

خودمراقبتی در سرطان پستان و راههای پیشگیری از آن



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ♦ فاکتورهای خطر در سرطان پستان را فهرست کنند.
- ♦ نشانه‌های سرطان پستان را شرح دهند.
- ♦ راه‌های پیشگیری و تشخیص سرطان پستان را توضیح دهند.

عشرت فیروزی

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



رضیه زارعزاده

کارشناس گسترش دانشگاه علوم پزشکی یزد



طاهره ندوشن

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی یزد



مقدمه

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند. ازجمله بیماری‌های مزمن که با خود مراقبتی می‌توان مدیریت کرد، بیماری‌های سرطان ازجمله سرطان پستان است.

سازمان جهانی بهداشت، سرطان پستان را شایع‌ترین سرطان در بین زنان در سراسر جهان اعلام کرده است. این بیماری در دهه‌های گذشته به شایع‌ترین بیماری میان زنان ایران هم تبدیل شده و هر سال هفت هزار نفر بر شمار زنان مبتلا به سرطان پستان در ایران افزوده می‌شود.

یکی از خبرهای نگران‌کننده این است که بنا بر اعلام انجمن جراحان عمومی ایران سن ابتلا به سرطان پستان در ایران کاهش یافته و در سال‌های اخیر مواردی از ابتلای زنان جوان زیر ۳۰ سال به سرطان ثبت شده است.

سن ابتلا به سرطان سینه در ایران ۵ سال پایین‌تر از سطح جهانی است. در زمان حاضر به طور متوسط سن ابتلا به این بیماری در ایران بین ۴۵ تا ۵۵ سال است در حالی که این سن در کشورهای غربی بین ۵۰ تا ۶۰ سال است.

جامعه جراحان ایران می‌گوید، آمار فعلی ابتلا به سرطان سینه در کشور حدود ۲۵ درصد است، به این معنی که اگر همه زنان ۸۰ سال عمر کنند یک نفر از هر چهار نفر به سرطان سینه مبتلا می‌شود و این یعنی باید در ارتباط با این بیماری گوش به زنگ بود.

تعریف سرطان پستان و عوامل مؤثر بر آن

سرطان پستان توده سفتی است که از مجاری پستان شروع شده و بافت جلویی را مورد تهاجم قرار می‌دهد.

ظهور توده درشت در غده لنفاوی زیربغلی نشانه‌ای از شکست مقاومت میزبان است و دیگر این که چنین گرفتاری غددی، بالا بودن بدخیمی بیماری را نشان می‌دهد.

در ابتلا به سرطان پستان، سن بسیار مهم است. این بیماری در زن در دوره قبل از بلوغ تقریباً وجود ندارد و در زیر ۲۵ سالگی نادر است، اما در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی شیوع یکنواختی دارد.

حتماً می‌پرسید مهمترین عوامل این سرطان چیست؟ تحقیقات اثبات کرده که عوامل ژنتیکی و ارثی مهم است، به طوری که در زنانی که مادر یا خواهر آنها به سرطان پستان مبتلا بوده‌اند، احتمال ابتلا دو برابر افزایش پیدا می‌کند.

از نظر شیر دادن، زنانی که کمتر به نوزادان خود شیر می‌دهند، بیشتر به سرطان پستان دچار می‌شوند و از نظر رژیم غذایی مصرف بیشتر چربی‌ها و پروتئین حیوانی شانس ابتلا به سرطان پستان را بالا می‌برد.

اگر فردی در بستگان درجه یک خود سابقه این سرطان را داشته باشد باید غربالگری را ۵ تا ۱۰ سال جلوتر از آن سنی که خویشاوندش مبتلا شده است، شروع کند.

● فاکتورهای خطر برای سرطان پستان عبارت است از:

- * سن بالا
- * بلوغ در سن پایین، باینسگی دیررس
- * اولین زایمان در سن بالا یا نداشتن حاملگی و زایمان

* شرح حال سرطان پستان یا بیماری پستان خوش خیم (غیر سرطانی)

* داشتن مادر یا خواهری با سرطان پستان

* اشعه یا پرتودرمانی در ناحیه پستان (مانند اشعه ایکس و برنزه کردن)

* وجود نسج متراکم پستان در ماموگرافی

* مصرف هورمون‌هایی مثل استروژن و پروژسترون

* مصرف نوشیدنی‌های الکلی

* سفیدپوست بودن

* تغییر شیوه زندگی

● نشانه‌های سرطان پستان

- هر گونه حالت غیرطبیعی پستان با توجه به شکل و اندازه و ارتباط آن به پوست و عضلات قفسه سینه
- هر گونه تغییری در نوک و پوست پستان
- گره‌های لنفی زیر قله بازو و زیر بغل و بالای ترقوه، بزرگی و کاهش نرمی گره‌های لنفی که ممکن است به علت انتشار سلول‌های سرطانی پستان باشد.
- بررسی ارگان‌های دیگر از نظر انتشار سرطان پستان برای ارزیابی وضعیت سلامتی

پیشگیری از سرطان پستان

امروزه محققان ثابت کرده‌اند که رژیم غذایی روزانه افراد، نقش مهمی در پیشگیری، بروز و درمان انواع سرطان‌ها ایفا می‌کند و در حدود یک سوم سرطان‌هایی که در نهایت منجر به مرگ می‌شود با آنچه می‌خوریم در ارتباط هستند.

راهکارهایی که جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه توصیه می‌شود، عبارتند از:

- سیگار نکشید.
- وزن خود را در حد طبیعی و مناسب حفظ کنید.
- مرتب ورزش کنید.
- رژیم غذایی سالمی داشته باشید.
- اگر سن شما زیر ۴۰ سال است هر دو سال یکبار و اگر بالای ۴۰ سال دارید هر ساله باید توسط پزشک بررسی شوید.
- شیردهی و مصرف نکردن هورمون پس از یائسگی احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد.
- خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و در مقابل افزایش مصرف میوه و سبزی‌ها، غلات و ماهی‌ها سبب کاهش بروز سرطان می‌شود.

تشخیص سرطان پستان

سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد که عبارتند از:

- * خودآزمایی پستان
 - * معاینه پستان توسط پزشک
 - * روش‌های تصویربرداری (ماموگرافی، سونوگرافی و MRI)
- آموزش خودآزمایی پستان در بیشتر موارد به کشف زودرس توده و در نتیجه تشخیص، پیگیری و درمان بموقع منجر خواهد شد و از پیشرفت بیماری به سمت بدخیمی جلوگیری می‌شود.
- پیشنهاد می‌شود، معاینات ماهانه انجام‌شده و در صورت لمس توده یا احساس هرگونه حالت غیرطبیعی به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود.



توده بدون درد شایع‌ترین نشانه سرطان پستان است که در حدود ۷۵ درصد موارد توسط بیمار به شکل اتفاقی یا در معاینه کشف می‌شود. گاهی یک احساس نامطلوب مبهم در محل توده باعث توجه بیمار و کشف آن می‌شود. با توجه به این که توده هم در بیماری‌های خوش‌خیم و هم در بیماری‌های بدخیم پستان می‌تواند دیده شود، بهتر است در صورت لمس هر توده‌ای در پستان جهت بررسی آن به پزشک مراجعه کرد. در بعضی موارد سرطان پستان به شکل توده‌های متعدد بروز می‌کند.

خصوصیات توده‌های مشکوک به سرطان در لمس، عبارتند از: قوام سفت یا سخت، غیرمتحرک و با چسبندگی به بافت اطراف.

ترشح از نوک پستان معمولاً به دنبال بیماری‌های خوش‌خیم پستان ایجاد می‌شود. هرچند که وجود ترشحات نوک پستان در اغلب موارد همراه با سرطان پستان نیست، ولی به علت احتمال وجود سرطان در همراهی با این نشانه بررسی دقیق آن ضروری است.

ترشحاتی که شک به وجود سرطان را بر می‌انگیزند:

- * ترشحات خونی یا آبی
 - * ترشحاتی که خودبخودی و بدون فشار خارج می‌شوند.
 - * ترشحاتی که از مجرای نوک یک پستان خارج می‌شوند.
 - * ترشحاتی که همراه با توده باشند.
 - * ترشحات پس از یائسگی
- تغییرات پوست پستان به دنبال فرورفتگی یا کشیدگی پوست پستان ناشی از سرطان ایجاد می‌شود. تورم پوست پستان و تغییرات مشخص پوست پرتقالی در پستان نشانه وخامت بیماری است.
- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل
 - تغییر اندازه در پستان
 - تورم یک طرفه بازو و اندام فوقانی

راهکارهای کنترل سرطان پستان در سطوح مختلف

۱. سطح اول

اصلاح شیوه زندگی با کاهش مصرف کالری، افزایش فعالیت بدنی، کاهش و حفظ وزن بدن ترجیحاً با BMI کمتر از ۲۵، بهبود الگوی تغذیه‌ای و کاهش مصرف الکل و سیگار و افزایش مصرف سبزی‌ها و مکمل‌ها نظیر ویتامین‌ها

۲. سطح دوم

در این سطح، پیشگیری‌ها مشتمل بر همه اقدام‌های کنترلی نظیر مراقبت‌های ویژه مخصوص برای افراد در معرض خطر بالا، معاینات و پیگیری‌های منظم ادواری و غربالگری‌ها برای تشخیص زودرس است در همین سطح باید ارزیابی خطر انجام گرفته و زنان در گروه پرخطر شناسایی شوند

* تشخیص زودهنگام و غربالگری

غربالگری سرطان پستان با معاینه بالینی و ماموگرافی ضمن تشخیص بیماری در مراحل ابتدایی، به حفظ کیفیت زندگی زنان کمک کرده و هزینه‌های درمانی را کاهش داده و امید به زندگی را با کاهش ناتوانی به ارمغان می‌آورد. این امر به ارتقای شاخص‌های توسعه‌ای منجر شده و بطور غیرمستقیم ترویج رفتارهای سالم و پیشگیری‌کننده از ابتلا به سرطان‌ها از جمله سرطان پستان را گسترش می‌دهد. غربالگری جزو وظایف حاکمیتی نظام سلامت و دولت در راستای هدف تأمین، حفظ و ارتقای سلامت آحاد جامعه و کاهش نابرابری در پیامد بقای بیماران مبتلا است.

روش‌های تشخیصی

* معاینه توسط پزشک

* روش‌های تصویربرداری (ماموگرافی، سونوگرافی و MRI)

۳. سطح سوم

روش‌های درمانی سرطان پستان:

- عمل جراحی: رایج‌ترین روش درمان است.
- رادیوتراپی
- شیمی‌درمانی

نتیجه‌گیری

اصلاح شیوه زندگی با کاهش مصرف کالری، افزایش فعالیت بدنی، کاهش و حفظ وزن بدن ترجیحاً با BMI کمتر از ۲۵، بهبود الگوی تغذیه‌ای و کاهش مصرف الکل و سیگار و افزایش مصرف سبزیجات و مکمل‌ها نظیر ویتامین‌ها بتوانند از بروز سهم بالایی از سرطان پستان جلوگیری کنند که ما می‌توانیم با آموزش و ارتقای نگرش و آگاهی مردم با کمترین هزینه از بروز بیماری‌ها از جمله سرطان پیشگیری کنیم.

منابع

- محتوای آموزشی مربی بهورزی، بهورز، مراقب سلامت در برنامه تشخیص زودرس و غربالگری سرطان پستان از انتشارات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- دستورالعمل اجرایی برنامه آموزش و ارتقای سلامت، نسخه ۱ پاییز ۹۴ دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت

وجود ترشحات نوک پستان در اغلب موارد همراه با سرطان پستان نیست، ولی به علت احتمال وجود سرطان در همراهی با این نشانه بررسی دقیق آن ضروری است.