

تعریف:

بدن انسان از سلول ساخته شده است. زمانی که این سلولها به طور غیر قابل کنترل و غیر طبیعی شروع به رشد کردن کنند، به سلولهای سرطانی تبدیل می‌شوند که با سلولهای طبیعی از لحاظ کار و شکل متفاوت می‌باشند. گاهی این سلولهای طبیعی از لحاظ کار و شکل متفاوت می‌باشند. گاهی این سلولها وارد گردش خون می‌شوند و به جای دیگر بدن منتقل می‌شوند و آن قسمت را نیز درگیر می‌کنند. سرطان سینه یکی از شایعترین سرطان در میان زنان می‌باشد که از ۸ زن ۴۵-۵۵ ساله است. اگر این سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل درمان است. این نوع سرطان اغلب در خانم ها رخ می‌دهد اما در آقایان نیز ممکن است رخ دهد.

علل و عوامل:

عامل بروز سرطان سینه ناشناخته است. هر خانمی ممکن است به سرطان سینه مبتلا شود اما برخی خانم‌ها در مقایسه با دیگران مستعدتر هستند. در صورت وجود موارد زیر، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه قرار دارید:

- ۱- جنس: این بیماری ۱۰۰ مرتبه در زنان بیشتر از مردان رخ می‌دهد. به این علت که سلولهای پستان خانمها در تماس با هورمونهایی چون استروژن می‌باشد.
- ۲- سن: افزایش سن منجر به افزایش احتمال بروز سرطان پستان می‌شود، به طوری که ۸۰ درصد سرطانهای پستان در سنین بعد از ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد.
- ۳- ژنتیک: ابتلای یکی از بستگان درجه یک شانس ابتلا را در سایر اعضا تا ۲ برابر افزایش می‌دهد. در ۱۵ درصد موارد ابتلا به سرطان سینه ژنتیک نقش دارد.
۴. سرطان سینه در یک پستان، شانس ابتلای پستان دیگر را ۳-۴ برابر افزایش می‌دهد.
۵. شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی و یائسگی بعد از ۵۵ سالگی ابتلا را افزایش می‌دهد.
۶. حاملگی بعد از ۳۰ سالگی و یا عدم حاملگی شانس ابتلا را افزایش می‌دهد.
۷. مصرف مقادیر بالای استروژن (هورمون زنانه) بعد از یائسگی و قرصهای پیشگیری از بارداری شانس سرطان را به میزان کمی افزایش می‌دهد.
۸. افزایش وزن بعد از یائسگی

۹. کار کردن در شیفت شب

۱۰. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد مشروبات الکلی با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه ارتباط دارد.

پیش آگهی: میزان و بقا و زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان سینه رو به بهبود است. اگر خانمها به طور منظم خودآزمایی سینه را انجام دهند بیشتر سرطان‌ها در همان مراحل ابتدایی تشخیص داده می‌شوند. امروزه به دلیل پیشرفت ابزارهای تشخیصی از جمله پرتونگاری‌های سینه، بیشتر سرطان‌ها قبل از اینکه قابل لمس باشند، آشکار می‌شود و این موضوع به میزان زیادی شانس معالجه مؤثر را افزایش می‌دهد.

علائم و نشانه‌ها: در اغلب موارد اولین علامت سرطان سینه، وجود یک توده در سینه است این توده غالباً در قسمت فوقانی و خارجی (سمتی از سینه که کنار بازو قرار می‌گیرد) سینه مشاهده و لمس می‌شود، معمولاً بدون درد است و ممکن است رشد آهسته یا سریعی داشته باشد. سایر علائم سرطان سینه عبارتند از:



- تغییر رنگ سینه، ظاهر دانه دانه، پوست سینه مثل پوست پرتقال
- تغییر در اندازه و شکل سینه و وجود ترشح از نوک سینه
- چروکیدگی پوست سینه، تورفتگی و وارونه شدن نوک سینه
- هرگونه علامتی در سینه که بیش از چند روز به طول انجامد نیازمند بررسی و ارزیابی از سوی اعضاء تیم سلامت می‌باشد.

تشخیصی: بسیاری از خانمها، یا به طور اتفاقی و یا از طریق خودآزمایی سینه، به سرطان سینه پی می‌برند. در بعضی موارد سرطان‌های سینه در معاینات و یا از طریق غربالگری ماموگرافی (پرتونگاری سینه) تشخیص داده می‌شوند. ماموگرافی، یک عکس برداری ساده به وسیله اشعه ایکس است که به منظور جستجوی توده‌های سرطانی به کار می‌رود این ابزار تشخیصی این قابلیت را دارد که قبل از این که توده قابل لمس باشد، آن را تشخیص دهد.

علاوه بر روشهایی که برای تشخیص ذکر شد بنا به ضرورت از ام‌آر‌آی و نمونه برداری از کیست یا توده هم جهت تشخیص قطعی کمک گرفته می‌شود. در مواردی که نمونه گیری از توده لازم باشد غالباً محل توده توسط یک ماده

بی‌حس کننده، بی‌حس می‌شود و توسط یک سوزن یا برش جراحی، بخشی از توده یا مایع درون کیست برای بررسی‌های آزمایشگاهی برداشته می‌شود.

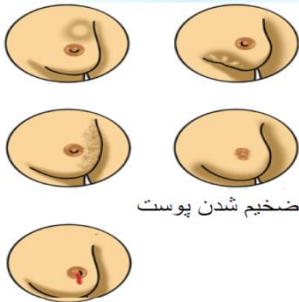
درمان: در صورتی که مشخص شود،

توده سرطانی است تصمیم گیری برای درمان با مشورت با شما انجام می‌شود معمولاً یک مشاوره جراحی یا سرطان شناسی نیز انجام می‌شود. تصمیم گیری در ارتباط با نوع درمان بر اساس، سن میزان پیشرفت و گسترش سرطان، این که آیا رشد سرطان با هورمون ها افزایش می یابد و نوع سرطان اخذ شود.

درمان های احتمالی جراحی شامل برداشتن بافت یا توده سرطانی و ماستکتومی (برداشتن کل سینه) می‌باشد ممکن است بخشی یا تعداد زیادی از غدد لنفاوی زیر بغل هم برداشته شوند. سایر گزینه های درمانی شامل پرتو درمانی، شیمی درمانی و هورمون درمانی می‌باشند این روش های درمانی مختلف ممکن است به صورت منفرد و یا ترکیبی مورد استفاده قرار گیرند.

توصیه های لازم برای پیشگیری از سرطان سینه:

- به منظور حفظ سلامت جسم و روان، ورزش را در برنامه روزانه قرار دهید نیم تا یک ساعت پیاده روی در اغلب روزهای هفته بسیار مفید می‌باشد.
- به دلیل که سلولهای چربی استروژن آزاد می‌کنند خطر ابتلا به سرطان سینه در خانمهایی که بعد از دوران نوجوانی ۱۵-۱۰ کیلو وزن اضافه می‌کنند بیشتر است بنابراین حفظ وزن طبیعی در پیشگیری از بروز سرطان نقش موثری ایفا می‌نماید.



ضخیم شدن پوست

ترشح از نوک سینه

- رژیم غذایی سالم (لبنیات کم چرب ، میوه و سبزی فراوان) و کاهش مصرف مشروبات الکلی در پیشگیری تاثیر گذار است.
- شیر دادن به نوزاد، خطر سرطان را کاهش می دهد.
- حتی الامکان از درمان جایگزینی هورمون استروژن به ویژه پس از یائسگی بپرهیزند زیرا خطر سرطان را افزایش می دهد.

در صورت انجام عمل جراحی به موارد زیر توجه داشته باشد:

- سمت مبتلا را در طرف درگیر بالاتر نگه دارید و از پوشیدن لباسهای تنگ خوداری کنید.
- در سمت مبتلا از خونگیری و چک فشار خون پرهیز کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۲/۵ کیلو اجتناب کنید.
- از خورتراش برقی جهت از بین بردن موهای زائد استفاده کنید.
- در معرض نور آفتاب قرار نگیرید.
- اگر پوست دچار زخم شد آن را با آب و صابون بشویید و در صورت قرمزی و التهاب به پزشک مراجعه شود.
- از ۴-۶ هفته بعد از عمل روزانه ۳ بار و به مدت ۲۰ دقیقه ورزشهای زیر را انجام دهید.
- درمورد شیوههای جراحی بازسازی و ترمیم سینه و همچنین استفاده از وسایل مصنوعی با جراح خود مشورت کنید.



بیمارستان امام علی(ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) شهرستان بجنورد

سرطان سینه

تهیه و تنظیم:

محسن خسروآبادی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

بازنگری: تیر ۱۴۰۴

