



بیمارستان امام خمینی بناب

پیشگیری از سرطان سینه



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر خاکپور (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: در سنامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: PA-PHE-105

ساختار پستان، غدد و عروق لنفاوی

هر پستان رگ‌های خونی و عروق لنفاوی نیز دارد. عروق لنفی گذرگاه مایعی تقریباً بی‌رنگ به نام لنف است. عروق لنفی به اندام‌هایی به نام غدد لنفاوی می‌رسند. غدد لنفاوی ساختارهای لوبیا شکلی هستند که در سراسر بدن یافت می‌شوند. آنها لنف را تصفیه و گلبول‌های سفید را که با عفونت و بیماری می‌جنگند، ذخیره می‌کنند. دسته‌هایی از غدد لنفاوی نزدیک پستان در آگزینا (زیر بغل)، بالای استخوان ترقوه و در قفسه سینه وجود دارند.

سرطان پستان شایع‌ترین سرطان زنان در کشور است زنان در ایران، بیش‌تر از هر نوع دیگری از سرطان، به سرطان پستان مبتلا می‌شوند. تعداد موارد جدید در طول سی سال گذشته، سالانه افزایش یافته است. سرطان پستان از علل شایع مرگ و میر ناشی از سرطان در ایران است. سرطان پستان در مردان هم بروز می‌کند، ولی تعداد آن، ناچیز است. شناسایی و درمان زودهنگام سرطان پستان معمولاً از مرگ و میر جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از سرطان پستان

نکته‌های کلیدی این بخش

- اجتناب از عوامل خطرزا (ریسک فاکتورها) و افزایش عوامل محافظ به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند.
- این عوامل خطرزا (ریسک فاکتورها)، خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهند:**

• استروژن

• هورمون‌درمانی جایگزین / هورمون‌درمانی

• قرار گرفتن در معرض پرتو

• چاقی

• الکل

• خطرهای ژنتیک و وراثتی

نخستین علائم سرطان سینه با خستگی زیاد، افزایش و یا کاهش ناگهانی وزن، کم‌خونی، کاهش توانایی بلع غذا، مشکلات تنفسی و مشکلات گوارشی همراه است. کم‌کم حالت تهوع، استفراغ، اسهال و کم‌آبی بدن نیز بروز می‌کند.

در مورد سرطان سینه تنها چیزی که قابل تغییر نیست، مسئله وراثت است؛ ولی با تغذیه صحیح می‌توان خطر ابتلا به این بیماری را به میزان زیادی کاهش داد. یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و غلات، حداقل تا 30 درصد این خطر را کاهش می‌دهد. داشتن وزن متناسب و ورزش کردن به طور مرتب نیز تأثیر این رژیم غذایی متعادل را دوچندان می‌کند.

* مصرف غذاهای پر فیبر کمک زیادی به جلوگیری از سرطان سینه می‌کنند. شاید فکر کنید به اندازه کافی فیبر دریافت می‌کنید؛ ولی این‌گونه نیست، خانم‌ها باید روزانه حداقل 25 گرم فیبر دریافت کنند. فیبر نه تنها به هضم غذا و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، بلکه موجب تنظیم قندخون شده و چون خاصیت ایجاد احساس سیری دارد، موجب تناسب‌اندام می‌شود.

* ایجاد تعادل در جذب روزانه چربی نیز خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

آلفالینولنیک و چربی‌های امگا 3، در گردو و ماهی‌ها به مقدار زیاد یافت می‌شوند. ذرت و سویا نیز حاوی چربی امگا 3 و لینولنیک هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن دو مشت **گردو** در روز، امکان بروز سرطان سینه را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد و در افرادی که سرطان سینه دارند، خوردن گردو از رشد تومور جلوگیری می‌کند.

فیتواسترول موجود در گردو، استروژن را بلوکه می‌کند و از آنجایی که استروژن موجب افزایش رشد بعضی از تومورهای سینه می‌شود، کمک زیادی به متوقف ساختن آن می‌کند

افزایش وزن

از افزایش وزن خود جلوگیری کنید. **چاقی** خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

تغذیه سالم داشتن یک رژیم غذایی سالم سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و برخی غذاهای چرب، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

افزایش فعالیت فیزیکی افزایش فعالیت‌های فیزیکی حتی اگر در میان‌سالگی شروع به انجام این کار نموده باشید، خطر ابتلا به سرطان سینه را 10-30 درصد کاهش می‌دهد.

پرهیز از الکل

مصرف الکل ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه دارد. خطر ابتلا به سرطان سینه را 10-30 درصد کاهش می‌دهد

پرهیز از سیگار براساس پژوهش‌ها، سیگار کشیدن آن هم به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان افزایش می‌دهد.

تغذیه نوزاد با شیر مادر

تغذیه نوزاد از **شیر مادر** نه تنها برای خود نوزاد مزایای بسیار زیادی دارد، بلکه براساس تحقیقات، زنانی که به فرزندان خود دست کم به مدت یک سال شیر می‌دهند، کمتر با خطر بروز سرطان سینه مواجه هستند.

استفاده از داروی انسداد استروژن

زنانی که در خانواده خود سابقه سرطان سینه دارند؛ همچنین افراد بالای 60 سال، باید از پزشک خود راجع به مزایا و معایب استفاده از داروهای انسداد استروژن مثل تاموکسیفن و رالوکسیفن سوال کنند.

خود آزمائی یا معاینه پستان توسط خود فرد یکی از روشهای تشخیص زودرس سرطان پستان است و چون نیازی به صرف وقت و هزینه ندارد و به راحتی در منزل قابل انجام است.

معاینه در منزل می‌تواند به تشخیص و درمان زودرس مخصوصاً در افرادی که وسایل تشخیصی پیشرفته مانند ماموگرافی در دسترس ندارند، کمک کند.

خود آزمائی پستان دو مرحله دارد:

- 1- نگاه کردن که علائم ظاهری را مشخص میکند.
- 2- لمس کردن که توده‌ها را تشخیص میدهد.

مرحله اول :

ابتدا در جلوی یک آینه پهن ایستاده و به سینه‌های خود در چهار حالت:

1- دستها بالای سر

2- دستها به کمر زده

3- دستها در کنار بدن آویزان

4- خم شده به سمت جلو

در صورت وجود هر گونه علامت غیر عادی مانند فرو رفتگی پوست و یا نوک پستان و یا زخمهای مزمن یا پوسته پوسته شدن نوک پستان یا حالت پوست پرتقالی پستان توجه کنید.

مرحله دوم : به پشت بخوابید و دست سمتی را که می‌خواهید معاینه کنید زیر سر بگذارید و با دست مقابل تمامی پستان را معاینه کنید. برای اینکار از قسمت نرم بند انتهائی انگشتان دوم تا چهارم استفاده کنید و نسج پستان را به آرامی و به حالت دورانی روی قفسه سینه بلغزانید.

- برای اینکه تمام قسمتها به طور کامل معاینه شوند، نسج پستان را مانند یک ساعت در نظر بگیرید و تمام قسمت‌های آن را معاینه کنید. - ناحیه زیر بغل را نیز فراموش نکنید و با نگر داشتن بازو به حالت نیمه باز این منطقه را نیز به صورت عمقی معاینه کنید.

- معاینه پستان را میتوانید در حمام و در حالت ایستاده نیز انجام دهید.

- در انتها نوک پستان را به آرامی فشار دهید تا از وجود یا عدم ترشحات نوک پستان مطلع شوید.

- در صورت لمس توده یا سفتی در پستان یا ترشح از نوک پستان بدون اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه کنید زیرا در بسیاری از موارد این علامت‌ها مربوط به بیماریهای خوش خیم سینه بوده و درمان آنها بسیار راحت می‌باشد.