

بیشتر بدانیم، ایمن بمانیم
آگاهی از سرطان پستان

ویرایش سال ۱۳۹۷





ساختمان و عملکرد پستان

ساختمان پستان

پستان‌ها وظیفه ساختن شیر برای شیردهی را بر عهده دارند. اندازه، شکل و قوام پستان از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

هر پستان از چند غده تولیدکننده شیر و مجاری شیری تشکیل شده است که توسط بافت چربی و بافت نگهدارنده محافظت می‌شود.

هر کدام از پستان‌ها از ۱۵-۲۰ قسمت تشکیل شده که لوب نامیده می‌شود. هر لوب از قسمت‌های کوچکتری به نام لوبول یا غده تشکیل شده است که توسط ساختمان‌های لوله مانند نازکی به هم وصل می‌شوند و مجاری شیری نامیده می‌شوند. این مجاری به سمت نوک پستان که در وسط منطقه تیره پوست پستان قرار دارد، هدایت می‌شوند. به این منطقه هاله پستان می‌گویند.

فهرست

ساختمان و عملکرد پستان

سرطان پستان و انواع آن

عوامل خطر ساز سرطان پستان

علائم و نشانه های سرطان پستان

تشخیص سرطان

پیشگیری

عملکرد پستان

در بدن هر فرد موادی وجود دارد به نام هورمون که از غده‌های مختلف داخل بدن ترشح می‌شوند، وظیفه اصلی هورمون‌ها کمک، کنترل عملکرد و رشد اعضای مختلف بدن است. هورمون پرولاکتین، هورمون اصلی محرک تولید شیر در اواخر دوران بارداری و دوران پس از زایمان است و هورمون پروژسترون محرک اصلی تغییر و تکامل سلول‌های سازنده شیر است. هورمون‌های زنانه سبب تحریک رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند.

به طور کلی هر عاملی که باعث شود بدن به مدت طولانی‌تری در معرض این دو هورمون قرار گیرد خطر ابتلا به سرطان پستان بالاتر می‌رود.

غدد لنفاوی

غدد لنفاوی بخشی از سیستم ایمنی بدن است که به مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک کرده و باکتری‌ها، سلول‌های سرطانی و هر ماده مضر دیگری را به خود جلب می‌کند. در پستان عروق لنفاوی وجود دارند، که به غدد لنفاوی منتهی می‌شوند. دسته‌های غدد لنفاوی نزدیک پستان در زیر بغل بالای استخوان ترقوه و در قفسه سینه پشت پستان قرار دارند.

تعریف سرطان پستان و انواع آن

بدن از انواع زیادی سلول ساخته شده است که مرتباً رشد کرده و تقسیم می‌شوند و بافت‌های مختلف بدن را تشکیل می‌دهند. گاهی اوقات بدن نیاز به سلول جدیدی ندارد؛ ولی سلول‌ها شروع به تقسیم می‌کنند. این سلول‌های اضافه یک توده به نام تومور را تشکیل می‌دهند.

تومورها به دو نوع خوش‌خیم و بدخیم تقسیم می‌شوند. آنچه حائز اهمیت بوده و تفاوت اصلی این دو نوع تومور را موجب می‌شود؛ این است که روند تکثیر سلول‌ها در تومورهای خوش‌خیم در مرحله مشخصی متوقف می‌شود ولی در تومورهای بدخیم به‌صورت غیرقابل کنترل ادامه می‌یابد به نحوی که در صورت عدم درمان ممکن است قسمت‌های دیگر بدن را تحت تأثیر قرار داده و به سایر اعضای بدن پیشروی کند. در حالی که این اتفاق، هرگز در تومورهای خوش‌خیم رخ نمی‌دهد. فرایند رشد و اثرگذاری تومورهای بدخیم را سرطان نامیده‌اند. هنگامی که سلول‌های سرطانی شروع به زیاد شدن می‌کنند، به تدریج در اطراف خود، عروق خونی ایجاد کرده و با سیستم خونی بدن مرتبط می‌شوند.

به این ترتیب سلول‌های سرطانی می‌توانند از طریق عروق خونی و یا لنفاوی به سایر قسمت‌های بدن رفته و تومور جدیدی را ایجاد کنند که اصطلاحاً به آن متاستاز به معنی انتشار سرطان گفته می‌شود. به عنوان مثال، سرطان پستان می‌تواند به ریه منتشر شود یا متاستاز دهد. متاستاز ممکن است همزمان با تومور اولیه و یا ماه‌ها و سال‌های بعد ایجاد شود.

سرطان پستان

سرطان پستان در نتیجه رشد مهار نشدنی سلول‌های غیرطبیعی در نواحی مختلف پستان ایجاد می‌شود. این اتفاق ممکن است در بافت‌های مختلف مانند بافت تولیدکننده شیر و مجاری شیر رخ دهد.

عوامل خطرزا سرطان پستان

عوامل خطر یعنی عواملی که اگر با آنها مواجهه شویم، امکان ایجاد سرطان پستان را افزایش می‌دهند. وجود هر یک از عوامل خطر در هر فرد، دلیل این نیست که وی حتماً به سرطان پستان مبتلا می‌شود، بلکه معنای آن این است که او اندکی بیشتر از جمعیت عادی در معرض خطر برای ابتلا به این بیماری قرار دارد.

بعضی عوامل قابل تغییر و قابل کنترل هستند (مانند انتخاب سبک زندگی سالم) و برخی غیرقابل تغییر هستند .

انواع مختلف سرطان پستان

بسیاری از تومورهایی که در پستان ایجاد می‌شوند؛ خوش خیم هستند. تومورهای بدخیم پستان به دو نوع غیرمهاجم و مهاجم تقسیم بندی می‌شوند:

- تومورهای بدخیم غیرمهاجم به قسمت‌های دیگر بدن منتشر نمی‌شوند و با درمان مناسب بهبود می‌یابد.
- نوع دیگر سرطان پستان، نوع مهاجم است، به این معنی که تومورهای بدخیم از طریق لنف و خون به قسمت‌های دیگر بدن منتشر می‌شوند.

عوامل غیر قابل تغییر

- جنسیت
- سن: احتمال ابتلا به سرطان پستان با بالا رفتن سن بیشتر می شود. بیشتر موارد ابتلا به سرطان پستان در زنان بالای ۵۰ سال پیش می آید.
- عوامل ژنتیکی (موتاسیون ژنهای BRCA۱ – BRCA۲): حدوداً ۵ درصد زنان به شکل ارثی به سرطان پستان مبتلا می شوند. در برخی موارد آزمایش های ژنتیکی، این تغییرات را در خانواده هایی که سابقه ابتلا به سرطان پستان دارند، مشخص می کنند.
- سابقه خانوادگی سرطان پستان: 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 فامیل (خانواده مادری و پدری)
- سابقه فردی ابتلا به سرطان پستان: افرادی که قبلاً در یک پستان سرطان داشته اند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان در پستان دیگر هستند. (سابقه بیماری های خوش خیم پستان مثل ضایعات پرولیفراتیو همراه با آتیپی، سابقه کارسینوم لوبولر درجا)
- نژاد
- بافت پستان متراکم
- دوره های قاعدگی: بلوغ زودرس (قبل از ۱۲ سالگی) و یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)
- سابقه قبلی رادیوتراپی قفسه سینه

عوامل قابل تغییر

- اولین زایمان فول ترم (رسیده) بعد از ۳۰ سالگی
- مصرف قرص های ضدبارداری : تأثیر آن بر اساس نوع هورمون مصرفی، سن شروع، مدت مصرف و تداوم مصرف آن متفاوت می باشد.
- مصرف هورمون جایگزین بعد از یائسگی: در حال حاضر تجویز این داروها با نظر گرفتن شرایط هر فرد و فواید و مضرات آن صورت می گیرد.
- شیردهی : اگر شیردهی مداوم تا ۱/۵ – ۲ سال ادامه یابد، در حد کمی باعث کاهش خطر بروز سرطان پستان می شود.
- مصرف الکل
- افزایش وزن یا چاقی بعد از یائسگی
- فعالیت بدنی: برخی مطالعات نشان داده اند که تنها چند ساعت فعالیت بدنی مناسب در هفته، می تواند خطر این سرطان را تا ۳۰٪ کاهش دهد.
- رژیم های غذایی چربی بالا: به عنوان عامل خطر ساز و بالعکس رژیم های حاوی میوه و سبزیجات زیاد به عنوان رژیم های محافظتی در برابر سرطان پستان معرفی شده اند.

عوامل غیر قطعی

اثر برخی عوامل خطر مانند:

- ضدعرق‌ها
 - مصرف دخانیات
 - مواد شیمیایی و آلوده کننده‌های محیط به خصوص اشعه‌های یونیزان
 - کار شبانه
- مورد اختلاف نظر است و هنوز اثبات نشده است.



علائم و نشانه‌های سرطان پستان

علائم و نشانه‌های انواع تومورهای پستان متفاوت است. اغلب اوقات این علائم نشانه سرطان نیستند ولی مهم است که این علائم را با پزشک در میان گذاشته تا هرچه زودتر در جهت بررسی آن اقدام لازم انجام شود. علائم هشداردهنده سرطان پستان عبارتند از:

- هر توده جدید در پستان و یا زیر بغل که ممکن است حتی دردناک یا حساس هم نباشند.
- هرگونه تغییر شکل، عدم قرینگی پستان‌ها، افزایش غیرطبیعی اندازه یکی از پستان‌ها، تو کشیده شدن نوک پستان
- ترشحات چسبنده، خونی و خونابه‌های، شفاف و آبکی از نوک پستان همراه با توده پستانی از یک پستان یا از یک مجرا که خود به خود موجب آلودگی لباس شود.
- هرگونه تغییر در پوست پستان مانند: قرمزی و التهاب به مدت طولانی یا پوست پستان شبیه پوست پرتقال شود.
- هرگونه پوسته پوسته شدن، احساس گرمی، تورم، قرمزی و خارش نوک و هاله اطراف پستان به مدت طولانی که به درمان‌های رایج پاسخ نداده باشد.

تشخیص سرطان پستان

خوشبختانه یک سوم سرطان‌ها با تشخیص زودهنگام و درمان به موقع به طور کامل معالجه می‌شوند. شناسایی سرطان پستان در مراحل اولیه با کمترین عوارض جسمی و بیشترین شانس بهبود همراه است. برخی از راه‌های تشخیص زودهنگام سرطان پستان عبارتند از:

۱- معاینه پستان توسط خود فرد یا خودآزمایی پستان

۲- معاینه پستان توسط پزشک

۳- ماموگرافی

۴- ام آر آی (MRI)

۵- سونوگرافی

۶- نمونه برداری (بیوپسی)

۷- آزمایش ژنتیک

۸- آزمایش غده لنفاوی

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 شانس 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 پیاده‌روی با سرعت متوسط یا تند)
- غیر از مصرف ویتامین دی، شواهدی دال بر مفید بودن استفاده از مکمل‌ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد. با وجود شواهد مبنی بر اثربخشی آن، حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت شود.
- 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 بروز 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.

دفتر مرکزی:

تهران، فرمانیه (شهید لواسانی)، خیابان

شهيد جباريان (فروردين)، كوچه

مسجدی، کوچہ مرمری، پلاک ۱۳

تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۰۹۹۰۰ نمابر: داخلی ۲۴۸

دفتر بیمارستان:

تهران، میدان تجریش، بیمارستان

شهادای تجریش، ساختمان

رادیوتراپی و آنکولوژی، طبقه دوم

تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۰۹۹۰۰

نمبر: ۰۲۱-۲۲۷۰۲۰۴۰

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

طراحی: شرکت مایندیست

سرطان پستان در مرحله اول دردی ندارد!



