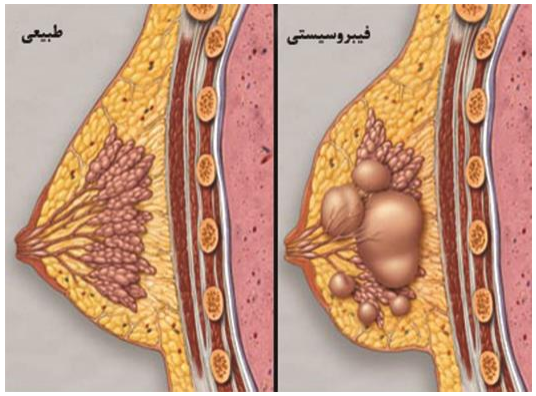
بیمارستان شهید دکتر رهنمون




# توده فیبروکیستیک پستان

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت
تایید کننده: کمیته آموزش بیمار
تاریخ بازنگری: پاییز ۱۴۰۲
منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

## ❖ شرح بیماری

توده فیبروکیستیک پستان، توده‌های غیرسرطانی و توأم با درد در زنان است که از بیماری‌های شایع پستان به شمار می رود.این بیماری می‌تواند از سنین بلوغ تا حوالی ۵۰ سالگی رخ دهد (حدود ۲۰ درصد خانم‌هایی که در سنین قبل از یائسگی قرار دارند دچار این بیماری هستند).

این بیماری غالباً پس از یائسگی برطرف می‌شود مگر این که هورمون درمانی انجام گیرد.این بیماری شایع است و معمولاً نگرانی از بابت آن وجود ندارد.

## ❖ علائم

در صورت بروز این بیماری علائم زیر در فرد ممکن است بروز نماید:

- ✓ توده‌ها معمولاً در هر دو پستان وجود دارند. ممکن است تنها یک توده و یا چند توده باشد.
- ✓ این توده‌ها غالباً قبل از عادت ماهانه بزرگ می‌شوند و بعد از آن کوچک می‌شوند.
- ✓ اندازه توده‌ها متغیر است. اگر توده‌ها نسبتاً بزرگ و در سطح پستان باشند، می‌توان آنها را به راحتی حرکت داد.

## ❖ علل شایع

علل بیماری ناشناخته است، اما در بروز آن احتمالاً هورمون‌های تولید شده توسط تخمدان‌ها و میزان دریافت چربی نقش داشته دارند.

## ❖ تشخیص و درمان

جهت تشخیص فیبروکیستیک اقدامات زیر انجام می‌شود:

- ✓ بررسی‌های تشخیصی عبارتند از:
- ✓ ماموگرافی
- ✓ سونوگرافی

- ✓ اقدامات تشخیصی مثل نمونه برداری یا تخلیه کیست.

پس از تشخیص فیبروکیستیک لازم است که بیمار موارد زیر را مد نظر قرار دهد:

- ✓ پس از تشخیص، پستان‌ها باید هر ماهه توسط خود فرد از نظر به وجود آمدن توده‌های جدیدتر یا تغییر در توده‌های قبلی بررسی شوند.در صورت بروز هر گونه تغییری به پزشک باید اطلاع داده شوند.
- ✓ پستان‌ها باید درست قبل یا به هنگام شروع عادت ماهانه هر ماهه توسط خود فرد معاینه شوند.در صورت بروز هرگونه تغییری در توده‌هایی که قبلاً تشخیص داده شده‌اند، به پزشک خود مراجعه کنید.

# راهنمای بیمار

- ✓ با مشورت پزشک سالانه حداقل یک بار برای معاینه پستان یا سایر بررسی‌ها به پزشک خود مراجعه نمایید.اگر سابقه سرطان در خانواده شما وجود دارد، امکان دارد نیاز به انجام معاینات به فواصل کمتر باشد.
- ✓ گاهی توصیه می‌شود توده‌ها توسط جراحی درآورده شود.
- ✓ توده‌های پستانی مرتباً ظاهر و پس از مدتی برطرف می‌شوند .البته بعضی از توده‌ها از بین نمی‌روند و به طور دائمی‌باقی خواهند ماند. این توده‌ها سلامتی را به خطر نمی‌اندازند.
- ✓ گاهی می‌توان بعضی از کیست‌ها را با سوزن تخلیه کرد که نهایتاً باعث می‌شود توده از بین برود. اگر توده پس از تخلیه کردن، به طور کامل از بین نرود احتمال دارد از آن نمونه گرفته شود و تحت بررسی قرار گیرد.

### ❖ فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد اما باید از فعالیت در زمان ابتلا که باعث وارد آمدن آسیب به پستان‌ها می‌شوند خودداری گردد.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

در زمانی که به این بیماری مبتلا می‌شوید رژیم غذایی زیر را رعایت نمائید:

- ✓ از نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند (قهوه، چای، و...) پرهیز کنید.

- ✓ از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌کردنی خودداری کنید.

نمک رژیم غذایی نیز باید کم شود.

### ❖ داروها

پزشک ممکن است داروهای مختلفی مانند ویتامین و سایر داروهای مورد نیاز را تجویز کند.

### ❖ درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر هر کدام از موارد زیر رخ دهند لازم است که در اولین فرصت به پزشک معالج مراجعه نمائید:

- ✓ وجود توده‌های تشخیص داده در پستان
- ✓ تغییرات در توده یا ظهور توده‌های جدید در پستان
- ✓ ترشح از نوک پستان
- ✓ دو سال از معاینه پستان توسط پزشک گذشته باشد
- ✓ بدتر شدن پس از شروع درمان
- ✓ بروز علائم جدید و غیر قابل توجیه

**"ارتباط با ما "**

تلفن تماس: ۰۳۵۳-۳۱۲۲۲۳۰

ایتا: ۰۹۹۶۵۲۵۰۰۶۹

آدرس اینترنتی: rahnemoon.ssu.ac.ir