

جوش سینه یا سرطان سینه؛ راهنمای جامع تشخیص

27 خرداد 1405

با بالا رفتن سن، تغییرات پوستی امری عادی و اغلب بی خطر هستند. اما گاهی اوقات، این تغییرات در ناحیه سینه می‌توانند نگران کننده باشند. جوش‌های سینه، که به آکنه قفسه سینه نیز معروف هستند، شایع هستند و معمولاً جای نگرانی ندارند. با این حال، تشخیص تفاوت بین جوش‌های سینه و علائم اولیه سرطان سینه می‌تواند دشوار باشد.

جوش سینه در مقابل تغییرات پوستی ناشی از سرطان سینه

سرطان سینه نوعی سرطان است که از بافت سینه شروع می‌شود. علائم رایج سرطان سینه عبارتند از:

- توده جدید
 - فرورفتگی نوک پستان
 - ترشح از نوک پستان
 - تغییر در شکل سینه
 - درد سینه
- سرطان سینه اغلب باعث تغییرات پوستی در سینه ها می‌شود. علائم احتمالی پوستی سرطان سینه عبارتند از:



● ضخیم شدن یا تورم پوست

● تحریک پوستی

● فرورفتگی پوست (پوست پرتقالی)

● قرمزی

● پوسته پوسته شدن

● بافت پوست شبیه پوست پرتقال

آکنه سینه: جوش‌های مزاحم اما (معمولا) بی‌خطر

آکنه، که باعث ایجاد ضایعات پوستی (جوش) می‌شود، اغلب روی صورت، گردن، پشت، سینه و شانه‌ها ظاهر می‌شود.

جوش‌ها به دلیل تولید بیش از حد سبوم (روغن) توسط غدد چربی پوست ایجاد می‌شوند که باعث مسدود شدن منافذ پوست می‌شود. آکنه شایع‌ترین بیماری پوستی است و بیشتر افراد در مقطعی از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند.

افرادی که عادت ماهیانه دارند، ممکن است متوجه شوند که آکنه با چرخه قاعدگی آنها مرتبط است.

علائم رایج آکنه سینه عبارتند از:

● منافذ مسدود شده بسته (سرهای سفید)

- منافذ مسدود شده باز (سرهای سیاه)

- برجستگی‌های قرمز کوچک (پاپول)

- برجستگی‌های چرکی (پوستول)

سرطان التهابی سینه: نوعی نادر و تهاجمی

سرطان التهابی سینه نوعی سرطان است که تنها حدود 1 تا 5 درصد از کل موارد سرطان سینه را تشکیل می‌دهد. این نوع سرطان، شکل نادری از کارسینوم مجرای مهاجم است و نسبت به انواع دیگر سرطان سینه تهاجمی‌تر رفتار می‌کند. سرطان التهابی سینه به دلیل مسدود شدن عروق لنفاوی توسط سلول‌های سرطانی و ایجاد التهاب، باعث ایجاد تغییراتی در پوست سینه می‌شود.

علائم سرطان التهابی سینه عبارتند از:



انتشارات رویای آبی

- تورم

- قرمزی

- گرمی
- خارش
- درد
- ضخیم شدن پوست
- فرورفتگی نوک پستان به داخل
- احساس سنگینی در سینه
- فرورفتگی پوست شبیه پوست پرتقال

راه‌هایی برای درمان و پیشگیری از جوش‌های سینه

جوش سینه می‌تواند یک مشکل آزاردهنده باشد. اما خبر خوب این است که قابل درمان و حتی پیشگیری است. درمان جوش سینه معمولاً به نوع آکنه، مدت زمان ابتلا به آن و درمان‌هایی که قبلاً امتحان کرده‌اید بستگی دارد. علاوه بر شستن روزانه دو بار صورت با آب ولرم و یک پاک‌کننده ملایم، برای درمان آکنه سینه خفیف تا متوسط ممکن است بخواهید موارد زیر را در نظر بگیرید:

- بنزوئیل پراکسید: میزان چربی ساخته شده توسط غدد را کاهش می‌دهد.
- رزورسینول: سرهای سفید و سرهای سیاه را از بین می‌برد.
- اسید سالیسیلیک: سرهای سفید و سرهای سیاه را از بین می‌برد.

گزینه‌های درمانی برای آکنه شدید عبارتند از:

- آنتی بیوتیک های موضعی
- اسید رتینوئیک
- آنتی بیوتیک های خوراکی
- قرص‌های ضد بارداری

بهداشت مناسب پوست

عادات روزانه مراقبت از پوست که می‌تواند باعث بهبود و پیشگیری از آکنه شود عبارتند از:

- صورت خود را دو بار در روز بشویید.

- جوش ها را فشار ندهید و دستکاری نکنید.

- هر روز از ضد آفتاب استفاده کنید.

- از محصولات پوستی و موی غیر جوش زا (ایجاد کننده جوش) استفاده کنید.

- سوتین و لباس های خود را با شوینده ملایم بشویید.

جوش های سینه را دستکاری نکنید، فشار ندهید یا نترکانید. این کار می تواند باعث ایجاد جای زخم و افزایش خطر عفونت شود.