

سرطان سینه

(۸ لغایت ۱۵ بهمن ماه هفته ی ملی مبارزه با سرطان)



پس از سرطان پوست، سرطان سینه شایع ترین سرطانی است که در زنان در ایالات متحده تشخیص داده می شود. سرطان سینه می تواند هم در مردان و هم در زنان رخ دهد، اما در زنان بسیار شایع تر است. میزان بقای سرطان سینه افزایش یافته است و

تعداد مرگ و میرهای مرتبط با این بیماری به طور پیوسته در حال کاهش است که عمدتاً به دلیل عواملی مانند تشخیص زودهنگام، رویکرد شخصی جدید برای درمان و درک بهتر بیماری است.

علائم و نشانه های سرطان سینه

علائم تومورهای پستان از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از علائم هشدار دهنده اولیه سرطان پستان عبارتند از:

- لمس توده یا ضخیم شدن سینه که احساس متفاوتی نسبت به بافت اطراف دارد
- تغییر در اندازه، شکل یا ظاهر سینه
- تغییرات در پوست روی سینه، مانند فرورفتگی
- یک نوک پستان که به تازگی معکوس شده است
- پوسته پوسته شدن ناحیه رنگدانه ای پوست اطراف نوک پستان (آرئولا) یا پوست سینه قرمزی یا سوراخ شدن پوست روی سینه، مانند پوست پرتقال
- درد نوک پستان یا کشیده شدن نوک پستان به سمت داخل
- ترشح هر نوع ماده ای غیر از شیر از نوک پستان (مثل خون)
- هرگونه تغییر در شکل پستان یا حس درد

سرطان سینه زمانی رخ می دهد که برخی از سلول های سینه شروع به رشد غیر طبیعی می کنند. این سلول ها سریع تر از سلول های سالم تقسیم می شوند و به تجمع خود ادامه می دهند و یک توده تشکیل می دهند. سلول ها ممکن است از طریق پستان به غدد لنفاوی یا سایر قسمت های بدن پخش شوند (متاستاز).

محققان، سبک زندگی و محیطی را شناسایی کرده اند که ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. اما مشخص نیست که چرا برخی از افرادی که هیچ فاکتور خطری ندارند به سرطان مبتلا می شوند، اما سایر افراد با عوامل خطر دچار مشکل نمی شوند این احتمال وجود دارد که سرطان سینه ناشی از تعامل پیچیده ترکیب ژنتیک و محیط شما باشد.

پزشکان تخمین می زنند که حدود ۵ تا ۱۰ درصد از سرطان های سینه با جهش های ژنی مرتبط است که از نسل های مختلف یک خانواده منتقل می شود.

تعدادی از ژن های جهش یافته ارثی که می توانند احتمال سرطان سینه را افزایش دهند شناسایی شده اند. شناخته شده ترین آنها ژن (BRCA1) و (BRCA2) هستند که هر دو به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان را افزایش می دهند.

عوامل خطر:

عامل خطر سرطان سینه هر چیزی است که احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. اما داشتن یک یا حتی چندین عامل خطر سرطان سینه لزوماً به این معنی نیست که شما به سرطان سینه مبتلا خواهید شد. بسیاری از زنانی که به سرطان سینه مبتلا می شوند، هیچ فاکتور خطر شناخته شده ای به جز زن بودن ندارند.



عواملی که با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط هستند عبارتند از:

جنسیت: زنان بسیار بیشتر از مردان در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.

افزایش سن: خطر ابتلا به سرطان سینه با افزایش سن افزایش می یابد.

سابقه شخصی: اگر بیوپسی سینه انجام داده اید که در آن کارسینوم لوبولار در محل (LCIS) یا هیپرپلازی آتیپیک سینه مشاهده شده است، خطر ابتلا به سرطان سینه در شما افزایش می یابد.

سابقه شخصی سرطان سینه: اگر در یک سینه سرطان سینه داشته اید، خطر ابتلا به سرطان در سینه دیگر افزایش می یابد.

سابقه خانوادگی سرطان سینه: اگر مادر، خواهر یا دختر شما به سرطان سینه، به ویژه در سنین پایین مبتلا شده باشد، خطر ابتلا به سرطان سینه در شما افزایش می یابد. با این حال، اکثر افراد مبتلا به سرطان سینه سابقه خانوادگی این بیماری را ندارند.

ژن های ارثی که خطر سرطان را افزایش می دهند: برخی جهش های ژنی که خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهند، می توانند از والدین به فرزندان منتقل شوند. شناخته شده ترین جهش های ژنی با نام های BRCA1 و BRCA2 نامیده می شوند. این ژن ها می توانند خطر ابتلا به سرطان سینه و سایر سرطان ها را تا حد زیادی افزایش دهند، اما سرطان را اجتناب ناپذیر نمی کنند.

قرارگیری در معرض تشعشع: اگر در دوران کودکی یا بزرگسالی از پرتو درمانی برای قفسه سینه خود استفاده کرده باشید، خطر ابتلا به سرطان سینه در شما افزایش می یابد.

چاقی: چاقی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

شروع قاعدگی در سنین پایین تر: شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

شروع یائسگی در سنین بالاتر: اگر یائسگی را در سنین بالاتر شروع کرده اید، احتمال ابتلا به سرطان سینه در شما بیشتر است.

داشتن اولین فرزند در سنین بالاتر: زنانی که اولین فرزند خود را پس از ۳۰ سالگی به دنیا می آورند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه باشند.

هرگز باردار نشدن: زنانی که هرگز باردار نشده اند نسبت به زنانی که یک یا چند بارداری داشته اند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند.

هورمون درمانی پس از یائسگی: زنانی که از داروهای هورمون درمانی برای درمان علائم و نشانه های یائسگی استفاده می کنند، خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهند. خطر ابتلا به سرطان سینه با قطع مصرف این داروها توسط زنان کاهش می یابد.

نوشیدن الکل: نوشیدن الکل خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

پیشگیری از سرطان سینه :

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه برای زنان با خطر متوسط:

* از پزشک خود در مورد غربالگری سرطان سینه سوال کنید.

با پزشک خود در مورد زمان شروع معاینات و آزمایشات غربالگری سرطان پستان، مانند معاینه بالینی پستان و ماموگرافی صحبت کنید. در مورد مزایا و خطرات غربالگری با پزشک خود صحبت کنید.

* از طریق خودآزمایی سینه: اگر تغییر جدیدی، توده ها یا سایر

علائم غیرعادی در سینه های شما وجود دارد، فوراً با پزشک خود صحبت کنید. این کار اما ممکن است به شما کمک کند تا تغییرات طبیعی را که سینه های شما متحمل می شوند درک کنید و علائم و نشانه های غیرعادی را شناسایی کنید.

* مصرف الکل خود را محدود کنید .

* بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر اخیراً فعال نبوده اید، به آرامی شروع به ورزش کنید.



* هورمون درمانی پس از یائسگی را محدود کنید. هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. با پزشک خود در مورد مزایا و خطرات هورمون درمانی صحبت کنید. برخی از زنان علائم و نشانه‌های آزاردهنده‌ای را در طول یائسگی تجربه می‌کنند و برای این زنان، افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه ممکن است برای تسکین علائم و نشانه‌های یائسگی قابل قبول باشد. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، از کمترین دوز هورمون درمانی ممکن برای کمترین زمان استفاده کنید.

* وزن سالم را حفظ کنید. اگر وزن شما سالم است، برای حفظ آن وزن تلاش کنید. اگر نیاز به کاهش وزن دارید، از پزشک خود در مورد استراتژی‌های سالم برای انجام این کار سوال کنید. تعداد کالری‌هایی که در روز می‌خورید را کاهش دهید و به آرامی میزان ورزش را افزایش دهید.

* یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنید. رژیم مدیترانه‌ای ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای بیشتر بر روی غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل تمرکز دارد.

منبع:

www.mayoclinic.org

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد

گردآوری: دکتر فاطمه سوقندی

کارشناس اداره نظارت بر دارو فرآورده‌های بیولوژیک