

سرطان پستان، شایعترین سرطان در زنان است و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان محسوب می شود. این بدخیمی، ۳۳٪ از سرطانهای خانمها را تشکیل داده و مسئول ۱۹٪ از مرگهای مربوط به سرطان است. سرطان پستان شایعترین علت مرگ زنان در محدوده سنی ۳۵ تا ۵۵ سالگی می باشد.

سرطان پستان، رشد سلولهای غیر طبیعی در پستان است که در نواحی مختلف پستان ایجاد میشود. این اتفاق ممکن است در بافتهای مختلف مانند مجاری شیری، در بافت تولیدکننده شیر و در بافت غیر غددی رخ دهد. خطر ابتلا به سرطان پستان با افزایش سن بیشتر میشود.

سطح هورمونها در هر زن به دلایل بسیاری در طول زندگی تغییر میکند و تغییرات هورمونی معمولاً منجر به تغییراتی در پستان ها نیز میشود.

سرطان پستان به واسطه ترکیبی از عوامل هورمونی، ژنتیک، سبک زندگی و فاکتورهای محیطی ایجاد میشود. سرطان پستان یکی از مهمترین و شایعترین بیماریها در زنان است و دانستن اطلاعات اساسی در این زمینه برای هر زنی لازم است. قابل ذکر است که بیشتر توده های پستان سرطانی نیستند و درمان سرطان پستان همیشه به برداشتن پستان منتهی نمیشود و در مراحل اولیه بیماری با درمانهای جدید شانس بهبودی وجود دارد.

#### علائم سرطان پستان عبارتند از:

- وجود توده در پستان
- وجود ترشح از نوک پستان
- تغییرات پوست
- فرورفتن یا تو کشیدگی نوک پستان
- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
- تغییر در اندازه پستان

#### عوامل خطر بروز سرطان پستان عبارتند از:

- زن بودن: زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند.
- افزایش سن: با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان سینه افزایش می یابد.
- سابقه شخصی بیماریهای پستان. اگر بیوپسی سینه انجام داده اید که سرطان لوبولار را در محل (LCIS) یا هیپرپلازی غیرطبیعی پستان پیدا کرده است، احتمال ابتلا به سرطان سینه در شما افزایش می یابد.
- سابقه شخصی سرطان پستان. اگر در یک سینه خود سرطان سینه داشته اید، احتمال ابتلا به سرطان در سینه دیگر افزایش می یابد.

- سابقه خانوادگی سرطان پستان. اگر مادر، خواهر یا دخترتان به سرطان سینه مبتلا شده اند، به ویژه در سنین پایین، خطر ابتلا به سرطان سینه افزایش می یابد. با این حال، اکثر افرادی که به سرطان سینه مبتلا شده اند سابقه خانوادگی این بیماری را ندارند.
- ژنهای موروثی که خطر سرطان پستان را افزایش می دهند. جهش های ژنی خاصی که خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهند، می توانند از والدین به فرزندان منتقل شوند. شناخته شده ترین جهش های ژنی BRCA ۱ و BRCA ۲ 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 سنین کودکی یا نوجوانی تحت درمان با پرتوهای سینه قرار گرفته اید، خطر ابتلا به سرطان سینه افزایش می یابد.
- چاقی: چاقی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.
- شروع پرئود در سنین پایین تر. شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهد.
- شروع یائسگی در سنین بالاتر. اگر یائسگی را در سنین بالاتر آغاز کرده اید، احتمال ابتلا به سرطان سینه بیشتر است.
- داشتن اولین فرزند در سنین بالاتر. زنانی که اولین فرزند خود را پس از ۳۰ سالگی به دنیا می آورند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان باشند.
- نداشتن سابقه بارداری: خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که هرگز باردار نشده اند بیشتر از زنانی است که یک یا چند بارداری داشته اند.
- درمان هورمونی پس از یائسگی: زنانی که از داروهای هورمون درمانی که ترکیبی از استروژن و پروژسترون هستند برای درمان علائم و نشانه های یائسگی استفاده می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. با قطع مصرف این داروها، خطر ابتلا به سرطان پستان کاهش می یابد.
- مصرف الکل و سیگار. نوشیدن الکل خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.
- تراکم بالای بافت پستان
- بی تحرکی
- برخی ویروس ها

#### تشخیص:

روشهای تشخیصی سرطان پستان عبارتند از:

- سونوگرافی
- ماموگرافی

- MRI
- بیوپسی یا نمونه برداری
- و برخی از تومورمارکرهای آزمایشگاهی

### معاینه پستان توسط خود شخص:

لازم است تمام خانمها از سن ۲۰ سالگی سینه های خود را ماهانه معاینه نمایند تا در صورت بروز بیماری بتوانند در مراحل اولیه آن را تشخیص دهند و به پزشک مراجعه نمایند. در خانمهایی که عادت ماهیانه دارند بهتر است معاینه در روزی که این دوره اتمام میابد انجام گیرد. معاینه پستان به شرح زیر انجام میگردد:

مقابل آینه بایستید و دستهای خود را به کمر بگذارید و در آینه به شکل و رنگ و اندازه سینه خود توجه نمایید و در صورت مشاهده فرورفتگی یا بیرون زدگی یا تغییر در رنگ یا قوام در پوست این ناحیه شدید به پزشک مراجعه نمایید. اگر در وضعیت نوک پستان تغییر یا تورفتگی ایجاد شده است نیز به پزشک مراجعه نمایید.

مقابل آینه بایستید و دستهای خود را به بالا بیاورید و موارد ذکر شده در بالا را مجدد بررسی نمایید.

در حالیکه روبروی آینه ایستاده اید نوک سینه خود را بدوشید و در وجود ترشح را بررسی نمایید. نوک سینه ممکن است فاقد ترشح باشد یا ترشحاتی به رنگ شیر یا زرد رنگ یا بی رنگ داشته باشد. در صورت وجود ترشح خونی به پزشک مراجعه نمایید.

روی زمین یا تخت دراز بکشید. ابتدا با دست راست پستان چپ و سپس با دست چپ پستان راست خود را معاینه نمایید. برای معاینه سه انگشت وسطی هر دست را به هم بچسبانید و معاینه را با نرمه نوک انگشتان انجام دهید و تمام سینه را معاینه نمایید. برای این کار بهتر است یک مرتبه با لمس سطحی از نوک سینه شروع نمایید و با حرکتی دورانی از مرکز به محیط کل سینه را مورد معاینه قرار دهید و سپس همین کار را با لمس عمقی انجام دهید.

معاینه را در حالت ایستاده نیز انجام دهید. بهتر است این کار زیر دوش آب انجام شود و از شامپو یا صابون برای تسهیل در معاینه استفاده گردد.

### جلوگیری از ابتلا به سرطان پستان:

#### کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان با خطر متوسط

ایجاد تغییرات در زندگی روزمره شما ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه کمک کند. سعی کنید:

- ۱- در مورد غربالگری سرطان سینه از پزشک خود سوال کنید. با پزشک خود در مورد شروع معاینات و آزمایشات غربالگری سرطان پستان، مانند آزمایشات بالینی پستان و ماموگرافی، مشورت کنید.

۲- با پزشک خود در مورد فواید و خطرات غربالگری صحبت کنید. با هم می‌توانید تصمیم بگیرید که کدام استراتژی‌های غربالگری سرطان پستان برای شما مناسب است.

۳- دوری از نوشیدن الکل و مصرف سیگار.

۴- بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش را هدف قرار دهید. اگر اخیراً فعال نبوده‌اید، با مشورت پزشک خود به آرامی شروع کنید.

۵- درمان هورمونی پس از یائسگی را محدود کنید. هورمون درمانی ترکیبی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. با پزشک خود در مورد فواید و خطرات هورمون درمانی صحبت کنید.

۶- برخی از زنان علائم و نشانه‌های آزاردهنده‌ای را در دوران یائسگی تجربه می‌کنند و برای این زنان، افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان برای تسکین علائم و نشانه‌های یائسگی قابل قبول است.

۷- برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، از کمترین دوز هورمون درمانی ممکن در کوتاه‌ترین زمان استفاده کنید.

۸- وزن سالم را حفظ کنید. اگر وزن شما سالم است، برای حفظ آن تلاش کنید. اگر نیاز به کاهش وزن دارید، از پزشک خود در مورد راهکارهای سالم برای انجام این کار سوال کنید. میزان کالری دریافتی روزانه خود را کاهش دهید و به آرامی میزان ورزش را افزایش دهید.

۹- رژیم غذایی سالم را انتخاب کنید. زنانی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای با روغن زیتون فوق‌بکر و آجیل مخلوط استفاده می‌کنند، ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهند. رژیم مدیترانه‌ای بیشتر بر غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل تمرکز دارد. افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، چربی‌های سالم مانند روغن زیتون را به جای کره و ماهی به جای گوشت قرمز انتخاب می‌کنند.

### کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان با خطر بالا

اگر پزشک سابقه خانوادگی شما را ارزیابی کرده و تعیین کرده است که عوامل دیگری مانند بیماری پیش‌سرطانی پستان دارید که خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد، می‌توانید گزینه‌هایی را برای کاهش خطر مورد بحث قرار دهید، مانند:

۱- داروهای پیش‌گیرانه (شیمی درمانی). داروهای مسدودکننده استروژن، مانند تعدیل‌کننده‌های گیرنده استروژن انتخابی و مهارکننده‌های آروماتاز، خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان با خطر بالای این بیماری کاهش می‌دهد. این داروها دارای عوارض جانبی هستند، بنابراین پزشکان این داروها را برای زنانی که در معرض خطر بالای سرطان پستان هستند، تجویز می‌کنند، مزایا و خطرات را با پزشک خود در میان بگذارید.

۲- جراحی پیشگیرانه. زنانی که احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنها بسیار زیاد است ممکن است انتخاب کنند که سینه های سالم خود را با جراحی خارج کنند (ماستکتومی پیشگیرانه). آنها همچنین ممکن است برداشتن تخمدان های سالم خود را (اوفورکتومی پیشگیرانه، تخمدان برداری) برای کاهش خطر سرطان سینه و سرطان تخمدان انتخاب کنند.

### درمان:

روش درمان سرطان پستان برای هر بیمار منحصر به فرد است و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- عمل جراحی
- رادیوتراپی
- روشهای هورمونی
- شیمی درمانی

منابع:

[/https://www.breastcancer.org](https://www.breastcancer.org)

[/https://www.cancer.org](https://www.cancer.org)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی