



سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در میان زنان در سراسر جهان است و سالانه میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های پستان به صورت غیرطبیعی تقسیم و تکثیر می‌شوند و می‌توانند به بافت‌های اطراف گسترش یابند. با وجود ترسناک بودن این بیماری، خبر امیدوارکننده این است که با آگاهی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام می‌توان به طور مؤثر با آن مقابله کرد. نرخ بقای پنج ساله برای سرطان پستان در صورت تشخیص زودهنگام به ۹۹٪ می‌رسد.

عوامل خطر سرطان پستان

عوامل خطر غیرقابل تغییر:

سن: خطر با افزایش سن به ویژه پس از ۵۰ سالگی افزایش می‌یابد، جنسیت: زنان بسیار بیشتر از مردان در معرض خطر هستند، سابقه خانوادگی: وجود سرطان پستان در مادر، خواهر یا دختر خطر را افزایش می‌دهد.

جهش‌های ژنتیکی: جهش در ژن‌ها (BRCA1، BRCA2 و PALB2) خطر را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

عوامل هورمونی: شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی یا یائسگی پس از ۵۵ سالگی.

عوامل خطر قابل تغییر:

چاقی و اضافه وزن به ویژه پس از یائسگی، عدم فعالیت بدنی منظم، مصرف الکل و دخانیات، هورمون درمانی جایگزین طولانی مدت

استفاده از قرص‌های ضدبارداری هورمونی به ویژه برای مدت طولانی.

راهکارهای پیشگیری از سرطان پستان

۱. سبک زندگی سالم

حفظ وزن متعادل: اضافه وزن به ویژه پس از یائسگی خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد. حفظ شاخص توده بدنی (BMI) بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ توصیه می‌شود.

فعالیت بدنی منظم: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته توصیه می‌شود. ورزش منظم نه تنها به کنترل وزن کمک می‌کند، بلکه سطح استروژن را کاهش داده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند ۱۳۴.

تغذیه سالم: مصرف میوه و سبزیجات رنگارنگ (حداقل ۵ واحد در روز)، کاهش مصرف چربی به ویژه چربی‌های اشباع، افزایش مصرف فیبر و غلات کامل، محدود کردن غذاهای فرآوری شده و قندهای تصفیه شده

۲. پرهیز از عوامل خطر ساز:

اجتناب از مصرف الکل: مصرف الکل با افزایش خطر سرطان پستان مرتبط است. بهتر است به طور کامل از مصرف الکل پرهیز کنید یا آن را به حداقل برسانید، ترک سیگار: استعمال دخانیات با افزایش خطر بسیاری از سرطان‌ها از جمله سرطان پستان مرتبط است. **محدود کردن هورمون درمانی:** هورمون درمانی جایگزین برای علائم یائسگی باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن و با کمترین دوز مؤثر استفاده شود.

احتیاط در مصرف روش‌های پیشگیری هورمونی: استفاده از قرص‌های ضدبارداری به ویژه پس از ۳۵ سالگی ممکن است خطر سرطان پستان را کمی افزایش دهد.

۳. عوامل محافظت کننده

شیردهی: شیردهی به نوزاد به ویژه به مدت یک سال یا بیشتر، خطر سرطان پستان را کاهش می‌دهد. این اثر محافظتی به دلیل کاهش مواجهه با استروژن و تغییرات سلولی ناشی از شیردهی است.

بارداری زودرس: بارداری قبل از ۳۰ سالگی اثر محافظتی در برابر سرطان پستان دارد.

مدیریت استرس و خواب کافی: اختلال در ریتم شبانه‌روزی و خواب ناکافی ممکن است بر تعادل هورمونی تأثیر گذاشته و خطر سرطان را افزایش دهد.

تشخیص زودهنگام و غربالگری

تشخیص زودهنگام مهم‌ترین عامل در موفقیت درمان سرطان پستان است.

روش‌های غربالگری:

ماموگرافی: اصلی‌ترین روش غربالگری برای زنان بالای ۴۰ سال است. ماموگرافی می‌تواند سرطان را سال‌ها قبل از بروز علائم تشخیص دهد. زنان با خطر متوسط باید از ۴۰ سالگی سالانه ماموگرافی انجام دهند ۱۶.

معاینه بالینی پستان: توسط پزشک یا پرستار آموزش‌دیده، هر ۱-۳ سال برای زنان ۲۵-۳۹ سال و سالانه برای زنان بالای ۴۰ سال توصیه می‌شود.

خودآزمایی پستان: آشنایی با ظاهر و بافت طبیعی پستان‌ها و معاینه منظم آنها برای شناسایی تغییرات مهم است. در صورت مشاهده هر گونه تغییر باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

علائم هشداردهنده:

وجود توده یا ضخیم شدن در پستان یا زیر بغل، تغییر در اندازه یا شکل پستان، تغییرات پوستی مانند قرمزی، فرورفتگی یا پوست پرتقالی، تغییر در نوک پستان شامل فرورفتگی، ترشح یا تغییر جهت، درد یا حساسیت غیرعادی

گروه‌های پرخطر و اقدامات ویژه

زنان با سابقه خانوادگی قوی یا جهش‌های ژنتیکی خاص در معرض خطر بیشتری هستند و باید اقدامات اضافی را در نظر بگیرند:

مشاوره ژنتیک: برای افرادی با سابقه خانوادگی قوی سرطان پستان یا تخمدان توصیه می‌شود.

غربالگری زودهنگام و مکرر: شروع ماموگرافی در سنین پایین‌تر و انجام MRI پستان.

داروهای پیشگیری کننده: استفاده از تاموکسیفن یا رالوکسیفن برای زنان پرخطر پس از مشورت با پزشک ۴.

جراحی پیشگیرانه: در موارد بسیار پرخطر، ماستکتومی پیشگیرانه می‌تواند خطر را تا ۹۰٪ کاهش دهد ۴.

باورهای نادرست و حقایق درباره سرطان پستان

باور نادرست: تنها زنان با سابقه خانوادگی به سرطان پستان مبتلا می‌شوند

حقیقت: بیش از ۸۵٪ زنان مبتلا به سرطان پستان هیچ سابقه خانوادگی ندارند.

باور نادرست: استفاده از ضدعرق‌ها یا سوتین‌های underwire باعث سرطان پستان می‌شود

حقیقت: هیچ شواهد علمی معتبری این ادعاها را تأیید نمی‌کند ۵.

باور نادرست: همه توده‌های پستانی سرطانی هستند

حقیقت: بیشتر توده‌های پستانی (حدود ۸۰٪) خوش‌خیم هستند، اما هر توده‌ای باید توسط پزشک بررسی شود ۹.

اقدامات جمعی برای پیشگیری

پیشگیری از سرطان پستان تنها مسئولیت فردی نیست و requires اقدامات جامعه‌ای نیز هست:

آموزش همگانی: افزایش آگاهی درباره عوامل خطر و روش‌های پیشگیری

دسترسی به خدمات غربالگری: اطمینان از در دسترس بودن و مقرون به صرفه بودن خدمات غربالگری برای همه زنان

حامی محیط‌های سالم: ایجاد محیط‌هایی که فعالیت بدنی و تغذیه سالم را تسهیل می‌کنند

پژوهش و سرمایه‌گذاری: حمایت از پژوهش‌های مربوط به پیشگیری و درمان سرطان پستان