

■ سرطان پستان

شایع‌ترین و مهم‌ترین عامل مرگ ناشی از سرطان در زنان شناخته می‌شود و در میان زنان 35 تا 55 ساله شایع‌ترین علت مرگ محسوب می‌شود. در ایران سرطان پستان در زنان جوان تر (حداقل یک دهه زودتر از زنان در کشورهای پیشرفته) دیده می‌شود ولی متأسفانه بیماران وقتی مراجعه می‌کنند که بیماری به مراحل پیشرفته رسیده است. درد، تغییرات اندازه ظهور و محو شدن ناگهانی توده پستان و متعدد بودن توده‌ها از ویژگی‌های این بیماری است. تشخیص این بیماری با معاینه و استفاده از روش‌های تصویربرداری امکان‌پذیر است.

■ تومورهای پستان

هرگونه افزایش و تکثیر غیر طبیعی سلولی را تومور می‌گویند. تومورهای پستان به دو دسته خوش خیم و بدخیم تقسیم می‌شوند.

■ الف- تومورهای خوش خیم:

معمولاً خود به خود از بین می‌روند و اگر هم بیرون آورده نشوند عود نمی‌کنند. به بافت‌های مجاور و دیگر اعضای بدن انتشار نمی‌یابند. موارد ذیل تومورهای خوش خیم و شایع پستان هستند. 1- تغییرات فیبروکسیستیک: شایع‌ترین بیماری پستان است. این تغییرات واکنش شدید و افزایش یافته بافت پستان به تغییرات سطح هورمون‌های تخمدان است میزان بروز این بیماری در زنان 20 تا 50 ساله که در دوره تولید مثل قرار دارند در حداکثر میزان خود می‌باشد. درد دوره‌های پستان شایع‌ترین علامت است درد معمولاً دو طرفه بوده و در مرحله قبل از قاعدگی قابل توجه است.

2- فیبرو آدنوم: شایع‌ترین تومور خوش خیم پستان است. فیبرو آدنوم در تمام گروه‌های سنی ایجاد می‌شود ولی به طور عمده در زنان جوان بیست تا سی و پنج ساله بروز می‌کند. در لمس، توده سفت با حدود صاف و مشخص و با قوام پلاستیکی است که متحرک است بسیاری از این توده‌ها در هنگام کشف دو الی سه سانتی متر قطر دارند.

■ ب- تومورهای بدخیم یا سرطان پستان:

تومورهای بدخیم یا سرطان پستان مانند سایر سرطان‌ها از یک سلول شروع شده، به سرعت رشد و تکثیر پیدا می‌کنند. بافت‌ها و اعضای مجاور را مورد حمله قرار می‌دهند. سپس از طریق خون و لنف به سایر نقاط بدن انتشار پیدا می‌کنند.

■ عوامل مستعدکننده سرطان سینه به دو دسته کلی تقسیم

می‌شوند: عوامل قابل تغییر و عوامل غیرقابل تغییر.

■ عوامل غیرقابل تغییر:

- 1- جنسیت: زنان بیشتر از مردان در معرض خطرند.
- 2- سن: افزایش سن احتمال ابتلا را بالا می‌برد.
- 3- سابقه خانوادگی: اگر یکی از بستگان درجه یک (مادر، خواهر، دختر) سرطان سینه داشته باشد، احتمال ابتلا افزایش می‌یابد.
- 4- جهش‌های ژنتیکی: جهش در ژن‌های BRCA1 و BRCA2 خطر سرطان را زیاد می‌کند.
- 5- سابقه شخصی سرطان سینه یا بیماری‌های خوش خیم پستان: افرادی که قبلاً سرطان سینه داشته‌اند، احتمال ابتلای مجددشان بیشتر است.
- 6- شروع قاعدگی زودرس (قبل از 12 سالگی) یا یائسگی دیررس (بعد از 55 سالگی): این شرایط مدت زمان مواجهه با استروژن را افزایش می‌دهد.

■ عوامل قابل تغییر:

- 1- چاقی و اضافه وزن: به‌ویژه بعد از یائسگی، چربی بدن سطح استروژن را افزایش می‌دهد.
- 2- سبک زندگی کم‌تحرك: ورزش منظم خطر سرطان را کاهش می‌دهد.
- 3- مصرف الکل: حتی مصرف کم الکل هم ریسک را بالا می‌برد.
- 4- سیگار کشیدن: با سرطان سینه (مخصوصاً در زنان جوان) ارتباط دارد.
- 5- هورمون درمانی بعد از یائسگی: مصرف طولانی مدت استروژن و پروژسترون خطر را زیاد می‌کند.

■ علائم شایع تر سرطان پستان:

- 1- تورم یا وجود توده در قسمتی از بافت پستان
- 2- احساس مبهمی از ناراحتی درد پستان بدون وجود واقعی
- 3- خارش و پوسته پوسته شدن نوک پستان
- 4- به داخل کشیده شدن نوک پستان
- 5- به هم خوردن شکل و انحنا طبیعی پستان
- 6- بزرگ شدن گره‌های لنفاوی زیر بغل (در مراحل انتهایی)
- 7- خونریزی یا ترشح از نوک پستان
- 8- تورم بازو
- 9- هرگونه تغییر ظاهری جدید مانند به وجود آمدن فرورفتگی زخم، قرمزی، رگ‌های برجسته در پوست یا نوک پستان

■ پیشگیری:

- معاینه توسط خود فرد و معاینه توسط پزشک
- متعادل نگه داشتن وزن بدن
- استفاده از میوه و سبزی‌های تازه در وعده غذایی
- انجام مرتب ورزش و فعالیت بدنی و دوری از کم‌تحركی
- در صورت استعمال دخانیات، ترک آن
- دارا بودن سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان، مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات اولیه

■ راه‌های تشخیص زودرس:

- معاینه ماهانه توسط خود فرد (مشاهده و لمس)
- معاینه بالینی توسط پزشک
- ماموگرافی
- سونوگرافی
- بیوپسی نیز در مراحل پیشرفته انجام می‌گیرد



انستیتو کانسر
پردیس

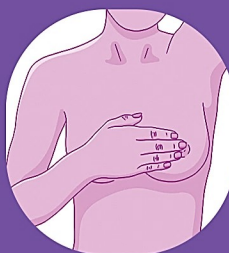
از اولین قدم غربالگری تا اطمینان کامل
از سلامتی مادر کنار شما هستیم.

فارس، شیراز، ابتدای بلوار رحمت
تقاطع باهنر جنوبی انستیتو کانسر پردیس

تلفن: ۰۷۱ ۹۱ ۰۰ ۳۸۸۸

www.pardiscancer.com

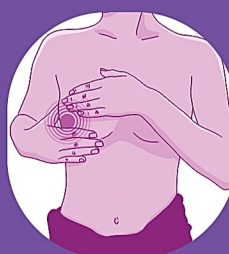
@pardiscancer



۱. در مقابل یک آینه بزرگ به سینه های خود نگاه کنید. اگر از نظر اندازه و شکل برابر نباشند، مشکلی نیست. بازوهای خود را به آرامی در اطراف بدن خود قرار دهید و به دنبال هرگونه تغییر در اندازه، شکل یا موقعیت و تغییر در پوست پستان باشید. همچنین به دنبال هرگونه لکه در پستان، زخم ها یا تغییر رنگ ها باشید.



۲. در حالی که دراز کشیده اید، سینه های خود را لمس کنید. از دست راستان برای سینه سمت چپ و از دست چپتان برای لمس سینه سمت راست خود استفاده نمایید. انگشتان راصاف و کنار هم نگه دارید. از یک حرکت دورانی استفاده کنید. مطمئن شوید که تمام بافت های پستان خود را لمس کرده اید.



۳. با انگشتان دست چپ به حالت صاف و فشار محکم دست راست خود، بافت سینه تان را به سمت دیواره قفسه سینه فشار دهید و با انگشتان تمام سینه چپ خودتون رو بررسی کنید. بعد از اینکه این کار رو انجام دادید، با نوک انگشتان دور نوک سینه فشار بدهید. این مراحل را روی سینه راست و با استفاده از دست چپ تکرار کنید.



۴. در نهایت، ناحیه زیر بغل چپ خود را با دست راست خود بررسی کنید، تا جایی که ممکن است از زیر بغل خود شروع کنید و انگشتان خود را به سمت پایین بکشید. این عمل را در سمت راست زیر بغل با استفاده از دست چپ تکرار کنید.

■ معاینه ماهانه توسط خود فرد (مشاهده و لمس)

معاینه ماهیانه پستان یا خودآزمایی پستان توسط خود فرد است. با معاینه مرتب و ماهیانه با خصوصیات پستان خود آشنا می شوید و در صورتی که هر تغییری اتفاق افتاد در همان مراحل اول می توانید تشخیص داده و پیگیری کنید.

■ زمان انجام خودآزمایی پستان

- خانم ها بهتر است از سن ۲۰ سالگی به بعد خودآزمایی پستان را انجام دهند.
- بهترین زمان برای انجام معاینه، ماهیانه ۲ تا ۳ روز پس از پایان عادت ماهیانه است.

کجا انجام شود؟

- ✓ **چک کردن در مقابل آینه:** اولین گام ایستادن در مقابل آینه و مشاهده سینه ها.
- ✓ **لمس با دست:** مرحله دوم در حمام و با استفاده از صابون است که به راحتی بتوانید سینه ها را لمس کنید.
- ✓ **خوابیده به پشت:** این مرحله را در حالی که دراز کشیده اید انجام دهید.

■ چگونه این کار را انجام دهید؟

از انگشتان استفاده کنید انگشتان را در کنار هم قرار دهید و پوست را به آرامی فشار دهید. از دو یا چند انگشت به صورت همزمان استفاده کنید. انگشتان را مانند حرکت های زیر کوچک بچرخانید تا قسمت های مختلف سینه را بررسی کنید.

