



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سرطان پستان



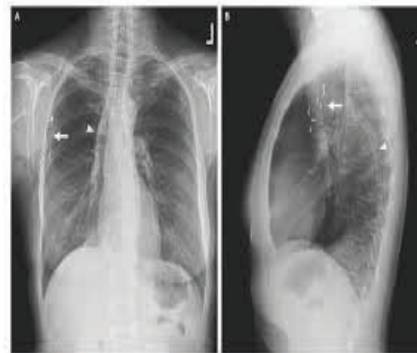
**واحد آموزش
بیمارستان حکیم نیشابور**

ورزش

طبق تحقیقات به عمل آمده زنانی که حداقل چهار ساعت در هفته ورزش می کنند در مقایسه با زنانی که فعالیت بدنی ندارند سی و هفت درصد کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند. ورزش با سوزاندن کالری و کاهش چربی تولید استروژن را متوقف می کند.

توصیه های پزشکی جهت ماموگرافی

برای زنان ۴۰ سال به بالا معاینه توسط پزشک سالی یکبار ضروری است. البته در کسانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان



دارند معاینه پزشک باید از سن ۳۵ سالگی به طور سالیانه انجام شود.

ماموگرافی منظم
سالانه از سن چهل
سالگی برای تمام

زنان و از سن ۳۵ سالگی برای افرادی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند ضروری است.

سبک زندگی

تحقیقات نشان داده است که افراد با سابقه خانوادگی سرطان سینه اگر در رژیم غذایی خود ۱۰ واحد یا بیشتر ویتامین E در روز مصرف کنند تا هشتاد درصد خود را در برابر خطر سرطان سینه مصون کرده اند. درباره دوز مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنید. نوشیدن مشروبات الکلی سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه می شود.

پیشگیری از سرطان سینه

راهکارهایی که جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه توصیه می شود عبارتند از:

رژیم غذایی

درباره چربی هایی که مصرف می کنید دقت کنید. قطعاً بسیاری از انواع چربی ها سبب افزایش سطح استروژن در بدن می شود که خود خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد. طبق تحقیقاتی که اخیراً در سوئد انجام شده است روغن های اشباع نشده مانند روغن زیتون، کانول و اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی آزاد و ساردین یافت می شود خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد. از خوردن چربی های موجود در مارگارین غذاهای کنسرو شده و اسنک ها خودداری کنید زیرا این چربی ها خطر ابتلا را افزایش می دهد.

فیبرها از زیاد شدن سطح استروژن در بدن جلوگیری می کنند. انواع لوبیا، برنج سبوس دار (قهوه ای) نان سبوس دار و غلات و بسیاری از میوه ها و سبزیجات منابع غنی فیبرها هستند. میوه و سبزیجات بخورید. سبزیجاتی نظیر کلم



بروکلی کلم و گل کلم
همگی به آنزیم های ضد
سرطان در بدن کمک می
کنند. سویا هم مانند فیبر
در بدن عمل می کند. از
آرد سویا برای غذاها و
شیرینی ها استفاده کنید،

پرتودرمانی

زنانی که قبل از سی سالگی سینه آنان در معرض پرتودرمانی قرار گرفته باشد احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان زیاد است.

الکل

نهایتاً عامل آخر الکل است که موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می شود. از همه عوامل ابتلا به سرطان سینه نمی توان جلوگیری کرد اما می توان برخی از آنها را تعدیل کرد. مثلاً اگرچه نمی توان تغییری در ژن های موروثی ایجاد کرد اما می توان عادات غذا خوردن را تغییر داد.

بیش از ۸۵٪ توده های پستانی، توده های خوش خیم و غیر سرطانی هستند.



عوامل ابتلا به سرطان سینه:

طبق تحقیقات موسسه ملی سرطان امریکا شرایط زیر خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

داشتن سابقه خانوادگی

زنانی که مادر یا خواهرشان به ویژه در دوران جوانی سرطان سینه داشته باشند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.

داشتن سابقه شخصی

زنانی که یکی از سینه های شان به سرطان مبتلا بوده است احتمال اینکه سینه دیگرشان نیز مبتلا شود بسیار بالا است.

استروژن بالا

شواهد نشان می دهد زنانی که مدت طولانی در معرض استروژن قرار می گیرند (استروژنی که در بدن تولید می شود یا به عنوان دارو مصرف می شود...) احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان بیشتر است. به عنوان مثال زنانی که شروع عادت ماهیانه در آنان در سنین پایین یعنی کمتر از دوازده سالگی بوده است یا زنانی که بعد از سن پنجاه و پنج سالگی یائسه شده اند یا هرگز بچه دار نشده اند یا برای مدت طولانی هورمون DES مصرف کرده اند بیشتر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. زنانی که اولین فرزند خود را بعد از سن سی سالگی به دنیا آورده اند نیز در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. علاوه بر این سینه های بزرگ و سنگین به علت داشتن بافت های چربی بسیار زیاد و متراکم تشخیص ناحیه غیرعادی توسط ماموگرافی را برای پزشکان مشکل می سازد.

سرطان پستان یکی از سرطان های شایع است. طبق محاسبات انستیتو ملی سرطان ایالات متحده آمریکا، از هر هشت زن یک نفر در زندگی خود مبتلا به سرطان پستان می شود. این سرطان در صورتی که به موقع تشخیص داده شود به راحتی قابل درمان است.

در صورت متمرکز بودن بافت سرطانی معمولاً از ترکیبی از عمل جراحی (لامپکتومی)، شیمی درمانی، و رادیوتراپی استفاده می گردد. ماموگرافی نیز در تشخیص این بیماری نقش محوری دارد.

نماد بین المللی آگاهی بخشی درباره سرطان پستان، روبان صورتی است.

دلایل قطعی و مسلم سرطان سینه ناشناخته است اما تحقیقات نشان می دهد که با بالا رفتن سن در زنان خطر ابتلا هم بیشتر می شود. این بیماری در زنان کمتر از سی و پنج سال بسیار کم دیده می شود و بیشتر در زنان بالای پنجاه سال دیده شده است. علاوه بر این سرطان سینه در زنان سفیدپوست بیشتر از زنان آمریکایی، آفریقایی یا آسیایی است.

