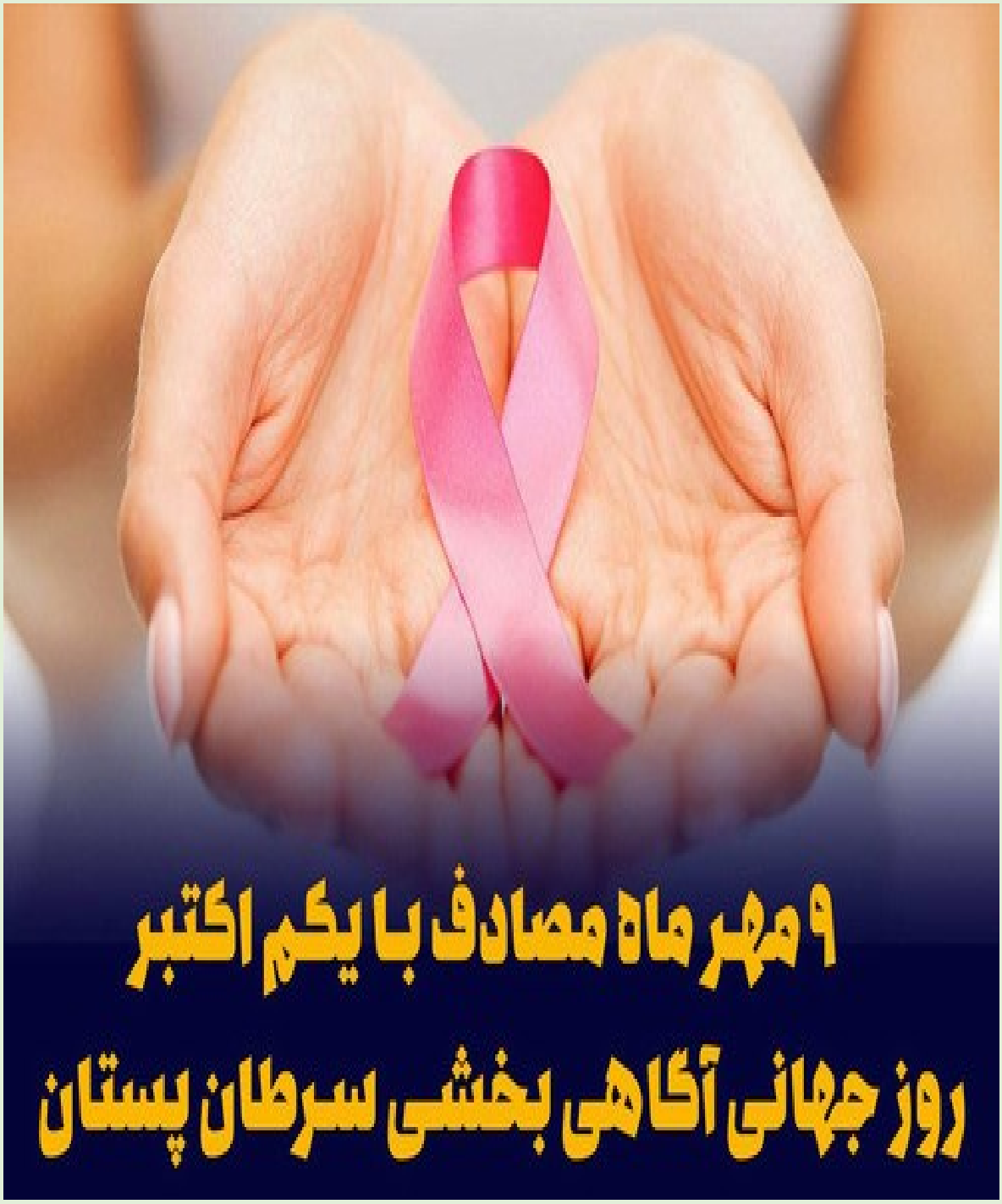


کتابچه غربالگری سرطان پستان

واحد آموزش بیمارستان شریعتی زاوه

پاییز ۱۴۰۳

هر سال از ۱ تا ۳۱ اکتبر معادل با ۹ مهر تا ۹ آبان، ماه اطلاع‌رسانی جهانی سرطان پستان است در ایران نیز ۹ مهر تا ۹ آبان هر سال، پویش سراسری سرطان پستان با هدف ارتقاء آگاهی و حساسیت زنان نسبت به سلامتی خود، برگزار می‌شود.



سرطان پستان یا همان سرطان سینه دومین علت اصلی مرگ و میر در میان زنان است و بازمانده‌های این بیماری یعنی کودکان و همسرانی که با از دست دادن مادر یا همسر خود، برای همیشه در اندوه فرو می روند، نیز قابل توجه هستند. با این حساب آگاهی رسانی در زمینه سرطان پستان و بالا بردن سطح دانش جهانی در خصوص روش های تشخیصی زودهنگام و درمان های سریع، نه تنها جان زنان بسیاری را نجات خواهد داد، بلکه خانواده های متعددی را نیز از یاس و غم و اندوه، دور خواهد کرد. به همین دلیل به مناسبت قرار گیری در ماه اکتبر و روز جهانی آگاهی بخشی سرطان پستان مصادف با یکم اکتبر و ۹ مهرماه است..

روز جهانی آگاهی از سرطان پستان

به اکتبر نباید تنها به عنوان یکی از ماه های میلادی نگاه کرد، بلکه این ماه زمانی برای افزایش آگاهی نسبت به سرطان پستان به عنوان یکی از مهم ترین سرطان ها در سراسر جهان است که سالیانه آمار زیادی از مرگ و میر را به خود اختصاص می دهد. در طول ماه اکتبر بسیاری از افراد در تلاش هستند تا برای افزایش آگاهی متمرکز بر سرطان سینه متحد شده و نهادهای بین المللی و مللی زیادی جهت بالا بردن سطح آگاهی زنان و البته آقایان در این زمینه، تلاش می کنند.

افزایش احتمال زنده ماندن پس از ابتلا به سرطان پستان، یک فرمول بیشتر ندارد و آن هم تشخیص به موقع است. به این معنا که بیشتر تلاش ها در طول ماه آگاهی رسانی نسبت به سرطان پستان یعنی اکتبر، تشویق به انجام معاینات بالینی پستان، ماموگرافی، سونوگرافی و ... است.

به نظر می رسد که هر چه در این باره اطلاع رسانی شود، همچنان لازم است بیشتر درباره سرطان پستان آگاهی داد و در تکرار کردن مکررات در این حوزه کوتاهی نکرد .با دیدن روبان صورتی رنگ، باید به یاد آزمایش های هر ساله، سونوگرافی، ماموگرافی، معاینه شخصی و ... افتاده و سایر زنان را نیز به انجام این دوره های غربالگری تشویق نمود. این تنها راه نجات و زنده ماندن در صورت ابتلا به سرطان سینه به عنوان دومین سرطان کشنده در جهان است.

سرطان سینه چیست؟

این بیماری در سلول های سینه ایجاد می شود. سرطان پستان می تواند هم در مردان و هم در زنان رخ دهد، اما در زنان بسیار شایع تر است. حمایت قابل توجه از آگاهی از سرطان پستان و بودجه تحقیقاتی به ایجاد پیشرفت هایی در تشخیص و درمان سرطان سینه کمک کرده 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 سرطان پستان چیست؟

نشانه‌های سرطان سینه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

توده یا ضخیم شدن سینه که احساس متفاوتی نسبت به بافت اطراف دارد

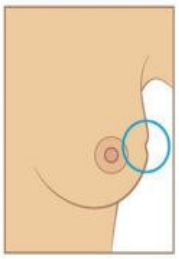
تغییر در اندازه، شکل یا ظاهر سینه

تغییرات در پوست روی سینه، مانند فرورفتگی

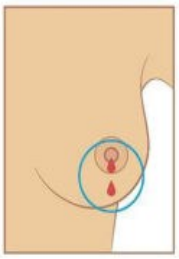
برگشت نوک سینه پوسته پوسته شدن ناحیه رنگدانه ای پوست اطراف نوک پستان (آرئولا) یا پوست سینه قرمزی یا سوراخ شدن پوست روی سینه، مانند پوست پرتقال

لیوافارما

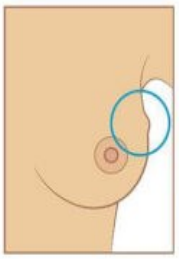
علائم سرطان پستان



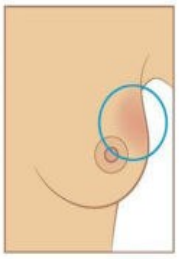
فرورفتگی



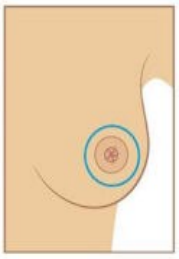
ترشح از نوک سینه



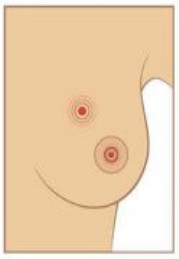
توده و برآمدگی



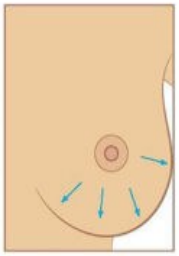
قرمزی و التهاب



توکشیدگی یا
وارونگی نوک سینه



درد در سینه
یا نوک سینه



ورم کردن
متورم شدن



تغییر در غدد
لنفاوی



تغییر در بافت
پوست

علل بروز بیماری چیست؟

پزشکان می دانند که سرطان پستان زمانی رخ می دهد که برخی از سلول های سینه شروع به رشد غیر طبیعی می کنند .این سلول‌ها سریع‌تر از سلول‌های سالم تقسیم می‌شوند و به تجمع خود ادامه می‌دهند و یک توده یا توده تشکیل می‌دهند. سلول‌ها ممکن است از طریق پستان به غدد لنفاوی یا سایر قسمت‌های بدن پخش شوند (متاستاز). سرطان سینه اغلب با سلول های مجاری تولید کننده شیر (کارسینوم مجرای مهاجم) شروع می شود .همچنین سرطان پستان ممکن است در بافت غده ای به نام لوبول (کارسینوم لوبولار مهاجم) یا در سلول ها یا بافت های دیگر سینه شروع شود.محققان عوامل هورمونی، 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 می‌شوند، اما سایر افراد با وجود مواجهه با عوامل خطر هرگز مبتلا نمی‌شوند. این احتمال وجود دارد که سرطان پستان ناشی از تعامل پیچیده ترکیب ژنتیکی و محیط شما باشد.

سرطان پستان ارثی

پزشکان تخمین می‌زنند که حدود ۵ تا ۱۰ درصد از سرطان‌های سینه با جهش‌های ژنی مرتبط است که از نسل‌های مختلف یک خانواده منتقل می‌شود. تعدادی از ژن های جهش یافته ارثی که می توانند احتمال سرطان سینه را افزایش دهند شناسایی شده اند. شناخته شده ترین آنها ژن سرطان سینه 1 (BRCA1) و سرطان پستان ژن 2 (BRCA2)هستند که هر دو به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان را افزایش می دهند.

اگر سابقه خانوادگی قوی سرطان پستان یا سایر سرطان ها دارید، پزشک ممکن است آزمایش خون را برای کمک به شناسایی جهش های خاص در BRCA یا سایر ژن هایی که از خانواده شما منتقل می شود، توصیه کند.

می‌توانید از پزشک خود برای ارجاع به یک مشاور ژنتیک، که می تواند سابقه سلامت خانوادگی شما را بررسی کند، کمک بخواهید. همچنین یک مشاور ژنتیک می تواند در مورد مزایا، خطرات و محدودیت های آزمایش ژنتیک صحبت کند تا به شما در تصمیم گیری مشترک کمک کند.

عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه

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 بیماری و مشکلات سینه: 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 ابتلا به 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 تشخیص داده شد، خطر ابتلا به سرطان سینه در شما افزایش می‌یابد. با این حال، اکثر افراد مبتلا به سرطان سینه هیچ 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 پستان 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 12 سالگی خطر ابتلا به سرطان پستان 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 30سالگی به دنیا می آورند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان باشند.

عدم فرزند آوری: 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 ترکیبی از استروژن و پروژسترون برای درمان علائم و نشانه های یائسگی استفاده می کنند، خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهند. خطر ابتلا به سرطان پستان با قطع مصرف این داروها توسط زنان کاهش می یابد.

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

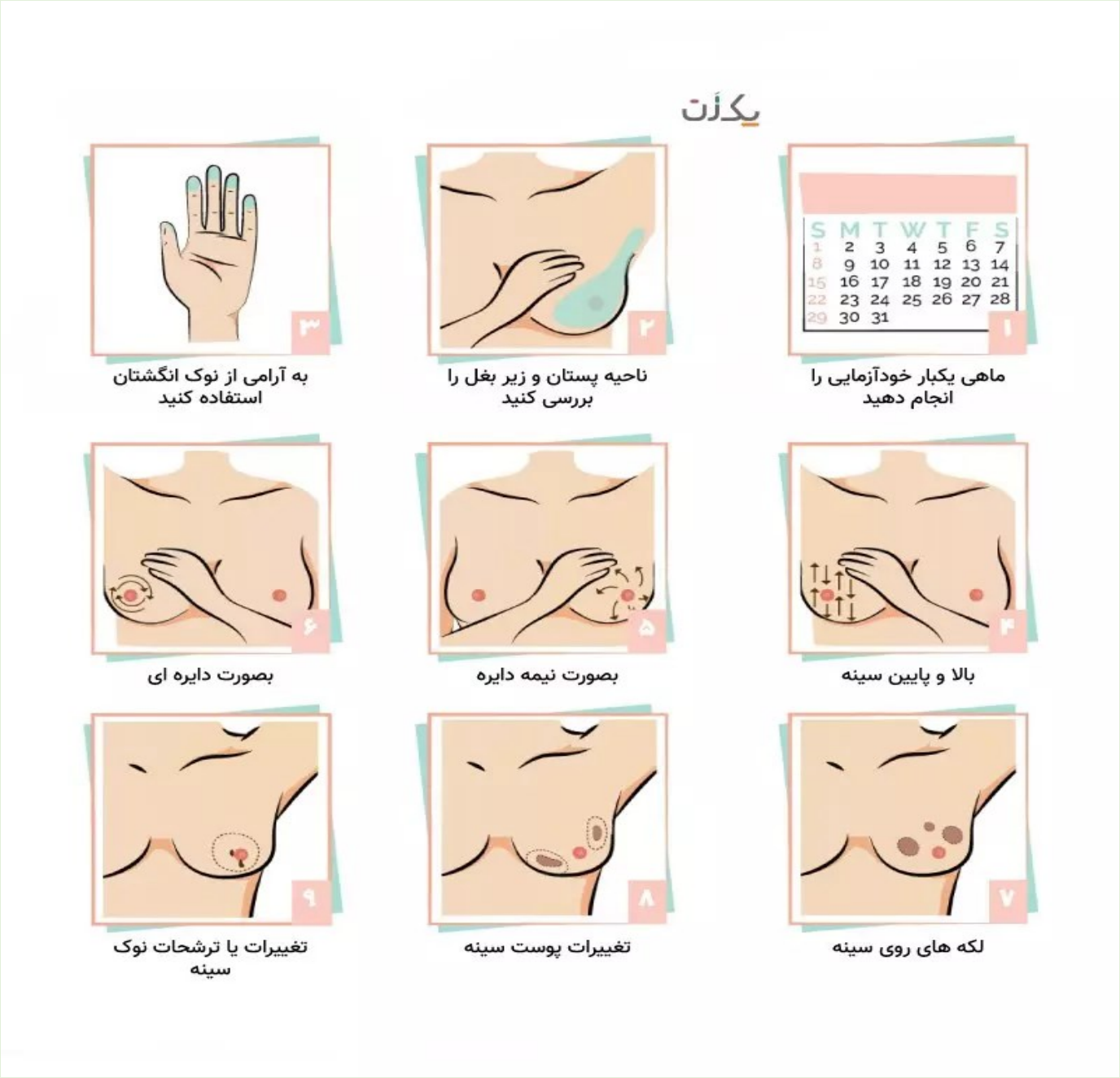
چگونه از سرطان سینه پیشگیری کنیم؟

افزایش آگاهی از سرطان پستان و ایجاد تغییرات در زندگی روزمره ممکن است به کاهش خطر ابتلا به این بیماری کمک کند. سعی کنید:

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. با هم می توانید تصمیم بگیرید که چه استراتژی های غربالگری سرطان سینه برای شما مناسب است.

از طریق خودآزمایی سینه برای آگاهی از پستان با سینه های خود آشنا شوید. اگر تغییر جدیدی، توده ها یا سایر علائم غیرعادی در سینه های شما وجود دارد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.



خودآزمایی و معاینه در منزل برای تشخیص سرطان سینه

افزایش آگاهی از سرطان پستان نمی‌تواند از سرطان سینه جلوگیری کند، اما ممکن است به شما کمک کند تا تغییرات طبیعی را که سینه‌هایتان متحمل می‌شوند درک کنید و علائم و نشانه‌های غیرعادی را شناسایی کنید. تشخیص زودهنگام این بیماری می‌تواند منجر به افزایش احتمال بهبودی شود.

از مصرف الکل اجتناب کنید.

بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر اخیراً فعال نبوده اید، از پزشک خود بپرسید که آیا مشکلی ندارد و به آرامی شروع کنید.

هورمون درمانی پس از یائسگی را محدود کنید. هورمون درمانی ترکیبی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. با پزشک خود در مورد مزایا و خطرات هورمون درمانی صحبت کنید. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، از کمترین دوز هورمون درمانی ممکن برای کمترین زمان استفاده کنید. وقتی به این فکر کنید که مصرف داروهای هورمونی باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان پستان می‌شود، راحت‌تر می‌توانید علائم ناراحت کننده یائسگی را تحمل 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 استراتژی های سالم برای انجام این کار سوال کنید. تعداد کالری هایی که در روز می خورید را کاهش دهید و به آرامی میزان ورزش را افزایش دهید.

یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنید. زنانی که رژیم مدیترانه‌ای همراه با روغن زیتون بکر و آجیل مخلوط را دنبال می‌کنند ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهند. رژیم غذایی مدیترانه ای بیشتر بر روی غذاهای گیاهی مانند میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل تمرکز دارد. افرادی که از رژیم مدیترانه ای پیروی می کنند، چربی های سالم مانند روغن زیتون را به جای کره و ماهی به جای گوشت قرمز انتخاب میکنند.

سرطان پستان چگونه درمان می‌شود؟

درمان سرطان سینه به دو روش کلی موضعی و سیستمیک صورت می‌گیرد.

جراحی و پرتودرمانی، درمان‌های موضعی سرطان سینه هستند که باعث تخریب و نابودی سرطان سینه می‌شوند. زمانی که سرطان سینه بدخیم است به نقاط دیگر بدن نیز گسترش می‌یابد. درمان موضعی برای مهار بیماری و جلوگیری از گسترش بیماری به مناطق دیگر استفاده می‌شود.

شیمی درمانی، هورمون درمانی، درمان بیولوژیک از درمان های سیستمیک سرطان سینه هستند که در این نوع درمان، موادی را وارد جریان خون شخص مبتلا به سرطان می‌کنند تا سرطان را در تمامی نقاط بدن مهار کرده و نابود سازند. درمان سیستمیک سرطان پستان در دو صورت انجام می‌گیرد، در حالت اول قبل از جراحی و پرتودرمانی برای کوچک کردن تومور سرطان و در حالت دوم بعد از پرتودرمانی برای جلوگیری از بازگشت دوباره سرطان.