



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-09/A	۱ از ۱۳	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

تعریف سرطان سینه:

سرطان سینه یکی از شایعترین بدخیمی ها در بین زنان می باشد. این بدخیمی می تواند موضعی یا متاستاتیک باشد. خطر ایجاد سرطان با افزایش سن زیاد می شود.

علل شایع بروز سرطان سینه:

- تاریخچه و سابقه خانوادگی سرطان سینه در مادر، خواهر، مادر بزرگ، عمه و خاله
- سابقه سایر سرطان ها در خود فرد
- قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی
- یائسگی بعد از ۵۵ سالگی
- نداشتن فرزند یا بچه دار شدن بعد از ۳۰ سالگی
- قرار گرفتن در معرض اشعه به ویژه قبل از ۳۵ سالگی
- چاقی، مصرف غذاهای پرچرب و مصرف دخانیات و الکل

علائم:

- توده بدون درد یا سفت در سینه اغلب شایع است
- توده ی سخت و ثابت در زیر بغل و راش پوستی
- ترشح از پستان به صورت خودبخودی، یکطرفه، آبکی و شفاف یا خونی رنگ
- در مراحل پیشرفته، فرورفتگی پوست یا نیپل، تغییر در اندازه پستان و شکل آن، ادم پوستی و تغییر رنگ

تشخیص:

- معاینه بالینی مانند، لمس سینه و زیر بغل
- ماموگرافی و سونو گرافی
- بیوپسی و نمونه برداری



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-09/A	۲ از ۱۳	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

MRI -

درمان:

طبی -

- رادیوتراپی (پرتو درمانی)
- دارو (شیمی درمانی)

جراحی -

- لامپکتومی (برداشتن توده)
- ماستکتومی (برداشتن کل سینه)
- بازسازی کل سینه و ترمیم آن
- پیوند مغز استخوان

نکات آموزشی:

- بیمار نحوه تعویض پانسمان و محل درن ها را آموزش بگیرد.
- داروهای تجویز شده را مرتب مصرف نماید.
- تب، گرما، ترشح چرکی، قرمزی و درد را در ناحیه جراحی به پزشک خود اطلاع دهد.
- علائم و نشانه های عفونت را بداند.
- در سمت مبتلا بیمار لباس تنگ نپوشد، از جواهرات در سمت مبتلا استفاده نکند و کیف را روی دست غیر مبتلا بیاندازد.
- تا ترمیم کامل زخم از بکار بردن اسپری و خوشبو کننده ها خودداری شود.
- از سمت مبتلا انجام تزریقات، گرفتن لاین IV و گرفتن خون و گرفتن فشار خون، ممنوع می باشد.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۳ از ۱۳	INS-PR-09/A

- در زمان استراحت مچ دست اندکی بالاتر از آرنج و آرنج کمی بالاتر از شانه قرار گیرد.
- فعالیتها در حد تحمل باشد.
- زمان از خواب برخاستن از سمت غیر مبتلا برخیزد.

آموزش حین ترخیص :

- در صورت مشاهده هر کدام از علائم نشان دهنده عفونت فورا به پزشک مراجعه شود این علائم شامل:
 - تب
 - قرمزی در محل برش جراحی
 - تورم در محل برش جراحی
 - درد در محل برش جراحی
 - گرمی پوست در محل برش جراحی در هنگام لمس
 - خروج ترشحات چرکی در محل برش جراحی می باشد.
- در هنگام مراجعه به مرکز درمانی حتما مدارک قبلی و داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید. داروها به موقع و سر وقت مصرف شود و در صورت وجود هر گونه عارضه ای و حساسیت به دارو با پزشک مشورت شود.
- جهت رفع هر گونه ابهام و سوال در رابطه با بیماری، داروها و .. شماره داخلی بخش (۳۲۱۲۵۲۱۶) می باشد.
- الکل و دخانیات ترک شود.
- حمایت عاطفی کافی جهت بیمار برقرار شود.
- سطوح تغذیه ای مطلوب حفظ شود.
- تعادل مایعات و الکترولیتها حفظ شود.
- بیمار آموزش مراقبت از زخم را یاد بگیرد.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-09/A	۴ از ۱۳	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

- محل زخم جراحی طبق دستور پزشک پانسمان شود.
- داروها و آنتی بیوتیک های تجویز شده به موقع مصرف شده و دوره آنتی بیوتیک کامل شود.
- در صورت بروز درد از داروهای مسکن تجویز شده استفاده شود.
- درد و حساسیت در ناحیه عمل و احساس کشیدگی و سوزش ممکن است برای چند ماه باقی بماند

رژیم غذایی:

- توصیه می شود از نوشیدن غذاهای سرد و داغ و ادویه دار و پرچرب و شور پرهیز شود.
 - مایعات کافی مصرف شود.
 - غذاهای پرپروتئین و پرکالری مصرف شود.
 - در صورت داشتن حالت تهوع از بیسکویت یا آب نبات های ترش مزه استفاده شود.
 - در زمان خیاطی، آشپزی و باغبانی از دستکش محافظ استفاده شود.
 - بیمار، ورزشهای بعد از جراحی را یاد بگیرد و انجام دهد.
 - به بیمار ویزیت های منظم و مکرر پزشک را توصیه نمایید.
 - فیزیوتراپی بعد از عمل ماستکتومی را به بیمار توصیه نمایید.
 - تمام خانم های ۴۰-۲۵ سال باید هر ۱-۲ سال توسط پزشک جراح یا پزشک آموزش دیده و مجرب در امر بیماریهای پستان، معاینه شوند. اگر یکی از عوامل خطر ساز برای سرطان پستان (مانند سابقه سرطان پستان در اقوام درجه اول، سن اولین زایمان بالای ۳۰ سال، بلوغ زودرس، یائسگی دیررس، چاقی شدید و ...) در بیمار وجود دارد، توصیه می شود معاینه توسط پزشک هر ۶ ماه یک بار انجام شود.
 - به بیمار در مورد معاینه سینه آموزش داده شود و بیمار انجام دهد.
- خود آزمائی پستان دو مرحله دارد:
۱. نگاه کردن که علائم ظاهری را مشخص می کند.
 ۲. لمس کردن که توده ها را تشخیص می دهد.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۵ از ۱۳	INS-PR-09/A

مرحله اول: ابتدا در جلوی یک آینه پهن ایستاده و به سینه‌های خود در چهار حالت :

۱. دستها بالای سر
۲. دستها به کمر زده
۳. دستها در کنار بدن آویزان
۴. خم شده به سمت جلو

به دقت نگاه کنید و در صورت وجود هر گونه علامت غیر عادی مانند فرو رفتگی پوست و یا نوک پستان و یا زخمهای مزمن یا پوسته پوسته شدن نوک پستان یا حالت پوست پرتقالی پستان توجه کنید.

مرحله دوم: به پشت بخوابید و دست سمتی را که می خواهید معاینه کنید زیر سر بگذارید و با دست مقابل را به آرامی و به حالت دورانی روی قفسه سینه بلغزانید.

- برای اینکه تمام قسمتها به طور کامل معاینه شوند، نسج پستان را مانند یک ساعت در نظر بگیرید و تمام قسمت‌های آن را معاینه کنید.
- ناحیه زیر بغل را نیز فراموش نکنید و با نگر داشتن بازو به حالت نیمه باز این منطقه را نیز به صورت عمقی معاینه کنید.
- معاینه پستان را می توانید در حمام و در حالت ایستاده نیز انجام دهید.
- در انتها نوک پستان را به آرامی فشار دهید تا از وجود یا عدم ترشحات نوک پستان مطلع شوید.
- در صورت لمس توده یا سفتی در پستان یا ترشح از نوک پستان بدون اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه کنید زیرا در بسیاری از موارد این علامت ها مربوط به بیماریهای خوش خیم سینه بوده و درمان آنها بسیار راحت می باشد.
- تمامی پستان را معاینه کنید. برای اینکار از قسمت نرم بند انتهائی انگشتان دوم تا چهارم استفاده کنید و نسج پستان



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۶ از ۱۳	INS-PR-09/A

مراقبتهای بعد از عمل جراحی:

- روز بعد از عمل با دستور پزشک خوردن مایعات و غذا را شروع کنید.
- داشتن حس هایی مثل درد، کرحتی و سوزن سوزن شدن در ناحیه عمل معمول است و معمولاً در طی یکسال ناپدید میشود.
- در صورت اتصال لوله (همووک) در ناحیه عمل باید مراقب باشید که لوله ها دچار پیچ خوردگی نشوند و ۲۴ ساعت قبل از مراجعه به درمانگاه ترشحات تخلیه نشوند و یا در صورت داشتن ترشح بیش از ۵۰ سی سی (یک خط از همووک) به پزشک یا پرستار اطلاع دهید) این لوله جهت تخلیه ترشحات و خون ناحیه عمل استفاده می شود.
- در منزل نیازی به تعویض پانسمان ندارید.
- سه روز پس از عمل جراحی می توانید حمام کنید.
- از ورزشهای توصیه شده در پمفلت ضمیمه جهت بهبود هر چه سریعتر و برگشت به وضعیت عادی استفاده کنید.
- از پوشیدن لباسهای تنگ خودداری کنید.
- از سینه بند (سوتین) گشاد استفاده کنید که بندهای آن روی شانه فرورفتگی ایجاد نکند.
- در صورت برداشتن غده لنفاوی زیر بغل باید موارد زیر رعایت شود:
 - بازویی که در سمت عمل شده می باشد را روی بالش قرار دهید یعنی بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.
 - از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۲/۵ کیلوگرم خودداری کنید (۴ تا ۶ هفته).
 - از گرفتن فشارخون، تزریق و گرفتن خون از دست مبتلا اجتناب کنید.
 - برای باغبانی از دستکش استفاده کنید.
 - از قیچی کردن کناره های گوشتی اطراف ناخن اجتناب کنید.
 - برای تراشیدن موهای زیر بغل از تیغ استفاده نکنید و بهتر است از ماشین صورت تراشی استفاده کنید و یا از کرم ها و پودرهای موبر استفاده کنید.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۱۳ از ۱۷	INS-PR-09/A

- از پوشیدن ساعت و جواهرات در دست مبتلا خودداری کنید و چنانچه ساعت در دست مبتلا می بندید باید شل باشد، زیرا در اثر صدمه دیدن سیستم لنفاوی ناشی از عمل جراحی یا پرتو درمانی در دست مبتلا ورم ایجاد می شود.
- از سوختن و حرارت دیدن دست در حین آسپزی جلوگیری کنید.
- دستکش بلند بپوشید.
- از کرم های ضد آفتاب با عیار حفاظتی (spf) بیش از ۱۵ برای مواجهه با آفتاب استفاده کنید.
- از کرم های ضد آفتاب با عیار حفاظتی (spf) بیش از ۱۵ برای مواجهه با آفتاب استفاده کنید.
- از نیش حشرات دوری کنید.
- در حین خیاطی از انگشتانه استفاده کنید.
- از بریدگی و سوزن خوردگی و خراشیدگی روی دست عمل شده دوری کنید. اگر صدمه یا زخمی روی پوست ایجاد شده ناحیه را با آب و صابون بشویید و از یک پماد ضد باکتری استفاده کنید (طبق دستور پزشک).
- اگر بازو یا دست قرمز و متورم شد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

ورزش های بعد از عمل:

- در هر انتهای یک ریسمان یا طناب گره هایی ایجاد کنید.
- توسط دست عمل نشده، طناب را بالای یک در بیاندازید.
- بنشینید به طوریکه توسط ساقهای پا، دو سطح در را محکم گرفته اید و کف پایتان روی زمین است.
- انتهای طناب را در دست هایتان بگیرید.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۱۳ از ۱۸	INS-PR-09/A

- به آهستگی بازوی سمت عمل شده را تا حدی که هنوز احساس راحتی می کنید توسط بازوی سمت عمل نشده بکشید تا بالا بیاید. بازوی بالا آمده را نزدیک به سر خود نگه دارید. عکس این عمل را برای بالا آوردن بازوی سمت مخالف انجام دهید. استراحت کرده و مجدداً تکرار نمایید.

بالا بردن عکس روی دیوار:

- در حالت استاندارد در حالیکه پاها حدود ۳۰-۲۰ سانتی متر از هم فاصله دارند رو به دیوار بایستید.
- آرنج ها را خم کرده به طوری که دستها از مچ تا آرنج به دیوار بچسبند.
- دستهایتان را روی دیوار بالا ببرد. سعی کنید دستها با هم موازی باشد و دوباره مسیر را پایین بیاید و دوباره تکرار کنید و روز به روز این حرکات را بیشتر کنید.

داخل کشیدن آرنج ها:

- در حالیکه نشسته اید یا ایستاده اید. ضمن اینکه آرنج هایتان صاف است. انگشتان را در هم قفل کنید.
- به آرامی بازوهایتان را بالای سرتان بیاورید. بازوهایتان را صاف نگه دارید در ابتدا ممکن است نتوانید ولی تلاش کنید.
- آرنجتان را خم کنید و دستهایتان را پشت گردن قرار دهید. انگشت ها را در هم قفل کنید سعی کنید آرنج ها را به سمت عقب هل دهید تا در سطح شانه ها قرار گیرد.
- آرنج ها را به داخل به سمت یکدیگر بکشید تا در سطح چانه به هم برسند. بهتر است انگشتها را در حالت قلاب باز کنید تا آرنج ها به هم برسند.
- آرنج ها را رها کنید. بازوها را عقب برده انگشتان را در هم قفل کرده و پشت هم نگه دارید. استراحت کرده و تکرار نمایید.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-09/A	۱۳ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

حرکت قیچی:

- بازوهایتان را صاف و مستقیم نگه دارید، در حین اینکه بازوها را تا ارتفاع شانه ها در مقابل خود بالا می آورید کف دست ها به سمت سقف باشد.
- همانطور که بازوها صاف است کف دستها را به صورت ضربدری (دست چپ روی راست) روی یکدیگر قرار دهید، دست را برداشته و عکس آن را تکرار کنید.
- تمرین بالا را تکرار کنید فقط کف دست رو به سقف باشد، این تمرین باعث می شود که ماهیچه های دیگر نیز شروع به کار کنند.

فشردن گوی:

- به صورت ایستاده یا نشسته قرار بگیرید. یک گوی پلاستیکی را در دست سمت عمل شده بگیرید. وقتی دست را بالاتر از سطح قلب می آورید بازوی خود را به صورت خمیده در حالی که کف دست به طرف سقف باشد نگه دارید.
- ابتدا گوی را فشار دهید سپس رها کنید این عمل را تکرار کنید.

معاینه سینه:

روش معاینه صحیح پستان برای پیشگیری از سرطان خود آزمائی یا معاینه پستان توسط خود فرد یکی از روشهای تشخیص زودرس سرطان پستان است و چون نیازی به صرف وقت و هزینه ندارد و به راحتی در منزل قابل انجام است. معاینه در منزل می تواند به تشخیص و درمان زودرس مخصوصاً در افرادی که وسایل تشخیصی پیشرفته مانند ماموگرافی در دسترس ندارند، کمک کند. جهت آموزش و یا معاینه بیشتر می توانید به کلینیک سرطان پستان واقع در درمانگاه شهید مطهری (فلکه نمازی) طبقه پنجم در روزهای غیر تعطیل شنبه تا چهارشنبه مراجعه نمایید.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-09/A	۱۰ از ۱۳	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

خود آزمائی پستان دو مرحله دارد:

- نگاه کردن که علائم ظاهری را مشخص می کند.
- لمس کردن که توده ها را تشخیص می دهد.

مرحله اول: ابتدا در جلوی یک آینه پهن ایستاده و به سینه‌های خود در چهار حالت:

- دستها بالای سر
- دستها به کمر زده
- دستها در کنار بدن آویزان
- خم شده به سمت جلو

به دقت نگاه کنید و در صورت وجود هر گونه علامت غیر عادی مانند فرو رفتگی پوست و یا نوک پستان و یا زخمهای مزمن یا پوسته پوسته شدن نوک پستان یا حالت پوست پرتقالی پستان توجه کنید.

مرحله دوم: به پشت بخوابید و دست سمتی را که می خواهید معاینه کنید زیر سر بگذارید و با دست مقابل را به آرامی و به حالت دورانی روی قفسه سینه بلغزانید.

- برای اینکه تمام قسمتها به طور کامل معاینه شوند، نسج پستان را مانند یک ساعت در نظر بگیرید و تمام قسمت‌های آن را معاینه کنید.

- ناحیه زیر بغل را نیز فراموش نکنید و با نگر داشتن بازو به حالت نیمه باز این منطقه را نیز به صورت عمقی معاینه کنید.

- معاینه پستان را میتوانید در حمام و در حالت ایستاده نیز انجام دهید.

- در انتها نوک پستان را به آرامی فشار دهید تا از وجود یا عدم ترشحات نوک پستان مطلع شوید.

- در صورت لمس توده یا سفتی در پستان یا ترشح از نوک پستان بدون اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه کنید زیرا در بسیاری از موارد این علامت ها مربوط به بیماریهای خوش خیم سینه بوده و درمان آنها بسیار راحت می باشد.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-09/A	۱۱ از ۱۳	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

- تمامی پستان را معاینه کنید. برای اینکار از قسمت نرم بند انتهائی انگشتان دوم تا چهارم استفاده کنید و نسج پستان

عارضه احتمالی سرطان سینه شامل :

- متاستاز به ریه، استخوان، کبد و مغز
- فشرده شدن طناب نخاعی
- افیوژن پرده جنب
- ادم غدد لنفاوی
- شکستگی پاتولوژیک
- افزایش کلسیم خون می باشد.

عوارض بعد از عمل جراحی شامل:

- عفونت محل عمل
- ادم غدد لنفاوی
- آسیب به عصب
- تجمع مایع در بافت و ایجاد توده توموری
- اختلال در حرکت شانه می باشد که باید به بیمار/ همراه بیمار تاکید نمایید.

برونر و سودارث، پرستاری داخلی- جراحی تولید مثل و بیماریهای پستان. ترجمه دکتر میترا زندی. تهران: نشر بشری، ۱۳۹۸. آموزش به بیمار (دکتر خدیجه نصریانی) ۱۳۹۴	منابع و مراجع
افسون توفیق (مسئول آموزش به بیمار)- مهري ميرشكاران(سرپرستار بخش جراحی آنکولوژی)	تهیه کنندگان



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان سینه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۱۲ از ۱۳	INS-PR-09/A

تایید کننده

دکتر صدیقه طهماسبی (متخصص جراحی عمومی، فلوشیپ جراحی سرطان)

