

هُوالشافی

نکته هایی مختصر اما مفید درباره سرطان پستان

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

سونوگرافی

سونوگرافی معمولا در مواردی انجام می شود که پزشک به دلیلی بررسی های بیشتری را صلاح بداند.

نمونه برداری

هر گاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک ضایعه مشکوک به بدخیمی گزارش شود، لازم است از بیمار نمونه برداری شود. تنها روشی که تشخیص سرطان پسته را قطعی می کند نمونه برداری، یا بیوپسی است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام آن خارج و به وسیله میکروسکوپ بررسی می شود.

شیوه زندگی سالم

یکی از موثرترین راه های مقابله با سرطان پستان، برخورداری از یک زندگی سالم و بهداشتی است که با رعایت موارد زیر می توان به آن دست یافت.

- ۱- مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی در هر روز
- ۲- کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی
- ۳- ورزش و فعالیت روزانه حداقل به مدت نیم ساعت
- ۴- داشتن وزن مناسب
- ۵- عدم مصرف سیگار و الکل
- ۶- تلاش برای آرامش بیشتر و نداشتن استرس سرطان پستان شایع ترین سرطان زنان است، در کشورهای غربی سرطان پستان بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می شود ولی در کشور ما بیماران مبتلا به این بیماری جوان تر هستند و در بسیاری از موارد، به علت عدم آگاهی، در مراحل پیشرفته تری به پزشک مراجعه می کنند. لذا با توجه به اهمیت این بیماری در جهان و در ایران، آگاهی در مورد آن برای همه بانوان ضروریست.

چه گروه از خانمها بیشتر در معرض خطر هستند؟

هنوز علت اصلی ایجاد کننده سرطان پستان شناخته نشده است و در واقع همه زنان در معرض خطر ابتلاء به این بیماری هستند. ولی مهمترین عواملی که باعث افزایش خط ابتلا به سرطان پستان می شوند عبارتند از:

- سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر یا دختر
- سابقه سرطان پستان در خود فرد
- سن اولین زایمان بیش از ۳۰ سالگی
- نازایی
- اولین قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی
- یائسگی بعد سن ۵۵ سالگی
- چاقی پس از یائسگی
- مصرف زیاد چربی در حیوانی در رژیم غذایی
- سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه
- برخی از بیماری های خوش خیم پستان

البته باید تاکید کرد که وجود یک یا تمام این شرایط در هر فرد به معنای ابتلای قطعی وی به این بیماری نیست و این عوامل صرفاً احتمال ابتلا را افزایش می دهند. به عبارت دیگر افرادی که هر یک از این شرایط را دارند باید بیشتر از سایرین به سلامت پستان خود توجه کنند.

علامه سرطان پستان عبارتند از:

- ۱- توده یا تومور پستان: شایع ترین علامت سرطان پستان، توده است. این توده در اغلب موارد سفت، منفرد و بدون درد است.
- ۲- ترشحات نوک پستان: به ویژه اگر خونی، خونابه ای یا آبکی باشند، همراه با یک توده باشند از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج شوند و یا خروج آن ها خود به خود و بدون فشار باشد، احتیاج به بررسی از نظر وجود سرطان دارند.
- ۳- تغییرات پوست پستان: هر گونه تغییر شامل فرورفتگی، برآمدگی، تغییر رنگ یا زخم باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۴- تغییر اندازه در پستان: اگر اندازه پستان متفاوت شده باشد، باید بررسی شود.
- ۵- تغییرات نوک پستان: توجه به فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف با هر تغییری در نوک پستان مهم است.

شیوه های محافظت

با وجود آن که نمی توان ایجاد سرطان پستان جلوگیری کرد ولی با تشخیص زودرس و به موقع آن، شانس بیشتری برای درمان موفقیت آمیز این بیماری وجود دارد.

دو روش تایید شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد که عبارتند از:

- معاینه پستان توسط پزشک
- ماموگرافی
- از آن جایی که پستان هم مانند سایر اعضا بدن در معرض ابتلا به سرطان می باشد لازم است به سلامت آن توجه نمود. چنانچه زنی متوجه هر گونه تغییر با علامتی (علامه ذکر شده سرطان پستان) در پستان خود شد لازم است فوراً به پزشک مراجعه کند.
- تمام زنان بین ۲۰ تا ۴۰ سال هر ۳ سال یکبار و زنان ۴۰ ساله و بالاتر باید سالیانه توسط پزشک معاینه شوند.
- اگر یکی از عوامل خطر برای سرطان پستان در فرد وجود دارد معاینه پزشک هر ۶ ماه یک بار باید انجام شود.

ماموگرافی

ماموگرافی عکس برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است. در صورتی که خانمی مشکل در پستان ندارند، برای تشخیص زودرس، اولین ماموگرافی در سنین ۳۵-۳۹ سالگی انجام می شود. پس از آن در سنین ۴۰-۴۹ سالگی هر ۲-۳ سال و پس از آن هر ۱-۲ سال بسته به نظر پزشک باید ماموگرافی انجام شود.

توجه داشته باشید که ماموگرافی، دقیق ترین و مطمئن ترین روش تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه است. اگر سرطان پستان به موقع و در مراحل اولیه کشف شود، احتمال درمان موفقیت آمیز بیشتر است. استفاده از روش های تشخیص زودرس می تواند این فرصت را برای شما فراهم کند.

منبع مورد استفاده: نشریه دانستنی های سرطان سال ۷ شماره ۱۹: تلفن: ۲۲۰۵۶۸۴۳