



پیشگیری از سرطان پستان

- **ورزش:** به ویژه در زنان جوان باعث کاهش سطح هورمون و متعاقب آن کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان می شود.
- **شیردهی:** استفاده از شیرمادر برای تغذیه شیرخوار نیز خطر ابتلا به سرطان پستان را در زنان شیرخوار کاهش می دهد.
- **قطع مصرف الکل:** مطالعات نشان داده که مصرف الکل با افزایش مختصر خطر ابتلا به سرطان پستان همراه بوده است.
- **کاهش وزن:** افزایش وزن بعد از یائسگی خصوصا اگر یائسگی به طور طبیعی صورت گرفته باشد و یا یائسگی بعد از ۶۰ سالگی، ممکن است منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان شود.
- **رعایت رژیم غذایی:** ارتباط مثبت شدیدی بین سرطان پستان و میزان چربی رژیم غذایی وجود دارد. رژیم غذایی در آغاز بلوغ مؤثر است، به طور مثال مصرف زیاد مواد انرژی زا و چاقی باعث بلوغ زودرس میشود. همچنین مصرف زیاد فیبر، غلات و حبوبات باعث به تاخیر افتادن سن بلوغ، کاهش گنادوتروپین و استرادیول پلاسمای خون می شود. در گوشت پخته، آمین های هیدروسلیتیک تشکیل می شود که میتوانند در حیوانات باعث ایجاد سرطان پستان شود. در مطالعه های اپیدمیولوژیک دیده شده در جوامعی که گوشت زیاد مصرف می کنند سرطان پستان بیشتر دیده می شود.

چه اقداماتی را می توان بمنظور تشخیص سرطان پستان انجام داد؟

- روش های اولیه به طور عمده شامل نمونه برداری یا بیوپسی، مگس برداری یا ماموگرافی، سونوگرافی و معاینه هستند. تنها روشی که تشخیص سرطان پستان را قطعی می کند نمونه برداری یا بیوپسی است که به ۴ روش زیر انجام می شود:
- خارج کردن کل توده یا بافت مشکوک
 - خارج سازی قسمتی از توده یا بافت مشکوک
 - خارج سازی قسمتی از توده یا نسج مشکوک با بکارگیری سوزن پهن
 - خارج سازی قسمتی از یک توده یا بافت مشکوک یا مایع توسط سوزن نازک
- * روشهای تکمیلی شامل اسکن استخوان، سی تی اسکن (سی تی اسکن شکم برای مشخص کردن انتشار سرطان پستان به سایر اعضا از جمله کبد، گره های لنفاوی داخلی و آدرنال) MRI و آزمون گیرنده استروژن و پروژسترون هستند



۴. تغییرات نوک پستان: درگیری نوک پستان بیشتر

در نوزدهم ماهی که در ۲/۵ سانتیمتری نوک پستان واقع شده اند و یا اندازه بیش از ۲ سانتی متر دارند مشاهده می شود. از نظر بالینی دو نوع علامت شامل فرورفتگی نوک پستان و بیماری پایه نوک پستان ممکن است بروز کند.

۵. بزرگی غده لنفاوی زیر بغل: بزرگی غده لنفاوی زیر

بغل ممکن است تنها نشانه یک سرطان مشخص در پستان باشد.

۶. تغییر اندازه در پستان

۷. تورم یک طرفه بازو و اندام فوقانی: بروز این علامت

به عنوان علامت اولیه، نادر بوده و نشانه پیشرفته بودن بیماری است

۸. تهاجم به اعضای دیگر (متاستاز): گاهی سرطان

پستان بدون علامت خاصی در پستان علائمی در اعضای دیگر نشان می دهد که ممکن است به صورت درد استخوانی در یک محل خاص، علائم تنفسی به دنبال درگیری ریه، زردی و سایر علائم ناشی از بزرگی کبد، بزرگی غده لنفاوی شکم، علائمی عصبی ناشی از وجود توده در مغز و ... باشد.

علائم و نشانه های سرطان پستان

انوده یا تورم پستان:

توده بدون درد شایعترین علامت سرطان پستان می باشد که در حدود ۲۵٪ موارد توسط بیمار بصورت اتفاقی یا در معاینه کشف می شود. خصوصیات توده های مشکوک به سرطان در لمس عبارتند از: قوام سفت یا سخت، غیر متحرک و با چسبندگی به بافت اطراف، توده منفرد و بدون درد

۱. ترشح/زئوک پستان:

ترشحات خونی یا آبی، ترشحاتی که خودبخودی و بدون فشار خارج می شوند، ترشحاتی که از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج می شوند، ترشحاتی که همراه با توده باشند و ترشحات پس از یانستگی با احتمال بیشتری بدخیمی را مطرح می کنند.

۲. تغییرات پوست پستان:

شامل فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان، تغییر فرم هاله اطراف نوک پستان، زخم در پوست، عروق زیر جلدی برجسته و واضح در یک قسمت هستند. تورم پوست پستان و تغییرات مشخص پوست پرتغالی در پستان نشانه وخامت بیماری است و تورم همراه با قرمزی، گرمی و درد شدید ممکن است به علت سرطان التهابی پستان باشد.

۳. تهاجم به اعضای دیگر (متاستاز): گاهی سرطان پستان

بدون علامت خاصی در پستان علائمی در اعضای دیگر نشان می دهد که ممکن است به صورت درد استخوانی در یک محل خاص، علائم تنفسی به دنبال درگیری ریه، زردی و سایر علائم ناشی از بزرگی کبد، بزرگی غده لنفاوی شکم، علائمی عصبی ناشی از وجود توده در مغز و ... باشد.

سرطان سینه در اثر رشد نابهنجار سلول های سینه

به وجود می آید

ریسک فاکتورهای ابتلاء به

سرطان پستان

- سن بالا (بیشتر از ۵۰ سال)
- بلوغ در سن پایین
- اولین زایمان در سن بالا و یا عدم حاملگی و زایمان
- شرح حال سرطان پستان یا بیماری پستان خوش خیم (غیر سرطانی)
- داشتن مادر یا خواهر مبتلا به سرطان پستان
- اشعه یا پرتودرمانی در ناحیه پستان
- وجود نسج متراکم پستان در ماموگرافی
- مصرف هورمونهای مثل استروژن و پروژسترون
- مصرف نوشیدنیهای الکلی
- سفیدپوست بودن