

سرطان پستان: سرطان پستان شایعترین و

دومین عامل مرگ و میر در میان زنان می باشد. از هر هشت زن یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می شوند. از این رو شناختن علائم و علت سرطان سینه زنان بسیار ضروری است.

سرطان سینه معمولاً در غدد تولید شیر پستان (لوبولها) یا مجاری لوله‌ای شکل که شیر را از لوبول به نوک پستان انتقال می‌دهند، شروع می‌شود.

روبان صورتی نماد بین المللی آگاهی بخشی درباره سرطان پستان در جهان است.

عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان

۱- عوامل موثر در ابتلا به سرطان سینه که قابل

کنترل نیستند

جنس موث: در زنان ۱۰۰ برابر بیشتر از مردان است.

سن: خطر ابتلا به سرطان سینه با افزایش سن نیز بالا می‌رود اغلب خانم‌ها بالای پنجاه سالگی مبتلا میشوند.

داشتن سابقه خانوادگی: وجود سرطان سینه در مادر،

خواهر یا دختر (درجه اول)، خطر ابتلا در به سرطان پستان را دو چندان می‌کند و داشتن دو نفر از بستگان درجه یک این خطر را سه برابر میکند.

ژنتیک: حدود ۱۰-۵ درصد موارد سرطان سینه به ارث می‌رسد.

سینه‌های متراکم: سینه‌های متراکم بافت غده و فیبر بیشتری دارند و چربی کمتری دارند. یک زن با سینه‌های متراکم ۱,۵ تا ۲ برابر بیشتر از مابقی افراد با بافت‌های سینه غیر متراکم به سرطان پستان مبتلا می‌شود.

تاریخ تولید مثل: بلوغ زودرس در سن کمتر از ۱۲ سالگی و یائسگی دیر هنگام بالای ۵۵ سالگی وعدم بارداری در طول زندگی میتواند یک خانم را در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دهد.

پرتو درمانی: اگر خانمی قبل از سی سالگی تحت درمان با اشعه‌های سرطان‌زا به قفسه سینه خود باشد احتمال ابتلا به سرطان سینه در وی افزایش می‌یابد.

مصرف قرص دی اتیل استیل استروئول: مطالعات نشان داده بسیاری از خانم‌هایی از این به منظور جلوگیری از خطر سقط جنین دریافت کردند احتمال این وجود دارد که به سرطان پستان مبتلا شوند.

۲- عوامل خطر موثر در ابتلا به سرطان سینه که

قابل کنترل هستند

وزن: اضافه وزن بعد از یائسگی شانس شما را در ابتلا به سرطان سینه افزایش می‌دهد.

نوشیدن الکل: الکل با سرطان پستان مرتبط است.

هورمون درمانی: مصرف طولانی مدت استروژن و پروژسترون خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد. اگر به مدت ۵ سال یا بیشتر استفاده از آنها را متوقف کرده‌اید، این خطر از بین می‌رود.

عدم تحرک کافی: خانم‌هایی که به میزان کافی ورزش و تحرک نکنند، شانس ابتلا به سرطان سینه در آنها بالا می‌رود.

مواردی که در بروز سرطان سینه اثر ندارند

- استفاده از ضد عرق‌ها
- سینه بند
- سقط جنین
- تغییر پستان فیبرو کیستیک
- حاملگی‌های متعدد
- قهوه و کافئین
- استفاده از رنگ مو

علائم سرطان پستان

ترشح از سینه
فرورفتگی یا پوسته پوسته شدن نوک سینه
وجود توده یا تورم پوست
احساس درد داخل یا روی پستان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



پیشگیری از سرطان پستان

واحد آموزش به بیمار

تایید کننده: دکتر ایت الهی

منبع: کتاب طب داخلی هاریسون و برونر و سوارث

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۳



روش های تشخیص سرطان پستان:

خودآزمایی، سونوگرافی، ماموگرافی و نمونه برداری از بافت پستان

خودآزمایی صحیح پستان: یکی از بهترین

روش های تشخیص زودهنگام سرطان پستان است. بهتر است اینکار را در حمام روبروی آینه انجام دهید و ابتدا سینه هارا از نظر اندازه و قرینه بودن شکل و یکنواختی مشاهده کنید.

پستان ها باید توسط نوک انگشتان از اطراف به نوک پستان به صورت فشار کم و حالت دورانی بررسی شوند. معاینه نوک پستان و زیر بغل ها نیز ضروری می باشند. نوک پستان باید گرد و یک اندازه هم رنگ، نرم و صاف باشند. اگر نوک پستان تورفته باشد غیر طبیعی بوده و نیاز به بررسی بیشتر توسط پزشک دارد. در صورت لمس توده سفت و چسبنده و بدون تحرک باید معاینات و بررسی توسط پزشک متخصص صورت گیرد.

فواید تشخیص زود هنگام: کاهش آسیب های

جسمی و روانی بر فرد، کاهش هزینه های درمان، درمان موفقیت آمیز تر و بهتر

توصیه هایی برای پیشگیری از سرطان سینه

- کنترل وزن: وزن خود را مدیریت کنید چاقی و اضافه وزن بیماری زاست به ویژه پس از یائسگی
- انجام فعالیت بدنی منظم: حداقل ۳۰ دقیقه در روز تند راه بروید.
- ترک سیگار و دوری از دود: ترک سیگار در هر زمانی کمک کننده است.
- شیر دادن به نوزاد پس از زایمان: شیردهی بیش از شش ماه محافظت بیشتری ایجاد می کند.
- پرهیز از قرص های ضد بارداری: و نیز IUD هایی که هورمون آزاد میکنند، مخصوصا بعد از ۳۵ سالگی
- پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای: شامل روغن زیتون، میوه و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل و ماهی.
- انجام ماموگرافی و سایر غربالگری: ماموگرافی به صورت منظم از سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی آغاز شود. شاید به پیشگیری کمک نکند اما تشخیص زود هنگام به درمان بهتر می انجامد.