

اصلاح باورها در رابطه با سرطان پستان



امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است.

در سراسر دنیا، سرطان پستان شایع ترین نوع سرطان در زنان است و حدود ۲۵٪ از تمام موارد سرطان را به خود اختصاص می دهد.

در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است. مرگ یک زن در اثر سرطان پستان عواقب بسیاری برای خانواده و جامعه دارد. ارتقاء سطح آگاهی زنان و توجه آنها نسبت به خطر جدی سرطان پستان مهمترین عامل کنترل این بیماری است.

بر اساس آخرین آمار رسمی موجود در ایران (سال ۱۳۹۴) ۱۲۸۰۲ نفر (۳۳/۲ نفر در ۱۰۰ هزار) مبتلا به سرطان پستان شده اند، این آمار در استان همدان ۲۱۴ نفر (۲۳/۸ در صد هزار) و در شهرستان همدان ۱۲۵ نفر (۳۷ در صد هزار زن) می باشد. همچنین میزان بروز سالیانه سرطان پستان در بین زنان ایرانی حدود ۳۰ تا ۳۵ مورد در ۱۰۰ هزار نفر است.

مانند تمام انواع سرطان، سرطان پستان از یک سلول آغاز می شود. سلول ها، کوچکترین اجزای ساختمانی موجود زنده هستند که می توانند در بدن به طور مستقل فعالیت کنند. سلول های سالم در محدوده قوانین مشخصی رشد می کنند و رشد آنها نیز بعد از رسیدن به تکامل سلولی متوقف می شود ولی سلول های سرطانی خیلی سریعتر رشد می کنند و تا اندازه ای این رشد را ادامه می دهند که باعث تخریب سلول های سالم شوند. برخلاف سلول های سالم، سلول های سرطانی نمی توانند رشد خود را قطع کنند. این رشد و تکثیر غیرعادی نتیجه تغییرات یا جهش هایی در ماده ژنتیکی داخل آنها است. این وضعیت می تواند از والدین به ارث برسد یا اینکه در اثر مواجهه زیاد و طولانی مواد جهش زا ایجاد شود البته عوامل دیگری نیز در ایجاد این بی نظمی در رشد سلولی تأثیر دارند

ماه اکتبر (۹ مهر تا ۹ آبان) به عنوان ماه جهانی آگاهی بخشی در مورد سرطان پستان شناخته می شود
برهمن اساس لازم است باورهایی که در خصوص سرطان پستان وجود دارد را بشناسیم .

*افزایش سن و چاقی احتمال ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهد. (باور درست)

هرچقدر سن خانمی بالاتر رود خطر ابتلای وی به سرطان پستان بیشتر می شود. یعنی یک خانم ۷۰
ساله نسبت به یک زن ۲۵ ساله بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان است. قطعاً ما نمی توانیم روی
سنمان کنترلی داشته باشیم و با گذر زمان سنمان بیشتر می شود.

چاقی یک عامل قابل کنترل است و یک خانم چاق بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان است تا یک
خانم لاغر، اما این فاکتور را می توان تا حد زیادی با رژیم غذایی و ورزش کنترل کرد.

*ژنتیک یکی از فاکتورهای ابتلا به سرطان پستان می باشد. (باور درست)

اگر زنی در خانواده اش سابقه ابتلا به سرطان پستان و یا تخمدان وجود داشته باشد، نسبت به سایر
افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان است، اما افراد نمی توانند روی این فاکتور نیز تاثیری داشته
باشند.

*اولین زایمان بالای ۳۰ سال ، قاعدگی زودرس، یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال) نیز خطر ابتلا به

سرطان پستان را افزایش می دهد. (باور درست)

مطالعات تاثیرهورمون ها را در این موارد ثابت کرده است.

*در معرض ابتلا بودن افرادی که کمبود ویتامین D وجود دارد. (در این خصوص تحقیقات وسیع تری

نیاز است)

ولی از آنجایی که معمولاً بسیاری از مردم ایران کمبود ویتامین D دارند جبران کمبود ویتامین D هیچ
ضرری ندارد.

*بهتر است پستان سرطانی تحت عمل جراحی قرار نگیرد. (باور نادرست)

توصیه به چنین چیزی ، به جای طبابت جنایت است.

*** رابطه مستقیم بین استفاده از رنگ مو، اسپری‌ها و دئودورانت‌ها با ابتلا به سرطان سینه وجود دارد.**
(باور نادرست)

هیچ مستند دقیقی علمی در این مورد وجود ندارد

***جراحی سرطان پستان مانند سایر سرطان‌ها هرچقدر زودتر اتفاق بیفتد، درمان بیمار زودتر کامل می‌شود. (باور درست)**

مداخلات درمانی زودهنگام موجب بهبود شرایط بیمار می‌گردد.

***بیوپسی باعث تشدید بیماری می‌شود. (باور نادرست)**

یک باور غلط دیگر درباره سرطان پستان ترس از بیوپسی است. (بیوپسی یک آزمایش پزشکی است که معمولاً توسط یک جراح یا متخصص رادیولوژی انجام می‌شود و شامل برداشتن نمونه‌ای از سلول‌ها یا بافت‌ها برای بررسی وجود یک بیماری یا تعیین وسعت آن است) بسیاری از افراد می‌ترسند که در صورت انجام این کار توده در بدنشان پخش شود، درحالی‌که توده اگر خوش‌خیم باشد که پخش شدن معنایی ندارد، اگر بدخیم باشد نیز چنین چیزی امکان ندارد.

*** استفاده از سینه‌بند بروز سرطان سینه را افزایش می‌دهد. (باور نادرست)**

این موضوع پایه و اساس علمی ندارد.

***جراحی، مهمترین راه درمان سرطان پستان است. (باور درست)**

تنها راه درمان سرطان پستان خارج کردن بافت سرطانی است.

زمان ورود جراحی به پروسه درمان به مرحله بیماری بستگی دارد. اگر مراحل اولیه بیماری باشد، ابتدا جراحی و سپس شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی صورت می‌گیرد، اما اگر بیماری پیشرفت کرده باشد باید ابتدا با شیمی‌درمانی توده را کوچکتر کرد تا شرایط برای جراحی مساعد شود و بعد از این مراحل، بیمار وارد چکاپ‌های دوره‌ای می‌شود.

***درمان سرطان پستان به معنای تخلیه کامل بافت پستان است. (باور نادرست)**

همیشه درمان سرطان پستان مساوی با تخلیه کامل سینه نیست زیرا تکنیک‌ها و شرایط جراحی متفاوت است و شرایط داروهای شیمی درمانی بسیار بهتر شده است.

حتی اگر بیمار طی سال‌های گذشته سینه‌اش را تخلیه کرده باشد یا با استفاده از بافت بدن خودش یا پروتزهای مصنوعی سینه‌اش بازسازی می‌گردد.

***در کشور ما ۴۰ سالگی سن مناسب شروع غربالگری می‌باشد. (باورد درست)**

سن غربالگری سرطان پستان در کشور ۳۰-۶۹ سالگی است. در افرادی که دارای عوامل خطر باشند زودتر یا دیرتر نیز انجام می‌گردد.

***ماموگرافی مفید ترین وسیله تشخیصی برای یافتن سرطان در مراحل اولیه است. (باورد درست)**

در ایران، ماموگرافی به عنوان روش تشخیصی در افراد پرخطر (مثلا افراد با سابقه فردی یا خانوادگی مثبت) و یا افراد با معاینه غیر طبیعی در سطح دو خدمت برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان انجام می‌گردد.

نکته مهم اینکه :

با توجه به اینکه ما جز کشورهای هستیم که در آن سن ابتلا به سرطان پستان در بین مبتلایان پایین‌تر آمده و از سوی دیگر تعداد مبتلایان نیز افزایش یافته است لازم است در این خصوص حساسیت ویژه‌ای داشته باشیم. با توجه به آمار بالای ابتلا به سرطان پستان توصیه می‌شود خودآزمایی (توسط خود فرد) و معاینه کلینیکی پستان هر ۱-۲ سال یکبار توسط مامای دوره دیده انجام گردد.

تدوین و تنظیم

مرضیه مرادی کارشناس واحد بیماریهای غیر واگیر

مرکز بهداشت شهرستان همدان

مهر ۱۴۰۰

منبع: دستورالعمل کشوری تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان