

هُوالشافی

واقعیتی شگفت آور راجع به سرطان سینه

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

ترجمه و تنظیم: الف. امیر دیوانی

اشاره:

این سخن را بارها شنیده اید که: زن باید مسئولیت تندرستی خویش را در پی بررسی و گزینش داده های موجود بر عهده گیرد و تصمیمات ضروری را در این مورد اتخاذ کند، اما بسیاری از مطالب و اطلاعاتی که در این روزها پیرامون سرطان سینه گزارش داده شده اند، ضد و نقیض، گمراه کننده و یا به کلی ناصحیح هستند! دکتر نلیا بینز استاد دانشگاه تورنتو پژوهنده نامور در سرطان سینه عقیده دارد که زنان به علت اطلاعات غلط، گمراه گشته اند. آنان فراگرفته اند که به جای کسب اطلاع در زمینه ی واقعیت، از سرطان بیمناک شوند. در زیر، شماری از مهمترین واقعیات مربوط به سرطان سینه را که غالباً کمتر گزارش شده اند. ارائه می کنیم.

واقعیت شماره ۱: سرطان، غالباً به زنان کهنسال تر آسیب می رساند

با مطالعه ی مقاله هایی در روزنامه ها و آگاهی از اخبار و اطلاعاتی های تلویزیونی مربوط به سرطان، زنان این پیام ضمنی را دریافت می کنند که سرطان عمدتاً مشکل زنان جوان است. بنابراین، به موجب پژوهش های انجام شده، زنان جوان بیش از اندازه از بیماری یاد شده ترسیده اند. در حالی که زنان مسن تر کمتر نگران این موضوع هستند. حال آنکه تهاجم سرطان سینه در زنان مسن شدید تر است: از هر چهار زن که به سرطان سینه گرفتارند، سه نفرشان افزون بر پنجاه سال دارند. در حقیقت، سن و سال، و مؤثرترین عامل خطر برای بیمار مذکور بوده و این خطر، به مراتب بیش از خطرات متداولی است که گزارش شده اند: همچون خطر حاصل از قاعدگی پیش هنگام، نداشتن فرزند، داشتن فرزند پس از ۳۰ سالگی یا یائسگی دیر هنگام.

باید گوشزد کرد که این امر، به آن معنی نیست که زنان بالاتر از ۵۰ سال دچار سرطان سینه از نوع «همه گیر» آن هستند. یکی از آمارهایی که بر ذهن هر خانمی تأثیر نهاده، این است که امکان ابتلای وی به سرطان سینه، یک به هشت است. این رقم حاکی از خطر مرض نامبرده در «طول عمر» یک زن است. مطابق آخرین آمار «مؤسسه ملی سرطان» (ان سی ای) (۱)، احتمال ایجاد سرطان سینه در ۵۰ سالگی در حقیقت یک به پنجاه و در ۶۰ سالگی، یک به بیست و چهار است. به قول «بینز» «از هر زنی که بر اثر سرطان سینه در آمریکای شمالی جان می سپارد، ۸ نفر به علت انسداد عروق از بین می روند.»

واقعیت شماره ۲: سرطان سینه بیش از یک نوع است.

سراسیمگی آن زمان پدید می آید که معلوم شود سرطان سینه احتمالاً از اشکال زیادی برخوردار است. مثلاً شمار خیلی اندک از چنین غده های کمیاب و بدخیم ویرانگرند که جان قربانی را می گیرند، حتی اگر توده کوچکی توسط پرتو نگاری شناخته شده باشد. سایر غده ها به اندازه ی کند رشد می کنند که حتی چنانچه تا چند سال تمیز داده نشوند، به مرگ نمی انجامند، غده هایی نیز هستند که هر چند درمانی شدنی هستند، اما امکان دارند بر اثر رشد، خطر آفرین و مشکل ساز شوند. وضعیتی مشهور به (DCIS) که گونه ای غده بدخیم محسوب می شود از همه گیج کننده تر است، چرا که نوعی «پیش سرطان» محسوب می شود. یاخته های سرطانی در سرتاسر بدن تکثیر یافته و به طور غیر عادی رشد می کنند، لیکن مرض یاد شده که در آوندهای شیری بروز می کند، در نقطه ای متمرکز می شود. در برخی موارد، یاخته های مزبور، آوندها را پاره

کرده و سرطانی می شوند برآورد شده است که از هر چهار فرد مبتلا به «دی سی آی اس»، سه نفرشان با دشواری روبه رو نمی شوند، حال آنکه در شخص چهارم، به یک سرطان پر خطر بدل می شود.

در بیشتر موارد برای پیشگیری از اثر گذاری این یاخته ها بر بافت ها، پز شکان جهت داشتن بخش آشکار لطمه دیده یا از جراحی سود می جویند، یا کاملاً و یا نیمه، آن را قطع می کنند.

از میان ۲۳ هزار زن آمریکایی که در سال ۱۹۹۳ در دام بیماری فوق السیر بوده اند (آخرین سال که در ای باره آمار هست)، ۹۲۰۰ زن جراحی برداشتن سینه داشته اند، آن هم با وجودی که کسی نمی دانست که آیا اینان دچار سرطان بوده اند یا نه؟! گر نگشوده دیگر این ک تشخیص مرض مورد بحث بی دشوار است. بر پایه ی یکی از بررسی ها، ۶ کارشناسی که اسلایدهای این مرض را بررسی می کردند، از لحاظ تشخیص آن در موارد متعددی با هم اختلاف نظر داشتند. از همین رو، چنانچه این بیماری تشخیص داده شود، توصیه می کنند که ابتدا گزارش آسیب شناسی خویش را ملاحظه کنید، سپس برای دومین و حتی سومین دفعه نظر متخصصان را جویا شده و در پایان به جراحی تن بدهید.

واقعیت شماره ۳- گرچه داروی «تاموکسفن» پیشرفتی حقیقی در درمان سرطان سینه شمرده می شود، لیکن اعجاز نمی کند.

در بهار سال گذشته بعد از این که معلوم شد داروی «تاموکسفن»، که برای جلوگیری از برگشت سرطان سینه به دنبال جراحی مصرف می شود قادر است در پیشگیری از پیدایش آن هم مؤثر واقع شود، سبب بروز نشاط بی اندازه ای در محافل پزشکی شد. مطابق آزمایش ابتدایی دامه دار، پیامدهای مقدماتی نشان داد که داروی نامبرده، سرطان سینه را در ۴۵ درصد زنان مواجه با خطرهای فراوان، در قیاس با زنهایی که از دارونما (شبهه دارو) بهره برده بودند، کاهش داد.

برآیند رسمی این آزمایش مقدماتی که در ماه سپتامبر اعلام شد، این یافته ها را قویاً تأیید کرد. لیکن طرفداران این شیوه درمان، باید مزایای بالقوه این دارو و عوارض جانبی آن را هم مورد مطالعه قرار دهند.

بر حسب نتایج اعلام شده از سوی «موسسه ملی سرطان» دکتر «سلی فورد» تخمین زده است که از ۱۰۰۰ نفر از زنان مواجه با خطر فراوان و با سن بیش از ۵۰ سال که به مدت ۵ سال از داروی مزبور سود جسته اند، مصرف این دارو توانست از سرطان سینه ۱۷ تن از آنان پیشگیری کند (۷ مورد از ۳۳ مورد انتظار) اما داروی مذکور نیز باعث شد ۱۲ مورد سرطان مخاط، رحم، ده مورد لخته های شدید خون و حمله های ناگهانی هم در بین گروه مزبور مشاهده شود.

واقعیت شماره ۴- پرتونگاری (سینه) هر دو سال یک مرتبه ضروری است.

در سال ۱۹۹۷، «مؤسسه ملی سرطان»، پرتونگاری هر ساله یا هر دو مسئله را برای زنان ۴۰ ساله و بیشتر توصیه کرد. ضمناً «انجمن سرطان آمریکا» و سازمانهای دیگر از این دست، سفارش کردند که چنین زنانی باید هر ساله پرتونگاری شوند.

دکتر «بینز» استاد دانشگاه تورنتو، می گوید «اگر سنتان از ۵۰ سال است و نگران سرطان سینه هستید، بهتر است که هر دو سال یکبار تحت پرتونگاری واقع شوید». دکتر «کارلا کرلی کاسکی»، استاد دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، را عقیده بر این است که: «زنان بین ۵۰ تا ۶۹ سال، باید هر دو سال یک دفعه آزمایش شوند.» وی می افزاید: بررسی ها نیز، همین ارقام سنی را مورد تأیید قرار داد، قطع نظر از اینکه زنان مزبور، هر سال یا هر دو سال یک مرتبه پرتونگاری شده یا نشده باشند.»

واقعیت شماره ۵: میزان اثر بخشی برداشتن بخش سرطان

«انجمن ملی سرطان» از نظر بر این است که برداشتن توده سرطانی سینه، توأم با معالجه شیمی درمانی، پرتو درمانی در ۷۵ تا ۸۰ درصد از موارد به جراحی وسیع سینه برتری دارد. بی تردید، به موجب جدیدترین پژوهش های انجام یاد شده، فقط ۴۳ درصد از مبتلایان به سرطان سینه، جراحی برداشتن سینه داشته اند.

برخی از پزشکان، از عمل جراحی قطع کامل سینه یا قسمتی از آن راضی ترند، چرا که در سرتاسر دوران کاری خویش، دست به این عمل زده اند، گروهی هم معتقدند که از طریق قطع کامل یا بخشی از سینه، بدن از هر نوع خطر ابتلاء به متاستاز نجات می یابد، اما حقیقت جز این است و حتی برداشتن یک غده سرطانی از بن هم، نسجهایی از سینه ر به جا می نهند که چه بسا امکان دارد بعدها سرطانی شود.

واقعیت شماره ۶- ژنها، تعیین کننده سرنوشت انسان نیستند.

چنانچه مادر تان سرطان سینه داشته باشد. این بدان معنا نیست که شما هم حامل ژن معیوب این مرض هستید. امکان دارد چنین باشد یا نباشد. همه ما چه زن و چه مرد با ژنهای (BRCA1 و BRCA2 به دنیا می آیم) BRCA معادل سرطان سینه بوده است و همچنین یک جهش ارثی از گونه ی BRCA1 و BRCA2 داشته، پنجاه احتمال دارد که شما هم از آن جهش ارث ببرید.

حتی چنانچه حاصل این جهش با شید، ضرورت ایجاب نمی کند که دچار پیشرفت سرطان شوید. هر دو نوع BRCA اصلاً ژنهای مستعد سرطان سینه اند.

چگونه می شود گفت که شما یکی از افراد مستعد این بیماری هستید؟

متأسفانه، نمی توان گفت، دکتر «برنادین هیلی» رییس دانشکده پزشکی و بهداشت همگانی وابسته به دانشگاه دولتی اوهایو معتقدست که دچار شدن یا نشدن، یک بازی با نتیجه ای است که مساوی بودن آن از قبل تعیین شده است.

وی هشدار می دهد وقتی پزشکان تلاش می کنند به این پیش بینی بپردازند چه کسی به سرطان مبتلا می شود چه کسی نمی شود، به طالع بین هایی شبیه اند که دارند یک گرمی بلورین ابری را می خوانند. او راجع به گسترش یک گرایش در میان زنان مستعد از نظر ژنتیکی ابراز دلواپسی می کند، چون شمار فزاینده ای از اینان بر آن می شوند که برای «حفظ تندرستی خویش» سینه های سالمشان را بردارند.

وی یادآوری می کند که چنین محاسباتی، با عنایت به میزان ابتدایی دانش پزشکی پیرامون ژنها، توجیه کردنی نیست. به هر ترتیب، مژده این است که ولو اگر زنان در معرض خطر ارثی ر شد سرطان با شند. میزان مرگ و میر آنان از مرض مورد بحث، فزون تر از زانی نیست که دچار سرطان سینه بوده اند.

پنج راهکار ساده برای کاستن از خطر

در حالی که تا غلبه بر این مرض مرگبار، راه زیادی، در پیش نیست، در زیر، موارد مهمی راجع به پیشگیری از سرطان سینه را برای آگاهی شما خاطر نشان می سازیم:

۱- ورزش مرتب: در مروری که از یک پژوهش مندرج در «نشریه انجمن ملی سرطان» گفته شده است که احتمال دارد ورزش، خطر سینه را، چه قبل و چه بعد از یائسگی، تا ۶۰ درصد بکاهد. به موجب مطالعه ای که در مورد ۲۵۶۲۴ نفر زن نروژی به عمل آمد، آشکار شد افرادی که حداقل هفته ای چهار مرتبه ورزش می کنند- ولو تنها به پیاده روی می پردازند- خطر ابتلاء به سرطان سینه را تا حد ۳۷ درصد تقلیل می دهند، معلوم شده است. پیشه هایی که راه رفتن، بلند کردن اجسام و یا انجام کارهای سنگین دستی را ایجاب می کند، نیز میزان سرطان سینه را کاهش می دهند.

۲- مراقب وزن خود با شید- یک از عواملی که امکان دارد از بروز سرطان سینه جلوگیری کند، این است که وزن تان را پایین نگه دارید، برپایه ی پژوهش های انجام شده در دانشگاه روارد، معلوم شد زنهایی که پس از ۱۸ سالگی ۴۴ تا ۵۵ پوند اضافه وزن پیدا کرده اند، به نسبت اشخاصی که صرفاً چند پوند چاق شده بودند، خطر ابتلا به سرطان سینه در ایشان در پی یائسگی تا حدود دو برابر اضافه شد.

۳- حتی نوشیدن مشروب به مقدار کم نیز برای این بیماری خطر آفرین است. چنانچه کسی روزانه یکبار نوشابه الکلی بنوشد، بر خطر پیدایش سرطان سینه اش ۱۱ درصد می افزاید و اگر دو دفعه دست به این عمل زند، ۲۴ درصد و چنانچه بیش از این باشد خطر ابتلا، ۴۰ درصد افزایش می یابد.

بررسی مذکور توسط «لی نور کول مایر» استاد تغذیه و اپیدمیولوژیست دانشگاه کالیفرنیا جنوبی واقع در چاپل هیل انجام شده است.

۴- به اندازه محدود در برابر نور آفتاب قرار گیرید. آخرین سخن در مورد ویتامین ها این است که مواد مانع اکسیداسیون (به ویژه ویتامین ث و تباکروتین) را یارای جلوگیری از سرطان نیست. لیکن ویتامین «د» قادر به انجام این عمل است. احتمالاً این امر توصیف می کند که چرا زنانی که در جنوب آمریکا زندگی می کنند، کمتر از زنانی که در شمال شرقی سکونت دارند، به سرطان مبتلا می شوند. (این مطالعه توسط «ایسترجان» در مرکز سرطان کالیفرنیا شمالی صورت گرفته است). به زنان جنوبی، آفتاب بیشتری می می تابد، که برای پوست لازمست تا ویتامین «د» بسازد. «جان» می گوید: «ولی هنوز نمی دانیم که چقدر ویتامین د یا نور خورشید به منظور پیشگیری از سرطان سینه ضروری است.»

م. صرف ویتامین «د»- زنانی که روزی ۲۰۰ واحد بین المللی (ای یو) از ویتامین مزبور استفاده می کنند (به قدر دو فنجان شیر که با ویتامین د غنی شده باشد)، خطر پیدایش سرطان سینه را تا ۳۰ درصد می کاهش دهد، برای کسانی که سنشان ۵۰ سال یا کمتر است، روزی لااقل ۲۰۰ واحد بین المللی و ۴۰۰ تا روزی ۶۰۰ واحد بین المللی مخصوص افرادی که افزون بر ۵۰ سال دارند ، توصیه می شود.

پانوش

موسسه ملی سرطان

- 1- NCI=National cancer Institute
- 2- Placibo
- 3- I.U. International unit

آی یو واحد بین المللی جهت اندازه گیری قدرت طبیعی به طور نسبی مواد مانند ویتامین ها بکار می رود.

منبع مورد استفاده: نشریه دانستنی های سرطان سال ۴ شماره ۸ تلفن: ۲۲۰۵۶۸۴۳