

آنچه در این پادکست مطرح می شود و در این مقاله خواهید خواند:

1-ریسک فاکتورها و عوامل مستعد کننده سرطان پستان چیست؟

2-برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان چه نکاتی را باید مد نظر گرفت؟

عوامل ابتلا به سرطان پستان و راه پیشگیری از آن ها

در پادکست های قبلی توضیحاتی در مورد سرطان پستان، نشانه ها و علل ایجاد کننده سرطان برست مانند عوامل ارثی و همینطور بررسی انواع سرطان پستان را ارائه دادیم. اکنون در این مقاله در مورد موارد زیر صحبت خواهیم کرد .

1-ریسک فاکتورها و عوامل مستعد کننده سرطان پستان چیست؟

ریسک فاکتورها و عوامل مستعد کننده سرطان پستان از جمله مباحث بسیار مهمی است که هر فردی باید نسبت به آنها آگاهی داشته باشد. بسیاری از افراد هستند که هیچگونه ریسک فاکتوری ندارند، ولی مبتلا به سرطان پستان می شوند.

اما علائم خطر هایی هم هستند که در این بحث به آنها اشاره می کنیم. این ریسک فاکتورها باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند. بعضی از این عوامل در حیطه اختیارات ما نیست و ما نمی توانیم دخل و تصرفی در آنها داشته باشیم. مثل سن، جنسیت و سابقه ی فامیلی.

اما دسته ای دیگر وجود دارند که ما می توانیم در ایجاد آنها نقش داشته باشیم. بعنوان مثال چاقی یا عدم استفاده از الکل.

اکنون به بررسی جداگانه هر یک از عوامل می پردازیم.

جنسیت

سرطان پستان اغلب در خانم ها بروز می‌کند. یعنی از هر 100 مورد سرطان پستان یک مورد در آقایان هست و 99 مورد در خانم ها اتفاق می‌افتد.

افزایش سن.

هرچه سن بالاتر برود خطر ابتلا به تمامی سرطانها از جمله انواع سرطان های پستان بیشتر می‌شود.

بعضی از مشکلات پستان

این مشکلات با بیوپسی مشخص می‌شوند از دلایل دیگر سرطان زا برای کنسر برست هستند. بعنوان مثال ADH یا LCIS. این دو مورد از عواملی هستند که اگر در فرد وجود داشته باشد، خطر ابتلا به سرطان پستان در آن فرد بسیار بیشتر می‌شود.

سابقه‌ی سرطان پستان در فرد



فردی که یکی از سینه‌هایش دچار سرطان پستان (سرطان سینه) بوده، در مورد سینه دیگر بیشتر در محاورت کنسر قرار دارد.

سابقه‌ی فامیلی

بخصوص در فامیل درجه یک که شامل مادر، خواهر، برادر، پدر و

فرزندان می‌شود. و همین‌طور سابقه‌ی فامیلی در فامیل درجه‌ی دو) شامل خاله، دایی، عمه، عمو، خواهرزاده و برادرزاده میشود و یک سطح عقب تر است)

اگر سابقه‌ی خانوادگی در فامیل درجه‌ی یک یا دو وجود داشته باشد خطر ابتلا به سرطان پستان بیشتر می‌شود.

موتاسیون یا جهش ژن برک وان (1BRCA) و برک تو (2BRCA) که در صورت وجود این جهش، ممکن است این ژن آسیب دیده از والدین به کودکان منتقل شود.

_ سابقه‌ی پرتو درمانی به قفسه سینه یا ناحیه‌ی پستان

بعنوان مثال افرادی که سابقه‌ی ابتلا به لنفوم از جمله هاچ کین دارند و برای درمان بیماری شان پرتو درمانی گرفته‌اند. در این افراد هم خطر ابتلا به سرطان پستان بیشتر است. بخصوص اینکه اگر در دوران کودکی و جوانی این سابقه را داشته‌اند.

_ چاقی

که از جمله عواملی است که فرد می‌تواند با جلوگیری از چاق شدن ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

_ نژاد سفید

اصولاً نژاد سفید بیشتر مستعد سرطان پستان نسبت به نژاد سیاه و نژاد زرد است.

_ سابقه‌ی پرئود زودرس یا منارک (آغاز اولین قاعدگی) زیر دوازده سال

اگر فردی این سابقه را داشته باشد خطر ابتلا به کنسر برست در وی بیشتر می‌شود. یا اینکه مونوپوزش در سنین بالاتر باشد. یعنی دیرتر یائسه شود، این افراد هم خطر ابتلاشان به سرطان سینه بیشتر است.

_ اولین زایمان فرد در سن بالای 30 بخصوص 35 سال باشد.

این افراد هم بیشتر مستعد ابتلا به توده سرطانی پستان هستند. بنابراین توصیه‌ی ما به این افراد این است که اگر تمایل به بارداری دارید، در سنین زیر 30 سال باردار شوید.

_ نداشتن حاملگی

افرادی که سابقه‌ی بارداری ندارند، خطر ابتلاشان به سرطان سینه بیشتر هست.

_ دیابت

در افراد دیابتیک خطر ابتلا به بافت سرطانی سینه هم بیشتر است.

_ مصرف الکل و مشروبات الکلی و همچنین مصرف دخانیات

طبیعتاً یکی از ریسک فاکتورها استفاده از این نوشیدنی ها و سیگار است که در اغلب سرطانها از جمله کنسر برست هم مشهود است.

_ مصرف هورمون ها بعد از منوپوز

این عامل ریسک را بسیار مهم تلقی می شود . پزشک متخصص پستان باید همواره به بیماران گوشزد کنند که مصرف داروهای استروژن یا پروژسترون گرچه یک سری محاسن دارند، ولی از جمله اثرات سو آن ها ، افزایش خطر ابتلا به سرطان پستانی است .

2- برای پیشگیری از ابتلا به بافت آلوده به غده سرطان را در پستان ، چه نکاتی را باید مد نظر گرفت؟

در خصوص پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه، از آنجایی که علت قطعی این بیماری مشخص نیست، طبیعتاً پیشگیری به صورت کامل امکان پذیر نیست.

ولی به هر حال ما می توانیم از مراحل پیشرفته این عارضه پیشگیری کنیم. از پزشک معالجتان درخواست کنید که در مورد برنامه های غربالگری یا اسکرینینگ و تشخیص زودرس سرطان پستان توضیحات لازم را به شما بدهد. همچنین در مورد محاسن و مخاطرات اسکرینینگ، انجام ماموگرافی سالیانه بعد از 40 سالگی و در صورت نیاز سونوگرافی هم حتماً به شما توضیحات لازم را بدهند.



این کار باعث می شود که بیماری سرطان در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود. همین طور که قبلاً هم اشاره کردیم، هرچه کنسر در مراحل ابتدایی تر تشخیص داده شود، درمان قطعی بیشتری خواهد داشت و راحت تر خواهد بود. در مراحل اولیه شما ممکن

است نیاز به شیمی درمانی نداشته باشید و در مواردی نیاز به پرتو درمانی هم نداشته باشید و باعث می شود که از موارد پیشرفته جلوگیری شود. این نتیجه تنها با برنامه های اسکریپینگ مداوم که باید انجام شود حاصل می گردد.

تغییرات در لایف استایل فرد درگیر شونده یا عادت های زندگی روزمره نیز می تواند سبب کاهش خطر در بیمار سرطانی شود. توصیه پزشکان به بیماران این است که که حتماً حداقل در روز 30 دقیقه ورزش هوازی پیاده روی، شنا، طناب، دویدن در برنامه هفته خود داشته باشند و مصرف الکل حتی المقدور نداشته باشند. ترجیحاً هورمون تراپی بعد از یائسگی نداشته باشند. بخصوص در افراد پرخطر و افرادی که سابقه فامیلی دارند. وزن کنترل شده و مانع بالارفتن BMI بدن شوند. چاقی یکی از عوامل مستعد کننده انواع سرطان ها از جمله سرطان پستان می شود.

رژیم غذایی سالم و مناسب داشته باشند و غذاهای سرخ کردنی و فست فود و غذاهایی که مواد نگهدارنده دارند کمتر مصرف کنند.

رژیم های مدیترانه ای رژیم های مفیدی است که اغلب سبزیجات، میوه ها و حبوبات دارند و می تواند رژیم سالمی باشد. مصرف روغن زیتون زیاد در این رژیم بسیار مفید است. مصرف انواع آجیل (اگر شور نباشد که عوارض قلبی و عروقی را ایجاد نکند) به دلیل داشتن چربی های مفید، رژیم مناسبی برای افراد بشمار می رود.

روغن زیتون و روغن ماهی بسیار مفید هستند ماهی بسیار تغذیه مناسبی است که خطر ابتلا به انواع سرطانها از جمله سرطان پستان را کمتر می‌کند.

گوشت قرمز کمتر مصرف شود. مصرف بیش از حد گوشت قرمز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان و سرطان‌های گوارشی و کولون را بیشتر کند.

البته بعضی پزشکان عقیده دارند گوشت قرمز مصرف نشود. و برخی عکس این مورد را معتقدند. و اعلام میدارند اگر در حد معقول حدود 60 گرم در روز مصرف شود مشکلی ایجاد نمی‌کند. مورد دیگر پیشگیری از سرطان پستان که به آن اشاره میکنیم یا Risk Reduction که در افراد با ریسک بالا بهتر است داشته باشیم. روشهایی وجود دارد که در افراد پر خطر می‌شود تا حدی خطر ابتلا را کاهش داد.

یعنی دارویی به آنها داده می‌شود که تا حدی از سرطان پستان جلوگیری

می‌کند. شایع‌ترین دارو، تاموکسیفن میباشد که در این افراد ممکن است برای مصرف نصف دوز افرادی



توصیه شود که مبتلا به سرطان پستان شده اند. یعنی اگر در فردی که مبتلا به سرطان پستان شده است 20 میلی‌گرم تجویز شود در این افراد 10 میلی‌گرم توصیه می‌شود.

روش دیگر روش جراحی پروفیلاکتیو یا پیشگیرانه است یا روشهای جراحی پری و نتیو که در مورد تکنیک های جراحی هم توضیحات لازم هم ارائه خواهد شد.

بعنوان مثال در افرادی که خطر ابتلای بالای سرطان پستان دارند، سینه‌های فرد برداشته میشود.

که در پادکست های بعدی به طور کامل به این مطالب خواهیم پرداخت، با اشتراک این مقاله و معرفی [پادکست های کلینیک مجازی سلامت پستان](#) به اطرافیان خود به ارتقا سطح آگاهی بانوان جامعه کمک کنیم