

آگاهی از سرطان پستان

سرطان پستان

در هر پستان ۱۵-۲۰ قسمت به نام «لوب» وجود دارد که آنها هم حاوی بخش‌های کوچکتری به نام «لوبول» هستند. لوبول‌ها شامل غده‌های ریزی هستند که می‌توانند شیر تولید کنند. در پستان، عروق لنفاوی هم وجود دارند که به اندام‌های گردو کوچکی به نام غدد لنفاوی منتهی می‌شوند. دسته‌های غدد لنفاوی نزدیک پستان، در زیر بغل، بالای استخوان ترقوه و در قفسه سینه پشت پستان قرار دارند. غدد لنفاوی باکتری‌ها، سلول‌های سرطانی و هر ماده مضر دیگری را به خود جذب می‌کنند.

- سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان در زنان ایران و جهان و از علل شایع مرگ و میر ناشی از سرطان است.
- این بیماری تقریباً مختص زنان است، اما مردان نیز ممکن است به ندرت به آن مبتلا شوند.
- تعداد موارد جدید در طول سال‌های گذشته، سالانه افزایش یافته است.
- شیوع این سرطان در زنان ۱۰۰ برابر مردان است.
- با شناسایی و درمان زودهنگام سرطان پستان، این بیماری قابل معالجه خواهد بود.

عوامل خطرزا

- سن: احتمال ابتلا به سرطان پستان با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود. بیشتر موارد ابتلا به سرطان پستان در زنان بالای ۵۰ سال پیش می‌آید.
- سابقه خانوادگی: ابتلای مادر، یا خواهر و دختر به خصوص در صورتی که آن عضو خانواده قبل از چهل سالگی به سرطان پستان مبتلا شده باشد، بیشتر است. همچنین، سابقه سرطان پستان در سایر افراد فامیل (خانواده مادری و پدری)
- سابقه فردی ابتلا به سرطان پستان: افرادی که قبلاً در یک پستان سرطان داشته‌اند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان در پستان دیگر هستند.
- تغییرات ژنی: حدوداً ۵ تا ۱۰ درصد زنان، به شکل ارثی به سرطان پستان مبتلا می‌شوند. در برخی موارد آزمایش‌های ژنتیکی، تغییرات را در خانواده‌هایی که سابقه ابتلا به سرطان پستان دارند، مشخص می‌کنند.

سابقه باروری و یائسگی

- بالا بودن سن زنان هنگام زایمان اول
- زنانی که اولین بار قبل از دوازده سالگی قاعده شده‌اند.
- زنانی که بالاتر از سن ۵۵ سالگی یائسه می‌شوند.
- زنانی که هرگز بچه‌دار نشده‌اند.
- زنانی که پس از یائسگی تحت هورمون‌درمانی یائسگی با استروژن به همراه پروژستین باشند.
- پرتودرمانی قفسه سینه
- تراکم پستان
- اضافه وزن یا چاقی مفرط پس از یائسگی

- کمبود فعالیت بدنی
- مصرف مشروبات الکلی

علائم هشداردهنده

- توده یا برآمدگی جدید در پستان و یا زیر بغل
- تغییر در اندازه یا شکل پستان
- فرورفتگی یا در هم کشیدگی پوست پستان
- فرورفتگی نوک پستان به داخل
- ترشح (مایع) از نوک پستان، به خصوص ترشحات خونی
- پوست پستان، هاله پستان، یا نوک پستان ممکن است متورم یا قرمز و یا پوسته پوسته شود. ممکن است مانند پوست پرتقال خلل و فرج پیدا کند.

پیشگیری

- خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان، اگر اولین بارداری کامل آنها در سن جوانتر باشد، کاهش می‌یابد.
- هر چه زمان شیردهی بیشتر باشد شان ابتلا هم کمتر می‌شود.
- حفظ وزن مناسب و پیشگیری از چاقی مرکزی به خصوص بعد از یائسگی (اندازه دور کمر در زنان کمتر از ۸۰ سانتیمتر باشد).
- پرهیز از مصرف مشروبات الکلی
- ورزش به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز (مانند پیاده‌روی با سرعت متوسط یا تند)
- غیر از مصرف ویتامین دی شواهد دال بر مفید بودن استفاده از مکمل‌ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد. با وجود شواهد مبنی بر اثربخشی آن، حتما قبل از مصرف با پزشک مشورت شود.

روش‌های تشخیص

۱. معاینه شخصی بیمار
۲. معاینه بالینی توسط پزشک
۳. ماموگرافی و سونوگرافی
۴. M.R.I (ام آر آی)
۵. نمونه‌برداری (بیوپسی)

سرطان پستان در مراحل اولیه معمولا دردی ندارد.