

## سرطان پستان

در هر پستان ۲۰-۱۵ قسمت به نام «لوب» وجود دارد که آن‌ها هم حاوی بخش‌های کوچکتری به نام «لوبول» هستند. لوبول‌ها شامل غده‌های ریزی هستند که می‌توانند شیر تولید کنند. در پستان، عروق لنفاوی هم وجود دارند که به اندام‌های گرد و کوچکی به نام غدد لنفاوی متنه‌ی می‌شوند. دسته‌های غدد لنفاوی نزدیک پستان، در زیر بغل، بالای استخوان ترقوه و در قفسه سینه پشت پستان قرار دارند. غدد لنفاوی باکتری‌ها، اسکول‌های سرطانی و هر ماده مضر دیگری را به خود جذب می‌کنند.

• سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان در زنان ایران و جهان و از علل شایع مرگ و میر ناشی از سرطان است.

• این بیماری تقریباً مختص زنان است، اما مردان نیز ممکن است به ندرت به آن مبتلا شوند.

• تعداد موارد جدید در طول سال‌های گذشته، سالانه افزایش یافته است.

• شیوع این سرطان در زنان ۱۰۰ برابر مردان است.

• با شناسایی و درمان زودهنگام سرطان پستان، این بیماری قابل معالجه خواهد بود.

### سابقه باروری و یائسگی



- بالا بودن سن زنان هنگام زایمان اول
- زنانی که اولین بار قبل از دوازده سالگی قاعده شده‌اند.
- زنانی که بالاتر از سن ۵۵ سالگی یائسگی می‌شوند.
- زنانی که هرگز بچه‌دار نشده‌اند.
- زنانی که پس از یائسگی تحت هورمون درمانی یائسگی با استروژن
- پرتو درمانی قفسه سینه
- تراکم پستان
- اضافه وزن یا چاقی مفرط پس از یائسگی
- کمبود فعالیت بدنش
- مصرف مشروبات الکلی

### عوامل خطرزا

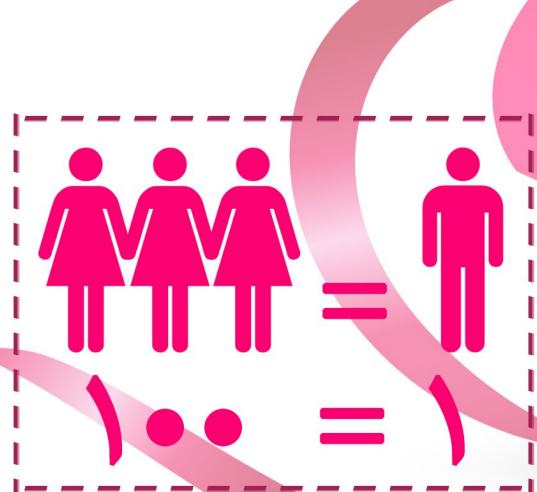


- سن: احتمال ابتلا به سرطان پستان با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود. بیشتر موارد ابتلا به سرطان پستان در زنان بالای ۵۰ سال پیش می‌آید.
- سابقه خانوادگی: ابتلای مادر، یا خواهر و دختر به خصوص در صورتی که آن عضو خانواده قبل از چهل سالگی به سرطان پستان مبتلا شده باشد، بیشتر است. هم‌چنین، سابقه سرطان پستان در سایر افراد فamil (خانواده‌مادری و پدری)
- سابقه فردی ابتلا به سرطان پستان: افرادی که قبلاً در یک پستان سرطان داشته‌اند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان در پستان دیگر هستند.
- تغییرات ژنی: حدوداً ۵ تا ۱۰ درصد زنان، به شکل ارثی به سرطان پستان مبتلا می‌شوند. در برخی موارد آزمایش‌های ژنتیکی، تغییرات را در خانواده‌هایی که سابقه ابتلا به سرطان پستان دارند، مشخص می‌کنند.

### علائم هشدار دهنده



- توده یا برآمدگی جدید در پستان و یا زیر بغل
- تغییر در اندازه یا شکل پستان
- فرورفتگی یا درهم کشیدگی پوست پستان
- فرورفتگی نوک پستان به داخل
- ترشح (مایع) از نوک پستان، به خصوص ترشحات خونی
- پوست پستان، هاله پستان، یا نوک پستان ممکن است متورم یا قرمز و یا پوسته پوسته شود. ممکن است مانند پوست پرتقال خل و فرج پیدا کند.



## پیشگیری



- خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان، اگر اولین بارداری کامل آنها در سن جوانتر باشد، کاهش می‌یابد.
- هر چه زمان شیردهی بیشتر باشد شناس ابتلا هم کمتر می‌شود.
- حفظ وزن مناسب و پیشگیری از چاقی مرکزی به خصوص بعد از یائسگی (اندازه دور کمر در زنان کمتر از ۸۰ سانتیمتر باشد).
- پرهیز از مصرف مشروبات الکلی
- ورزش به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز (مانند پیاده روی با سرعت متوسط یا تنفس)
- غیر از مصرف ویتامین دی شواهدی دال بر مفید بودن استفاده از مکمل ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد. با وجود شواهد مبنی بر اثربخشی آن، حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت شود.

## ⚠️ روشهای تشخیص



۱. معاینه شخصی بیمار
۲. معاینه بالینی توسط پزشک
۳. ماموگرافی و سونوگرافی
۴. M.R.I (ام آر آی)
۵. نمونه برداری (بیوپسی)

سرطان پستان در مراحل اولیه معمولاً دردی ندارد.

## آگاهی از سرطان پستان



مؤسسه خیریه بهنام دهش پور سازمانی است مردم‌نهاد غیردولتی و غیرانتفاعی که در نیمه دوم سال ۱۳۷۴ برپایه ایده و پیشگیری‌های بهنام دهش پور فعالیت‌های خود را آغاز کرد. بهنام در سوم اسفند همان سال و در سن ۲۱ سالگی در اثر ابتلا به بیماری سرطان از میان مارفت و این مسیر با حمایت داوطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی در سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد.

مؤسسه، خدماتی همچون تأمین هزینه دارو و درمان، ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از یازده هزار بیمار تحت پوشش، تجهیز مراکز درمانی-دانشگاهی فعال در حوزه سرطان، اجرای پژوهش‌های تحقیقاتی، آموزشی، اطلاع‌رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری سرطان را در کارنامه خود ثبت کرده است و تاکنون با برخورداری از بزرگترین گروه‌های داوطلبان علاقه‌مند، همواره از پشتازان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.

### دفتر مرکزی

فرمانیه (شهید لواسانی)، خیابان شهید جباریان (فروردين)

کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۳

تلفن: ۰۷۵۴۰۹۷۸۷۷ و نمایر: ۲۲۲۰۸۷۹۷

### دفتر بیمارستان

میدان تجریش، بیمارستان شهدای تجریش

ساختمان رادیوتراپی و آنکولوژی طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۰۰۹۹۰۰، نمایر: ۲۲۷۰۲۰۴۰

حمایت از طرق پرداخت با تلفن همراه: #۱۸ \*۷۳۳ \*۷

ویرایش سال ۱۳۹۶