



سرطان سینه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در زنان است که در صورت تشخیص سریع شانس درمان موفقیت آمیز بیمار، بسیار بالا می‌رود.

سرطان سینه یکی از رایج‌ترین انواع سرطان در میان زنان است. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های موجود در سینه به‌طور غیرطبیعی رشد می‌کنند و بدون کنترل تکثیر می‌شوند.

سرطان سینه از رشد غیرطبیعی سلول‌ها در بافت پستان آغاز می‌شود. این بیماری بیشتر در زنان دیده می‌شود، اما مردان هم ممکن است به آن مبتلا شوند. از اولین نشانه‌های سرطان سینه می‌توان به وجود توده در سینه، تغییر پوست یا نوک سینه و تورم یا درد در ناحیه سینه اشاره کرد.

عوارض سرطان سینه بسته به مرحله و میزان پیشرفت بیماری می‌تواند متفاوت باشد. در مراحل پیشرفته، سرطان ممکن است به استخوان‌ها، کبد، ریه‌ها یا سایر اندام‌ها گسترش یابد.

- شنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۳ فرصت‌ها و تهدیدات رسانه‌ای و تأثیرات آن بر سلامت زنان
- یکشنبه ۲۹ مهر ۱۴۰۳ بر اساس اولویت‌های دانشگاهی و بومی
- دوشنبه ۳۰ مهر ۱۴۰۳ سرطان پستان از پیشگیری تا بهبودی

علائم و درمان سرطان سینه چیست؟ چگونه از سرطان سینه جلوگیری کنیم؟



پمفلت آموزشی در خصوص هفته ملی سلامت بانوان ایرانی و شناخت بیماری سرطان سینه از پیشگیری تا بهبودی

شعار هفته ملی سلامت بانوان ایران (سه شنبه ۲۴ تا دوشنبه ۳۰ مهرماه ۱۴۰۳) از سوی معاونت بهداشت وزارت بهداشت با عنوان «بانوی سالم، مادر سالم، نسل سالم، اعلام شد.

عناوین روز شمار هفته سلامت بانوان ایران به شرح ذیل اعلام شده است:

- سه شنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۳ سلامت مادری و فرزندآوری
- چهارشنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۳ سواد سلامت، خودمراقبتی و سلامت زنان
- پنجشنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۳ شیوه زندگی سالم در دوره‌های مختلف زندگی زنان
- جمعه ۲۷ مهر ۱۴۰۳ نقش خانواده در حفظ و ارتقاء سلامت زنان، مادران و فرزندان

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

علائم کارسینوم مجاری شیری

این بیماری شایع‌ترین نوع سرطان سینه است و از مجاری شیری شروع می‌شود. کارسینوم غیر مهاجم مجاری شیری بدون علامت است. اما در موارد نادر مشاهده می‌شود که بیماران ایجاد توده، ترشح از نوک پستان یا خارش سینه را گزارش می‌کنند. خوشبختانه، این نوع سرطان با تکنیک ماموگرافی به راحتی تشخیص داده می‌شود.

علائم سرطان سینه التهابی

یک نوع سرطان نادر است که علائمی شبیه عفونت ایجاد می‌کند، از جمله:

- سینه‌ای که گرم، متورم و قرمز است
- پوستی که حالت فرورفته، چرمی یا برآمده دارد
- فرورفتگی نوک پستان
- خروج ترشحات غیر عادی از نوک پستان

- تغییراتی که در پوست سینه رخ می‌دهد و با قرمزی و تورم همراه است
- تغییراتی که در سایز کلی سینه رخ می‌دهد و به افزایش اندازه آن منجر می‌شود
- تغییراتی که روی ظاهر کلی سینه تاثیر می‌گذارد و با تغییر شکل سینه قابل توصیف است
- تغییراتی که در نوک سینه اتفاق می‌افتد
- احساس درد در بخش‌های مختلف سینه

هر نوع سرطان که به بافت‌های اطراف گسترش یابد، تهاجمی نام دارد. مهم‌ترین علائمی که سرطان پستان تهاجمی ایجاد می‌کند عبارت‌اند از:

- ایجاد یک توده در سینه یا زیر بغل که نتوانید آن را حرکت دهید
- متفاوت بودن سینه‌ها از یکدیگر
- بثورات پوستی یا داشتن سینه‌ای که ضخیم، قرمز و مثل پرتقال فرورفته است
- زخم‌های پوستی
- تورم سینه
- احساس درد در یک نقطه

درمان سرطان سینه معمولاً شامل جراحی (برای برداشتن تومور یا کل سینه)، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و در بعضی موارد هورمون‌درمانی یا درمان‌های هدفمند است. انتخاب روش درمان به نوع و مرحله سرطان و وضعیت سلامتی بیمار بستگی دارد.



علائم اولیه سرطان سینه

از اولین علائم سرطان سینه می‌توان موارد زیر را نام برد:

- ایجاد توده در سینه (در بیشتر موارد سفت و دارای لبه‌های نامنظم و گاهی اوقات نرم و دارای لبه‌های گرد است).

علائم سرطان سینه در مردان

حدود یک درصد سرطان‌های سینه در مردان اتفاق می‌افتد. بعضی از علائم این بیماری مشابه **علائم سرطان در زنان** است. اما از آنجا که مردان به ندرت به آن مبتلا می‌شوند، ممکن است تا زمانی که سرطان رشد نکرده است به علائم آن توجه نکنند. این علائم شامل موارد زیر هستند:

- ایجاد یک توده یا ناحیه ضخیم در سینه یا زیر بغل
- تغییر پوست سینه یا نوک آن مانند قرمزی، چروکیدگی، پوسته پوسته شدن یا خروج ترشحات

خود آزمایی سینه و توجه به علامت ها

طبق آمارها ۹۰ درصد سرطان سینه را خود فرد با بررسی و خودآزمایی سینه می‌تواند تشخیص دهد. توجه کردن به علائم و تغییرات در سینه بسیار مهم است و خودآزمایی سینه هم روشی است که همه خانم‌ها هر چند وقت یک بار باید انجام دهند. بهترین زمان برای خودآزمایی پستان‌ها دو یا سه روز پس از دوره قاعدگی است.

نحوه تست سرطان سینه در منزل و خودآزمایی سینه به این شکل است که باید در مقابل یک آینه بایستید دست‌ها را آویزان در دو سمت بدن و سپس در بالا و بعد به جلو بکشید و به اندازه‌های دو پستان دقت کنید. بعد به پشت دراز بکشید یکی از دست‌ها را بالا ببرید و با آخرین بند سه انگشت میانی به تدریج داخل سینه را به آرامی و به شکل دایره مانند در جهت عقربه‌های ساعت لمس کنید و تمام سینه را بررسی کنید و بعد کشاله‌های زیر بغل را هم به همین شکل لمس کنید. در انتها نوک سینه‌ها را هم بررسی کرده و از نداشتن ترشحات مطمئن شوید.

ریسک فاکتورهای سرطان سینه چیست؟

فاکتورهای زیادی وجود دارد که تصور می‌شود احتمال ابتلا به سرطان از جمله سرطان سینه را افزایش می‌دهد. لازم به یادآوری است که همه افراد دارای عوامل خطر به سرطان پستان مبتلا نمی‌شوند.

عوامل خطر سرطان سینه عبارتند از:

- شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی
- سن بالاتر از ۵۰ سال

• نژاد قفقازی

- نوشیدن بیش از یک تا دو نوشیدنی الکلی در روز
- افزایش سطح استروژن در بدن شما
- قرار گرفتن در معرض پرتوهای زیاد، مانند پرتودرمانی در ناحیه قفسه سینه
- یائسگی بعد از ۵۵ سالگی
- داشتن نقایص خاصی از ژن‌های BRCA1 و BRCA2
- افزایش قد
- نداشتن بچه یا تولد اولین فرزند بعد از ۳۰ سالگی
- چاقی (در زنان یائسه)
- سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان پستان
- مصرف داروهایی که حاوی هورمون استروژن هستند
- مصرف دی‌اتیل استیل بسترول (DES)، دارویی که در دهه‌های ۱۹۴۰ تا ۱۹۶۰ برای جلوگیری از سقط جنین تجویز شده است.

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

پیشگیری از سرطان سینه

پیشگیری در بیماری سرطان سینه همیشه بهتر از درمان جواب می‌دهد، زیرا اگر بتوان بیماری را در مراحل اولیه و با شدت کمتری کشف کرد احتمال درمان بسیار بالا است. برای پیشگیری از سرطان سینه چند توصیه به بانوان می‌شود از جمله:

- زنان بالاتر از چهل سال سالانه ماموگرافی را زیر نظر پزشک متخصص انجام دهند
 - همه زنان باید خودآزمایی سینه را در هر ماه انجام دهند
 - ورزش و تحرک را در برنامه زندگی خود قرار دهید
 - غذاهای حاوی فیبر استفاده کنید
 - از مصرف الکل و دخانیات پرهیزید
 - بارداری را به تعویق نیندازید
 - در صورت تولد نوزاد، او را با شیر خود تغذیه کنید
 - از سوتین‌های مناسب و راحت استفاده کنید
 - در ساعتی از شبانه روز به خصوص هنگام استراحت سوتین خود را درآورید.
- تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت ۳۰ مهر ۱۴۰۳ روز سرطان پستان از پیشگیری تا بهبودی

۴. ایمونوتراپی برای تحریک توانایی بدن در هدف قرار دادن سلول‌های سرطانی و مقابله با آنها

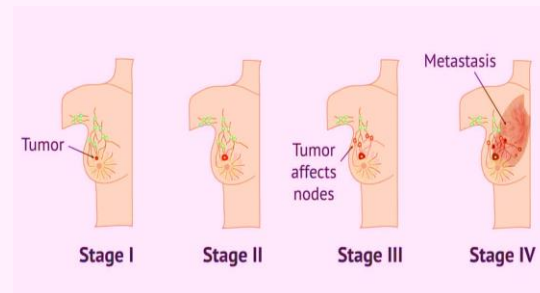
۵. لامپکتومی برای از بین بردن توده سرطانی پستان در مراحل اولیه سرطان در حالی که باقی پستان را دست نخورده باقی می‌گذارد

۶. ماستکتومی برای برداشتن بخشی یا تمام پستان آسیب دیده که ممکن است شامل برداشتن غدد لنفاوی اطراف و بخشی از عضلات قفسه سینه باشد.

۷. داروهای ضد درد

۸. پرتو درمانی

۹. داروهای درمانی هدفمند برای از بین بردن انواع خاصی از سلول‌های سرطانی پستان با آسیب کم به سلول‌های سالم



روش‌های درمان سرطان سینه

درمان سرطان پستان ممکن است ترکیبی از موارد زیر باشد:

۱. شیمی درمانی

۲. مشاوره رژیم غذایی برای کمک به افراد مبتلا به سرطان تا قدرت و وضعیت تغذیه‌ای خود را حفظ کنند.

۳. هورمون درمانی برای جلوگیری از اثرات استروژن در انواع خاصی از سرطان پستان که توسط استروژن تحریک می‌شوند