتمال خوش خیم و یا بدخیم بودن توده در اختیار پزشک قرار می دهد . جهت تشخیص دقیق تر ماهیت و نوع توده ، قدم بعدی ، انجام تصویر برداری مانند سونوگرافی پستان و یا ماموگرافی است . در واقع سونوگرافی و ماموگرافی ، دقیق ترین و بهترین روش تشخیص نوع توده پستان هستند . گاهی بیوپسی و یا نمونه برداری از توده و بررسی پاتولوژیک جهت تایید تشخیص لازم می شود.

درمان توده پستان:

پس از انجام بررسی های لازم در مورد توده ، با توجه به اطلاعات بدست آمده در معاینه و سونوگرافی / ماموگرافی و نیز نمونه برداری ، ممکن است تحت نظر گرفتن و پیگیری در چند ماه آینده و یا درمان جراحی توصیه شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

توده پستان

❖ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه ها و سبزیجات حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

❖ از خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی خودداری کنید. نمک رژیم غذایی نیز باید کم شود.

❖ این بیماران نیاز به کالری و پروتئین مانند گوشت کافی برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارند.

❖ جهت بهبود اشتها غذا در وعدهای زیاد و با حجم کم مصرف شود و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب نمایید

❖ جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی اشتهايي روبرو هستند بهتر است تعداد وعده های غذایی به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود.

فعالیت

❖ محدودیتی در انجام هر گونه فعالیتی وجود ندارد. اما باید از فعالیتهای سنگین که ممکن است باعث وارد آمدن آسیب به پستان ها شوند خودداری گردد.

❖ در صورت انجام جراحی جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو ، ورزشهای دست و بازو را انجام دهید و از بلند کردن اشیاء سنگین مانند بسته و کیف دستی سنگین خودداری نمایید.

❖ در مورد انجام ورزش در منزل از پرستار خود سوال کنید.

مراقبت

توده پستان

- ❖ پس از تشخیص ، پستان ها باید هر ماهه درست قبل یا به هنگام شروع عادت ماهانه توسط خودتان از نظر به وجود آمدن توده های جدید تر یا تغییر در توده های قبلی بررسی شوند . در صورت بروز هر گونه تغییر به پزشک باید اطلاع داده شوند.
- ❖ با مشورت پزشک سالانه حداقل یک بار برای معاینه پستان یا سایر بررسی ها به پزشک خود مراجعه نمایید . اگر سابقه سرطان در خانواده شما وجود دارد، امکان دارد نیاز به انجام معاینات به فواصل کمتر داشته باشید
- ❖ معمولاً تا ۷ روز، هر روز یک پانسمان خشک روی ناحیه برش قرار داده می شود بعد از بهبودی کامل ۴ – ۶ هفته می توان برای افزایش نرمی و حالت ارتجاعی پوست از لوسیون یا کرم استفاده کرد.
- ❖ از گرفتن فشار خون ، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری نمایید.
- ❖ تورم یا ترشح عمل جراحی را کنترل نموده و به سرعت گزارش کنید.
- ❖ زیر بازو بالشی بگذارید که آرنج از شانه بالاتر باشد .
- ❖ بیمارانی که تورم مداوم دارند به هنگام فعالیت از آستین های الاستیکی که مچ تا شانه را می پوشاند استفاده نمایند.
- ❖ طبق دستور پزشک یک باند الاستیکی یا کیسه یخ را در محل جراحی قرار دهید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ جهت کشیدن بخیه ها ۱۰ – ۷ روز بعد از عمل مراجعه کنید .

❖ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی ۱۰ روز بعد به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.

در صورت مشاهده هرگونه از موارد زیر سریعاً به پزشک یا اورژانس بیمارستان ولیعصر مراجعه نمایید :

❖ در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی

❖ متوجه تغییراتی در توده شده آید، یا توده های جدید ظاهر شد.

❖ ترشح از نوک پستان وجود داشته باشد.

❖ تنگی نفس

❖ درد و تورم ساق پا

منابع

- Sabiston Text book of Surgery/Saunders
- Schwartz Principles of Surgery
- کتاب پرستاری برونر- سوارت

مجموعه کامل دروس پرستاری- انتشارات بشری