

مقدمه:

در حال حاضر سرطانها یکی از مسائل مهم و اصلی بخش بهداشت و درمان در ایران و تمام دنیا می باشند. در کشور ما اهمیت بسیاری در حال افزایش بوده و به عنوان سومین علت مرگ و میر در استان آذربایجان شرقی دوشمین علت مرگ و میر و دوشمین گروه درگ از بیماری های مزمن و غیر واکنش پذیر و درمان کشور را تحت تاثیر قرار داده است. عادات جدید زندگی (صرف غذاهای حاضری، پخت غیر ششمی و...) افزایش مصرف دخانیات، مصرف چربی فراوان، مصرف قهوه، کم تحرکی، چاقی و... از عوامل اصلی ایجاد سرطان هستند.

در این میان سرطان پستان شایعترین نوع سرطان در بین زنان است. در جهان بعد از سرطان ریه و معده، سرطان پستان سومین سرطان شایع می باشد. سرطان پستان بیشتر در زنان روی می دهد. تقریباً از هر ۹ زن یک نفر در طول عمر خود به سرطان مبتلا می شود.

چنانچه سرطان پستان در مراحل اولیه و یا بعد از مایه پستان و سایر تکنیکهای تشخیصی، شناسایی گردد، علل غیر سرطان افزایش خواهد یافت. سعی مایه این است تا شناسایی ریه های تشخیصی و سرطان پستان در مراحل اولیه، تشخیص با اصول مهم، تغییر، اصلاح و بهبود شیوه زندگی آشنا نماید. امید است پس از کسب اطلاعات لازم بتوانیم ضمن کنترل عوامل خطرزا و زمینه ساز سرطان سینه و اتخاذ شیوه زندگی سالم، خود را در مقابل انواع بیماریها از جمله سرطانها مقاوم و مصون سازیم.

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان بیماری است که در آن سلول های سرطانی در بافت پستان به دلیل اختلالات ژنتیک و یا محیطی، شروع به رشد و تکثیر نامنظم می کند و می تواند خوش خیم و یا بدخیم باشد. سلول های سرطانی می توانند از طریق خون و رگ های لنفاوی به دیگر ارگان ها از جمله ششها، کبد و... انتشار یابند. انتشار سرطان به سایر بافتها مناسباً نامیده می شود.

حقیقتی در مورد سرطان پستان

✓ به استثناء سرطان پوست، سرطان پستان شایع ترین نوع سرطان در میان زنان است.

✓ در آمریکا سالانه بیش از ۳۱۰۰۰ زن دچار سرطان پستان می شوند. سرطان پستان در سال ۲۰۰۶ علت مرگ بیش از ۲۰۹۷۰ نفر از زنان بوده که بعد از سرطان ریه، دوشمین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان می باشد.

✓ سرطان پستان در سال ۲۰۰۶ در آمریکا، ۱۶۹۰ نفر از مردان را مبتلا نموده و عامل مرگ بیش از ۲۶۰ نفر از آنان بوده است. بیش از ۹۵ درصد موارد این بیماری در سنین بالای ۵۰ سال دیده می شود.

✓ ۵۰-۱۰ درصد از سرطان های پستان ارثی هستند. ✓ ۹۷/۵ درصد از زنان با تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه بیماری، میزان بقا ۵ ساله بالاتری دارند.

عواملی که خطر بروز سرطان پستان را افزایش می دهند

هذوز علت اصلی ایجاد کننده سرطان پستان شناخته نشده است و در واقع همه زنان در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.

مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند عبارتند از:
جنس: زن بودن یک عامل مهم برای ابتلا به سرطان پستان است (۱۰۰ برابر شایع تر از مردان)
سن: سرطان پستان ارتباط مستقیم با افزایش سن دارد. زنان بالای ۵۰ سال بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند. این بیماری قبل از بانسگی زیاد شایع نیست.

امید به خدا، اصلاح و بهبود شیوه زندگی داروی شفا بخش هر

عوامل ژنتیکی: سابقه ای ارثی سرطان، عامل مهمی در ابتلا به سرطان پستان است.
بارداری: زنان مبتلا به سرطان پستان در یک طرف سینه، ۳-۵ بار بیشتر در برابر خطر ابتلا به سرطان پستان از طرف دیگر سینه می باشد.
تشخیص زود اشعه به فسیه سینه: در معرض اشعه قرار گرفتن سینه خصوصاً قبل از ۳۰ سالگی، خطر ابتلا به سرطان پستان را زیاد می کند.

دوره های قاعدگی: بلوغ زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)، بانسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)، داشتن اولین کودک بعد از ۳۰ سالگی، عدم داشتن فرزند، دریافت درمان های مکمل هورمونی

در دوران بانسگی
چاقی: خصوصاً چاقی پس از بانسگی، مصرف زیاد چربی
کشیدن سیگار و نوشیدن الکل ابتلا به برخی از بیماری های خوش خیم پستان البته باید تاکید کرد که وجود یک یا تمام این شرایط خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.
و این عوامل صرفاً احتمال ابتلا را افزایش می دهند.
به عبارت دیگر افرادی که هر یک از این شرایط را دارند باید بیشتر از سایرین به سلامت پستان خود توجه نمایند.
همچنین بسیاری از بیماران، هیچ یک از عوامل فوق را ندارند.

بیماری است حتی سرطان



دانشتهایی در مورد

پستان در ماهان

دکتر ایرج اسودی
دکتر مهرداد گلزاری
خانم موری گلچین



تابستان ۸۹

مرکز تحقیقات سرطان و متابولیسم
و متابولیسم پستان - دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی در ماهان اهواز

باید به خاطر داشته باشید که انجام خود آزمایش پستان جانشین معاینات منظم توسط پزشک و ماموگرافی نمی باشد.

معاینه بالینی توسط پزشک

زنان بین سن ۳۹-۲۰ سال باید هر ۳ سال و زنان در سن ۴۰ سالگی، باید هر سال توسط پزشک معاینه شوند.

ماموگرافی

بهترین روش موجود برای شناسایی سرطان پستان در مراحل اولیه بیماری بوده و مرگ ناشی از سرطان پستان را ۱۶ درصد کاهش می دهد. در سن ۴۰ سالگی جهت تشخیص زودرس سرطان پستان، انجام ماموگرافی هر ۱-۲ سال ایده آل است. زنان زیر ۴۰ سال مستعد ابتلا به سرطان پستان، باید در مورد لزوم انجام ماموگرافی با پزشک خود مشورت نمایند.

باید دانست که سرطان کمره بیماری خطرناکی است اما در مراحل اولیه قابل درمان است بنابراین میگاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید.

References :

- www.Cancer.gov
- www.cancer.ca
- www.Preventcancer.org
- Pezeskonline.ir
- Cancerline.com



علامت و نشانه ها

سرطان پستان در مراحل اولیه معمولا درد ندارد. در واقع سرطان پستان، در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد اما هم اینطور که سرطان رشد می کند، می تواند موجب تغییراتی شود که زنان باید آگاه باشند:

- توده پستانی، شایع ترین علامت سرطان پستان که بدون درد است.
- ترشح از نوک پستان بهره ترشحات خونی
- تغییرات پوست پستان
- تغییرات نوک پستان
- تغییر اندازه در پستان
- برگی غدد لنفاوی زیر بغل



محل رشد جگر و معده و محل خود را معاینه کنید. دست را پشت سر دهان و بدن خود را به عقب و جلو بچرخانید.

تشخیص زودرس سرطان پستان و غربالگری

با وجود آن که نمی توان از ایجاد سرطان پستان جلوگیری نمود ولی با تشخیص زودرس و به موقع آن، شانس بیشتری برای درمان موفقیت آمیز این بیماری وجود دارد. هدف اصلی غربالگری، تشخیص بیماری در مراحل بدون علامت است.



سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد:

خودآزمایی پستان

تمام زنان بالای ۲۰ سال بایستی ماهانه خودآزمایی پستان را برای آگاهی و کشف هرگونه تغییرات در پستان خود انجام دهند. بهترین زمان برای انجام معاینه ماهانه ۲-۳ روز بعد از پایان عادت ماهانه برای زنان در سن یائسگی است. زمانی که پانزده شده اند باید یک روز معین در هر ماه را برای این معاینه انتخاب کنند. خودآزمایی پستان شامل ۲ مرحله نگاه کردن و لمس است.

