



سرطان پستان

Breast Cancer



تهیه و تنظیم

خسرو جردی

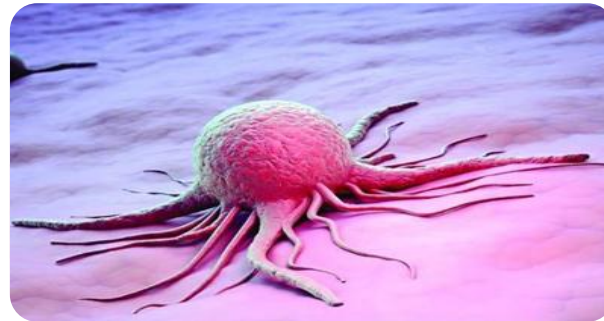
کارشناس ارشد داخلی جراحی

آذر ۹۶

بیمارستان شهیدان مبینی سبزوار



- سرطان پستان، ناشی از رشد خارج از قاعده سلول‌های غیرطبیعی در پستان است. در تمام دنیا، این بیماری شایعترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان‌ترین آنها است.





شناسایی سرطان پستان



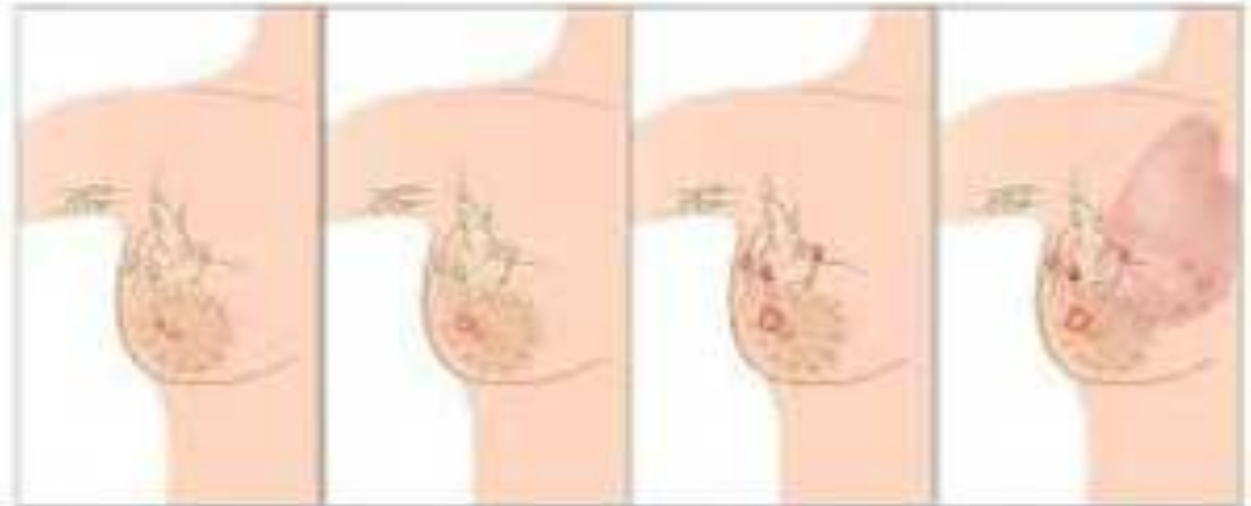
سرطان پستان چگونه شروع می شود؟

- مانند تمام انواع سرطان، سرطان پستان از یک سلول آغاز می شود. سلول های سرطانی خیلی سریع رشد می کنند و تا اندازه ای این رشد را ادامه می دهند که باعث تخریب سلول های سالم شوند. این رشد و تکثیر غیر عادی 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.





مراحل رشد سرطان سینه



مرحله 1 مرحله 2 مرحله 3 مرحله 4

1 سانتی متر 2 سانتی متر 3 سانتی متر 4 سانتی متر





تفاوت تومورهای خوش خیم و بدخیم چیست؟

- روند زیاد شدن سلول‌ها در تومورهای خوش خیم در مرحله مشخصی متوقف می‌شود ولی در تومورهای بدخیم به صورت غیرقابل مهار ادامه می‌یابد. این رشد سلولی در تومورهای بدخیم که همان سرطان است تا حدی ادامه می‌یابد که در صورت عدم درمان تمامی قسمت‌های بدن را تحت تأثیر قرار داده و از کار می‌اندازد. این در حالی است که این اتفاق، هرگز در تومورهای خوش خیم نمی‌افتد.



علائم سرطان پستان

- - توده یا تومور پستان:
- توده ممکن است دردناک باشد ولی در اغلب موارد بدون درد است.
- توده‌های مشکوک به سرطان در لمس به صورت سفت یا سخت، گاه غیرمتحرک و با چسبندگی به اطراف لمس می‌شوند.



۲- ترشح از نوک پستان:

- ترشح از نوک پستان معمولاً به دنبال بیماری های خوش خیم پستان ایجاد می شود.
- ترشحات پستان می توانند به رنگ های مختلف مشاهده شوند (سفید، قهوه ای، آبی، خاکستری، قرمز، سبز و یا بدون رنگ). ترشح ناشی از سرطان پستان معمولاً خون واضح و یا خونابه ای یا در برخی از موارد بی رنگ می باشد.



۳- تغییرات پوست پستان:

- این تغییرات به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان بروز می کنند.
- در بعضی موارد، چسبندگی تومور سرطانی به قسمت زیر پوست، باعث تغییر شکل پستان می شود. تغییر شکل هاله اطراف نوک پستان نیز می تواند دلیل بر وجود بافت سرطانی در زیر آن قسمت باشد. تهاجم تومور سرطانی به پوست ممکن است باعث ایجاد زخم در پوست شود. همچنین ورم در پوست پستان و شبیه شدن آن به پوست پرتقال نشانه‌ی پیشرفت بیماری است.



۴- تغییرات نوک پستان:

- نوعی از سرطان پستان نیز به نام بیماری پاژه وجود دارد که در آن تغییرات پوستی نوک پستان بصورت ضایعات آگزمایی (شبیه به حساسیت پوستی) دیده می‌شود. علائم این بیماری شامل خارش، سوزش، قرمزی، سفتی و پوسته پوسته شدن نوک پستان می‌باشد که بتدریج و در صورت عدم درمان، بیماری به هاله اطراف نوک پستان و پوست نیز گسترش می‌یابد.



۵- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل:

- سلول‌های سرطانی توانایی پخش شدن از طریق خون و لنف و تهاجم به سایر نقاط بدن را دارند.
- شایعترین محل تهاجم سرطان‌های پستان به غدد لنفاوی زیر بغل می‌باشد. گاهی بزرگی غدد لنفاوی، همراه با لمس غده‌ای واضح در پستان است ولی گاهی غده مشخصی لمس نمی‌شود.



۶- تغییر اندازه پستان:

- گاهی اوقات به علت بزرگی بیش از حد يك تومور و یا التهاب قابل توجه دور تومورهای کوچکتر، پستان در يك طرف، بطور واضحی بزرگتر از طرف مقابل می‌شود. البته اندازه دو پستان در افراد سالم نیز کاملاً مشابه نیست ولی بزرگی يك پستان نسبت به طرف دیگر که اخیراً ایجاد شده است، باید مورد توجه قرار گیرد و با انجام معاینه از عدم وجود توده و سلامت پستان مطمئن شد.



۷- تهاجم به اعضاي ديگر (متاستاز):

- ندرتاً سرطان پستان بدون هيچ علامتي در خود پستان، علائمي در اعضاي ديگر نشان ميدهد كه ممكن است بصورت درد استخواني در يك محل خاص، تنگي نفس به دنبال درگيري ريه، زردي و ساير علائم ناشي از بزرگي كبد و... باشد. در اين موارد معاينه دقيق بيمار و بررسي هاي تشخيصي مي توانند وجود بيماري را در پستان مشخص نمايند.



علائم هشدار دهنده سرطان پستان



تغییر در بافت پستان

جمع یا دندان‌دار شدن نوک پستان

ترشح از نوک پستان

برآمدگی یا فرورفتگی غیر عادی در پستان







از هر ۸ زن، ۱ زن در زندگی اش
با سرطان سینه مواجه خواهد شد

با تشخیص آن در مراحل اولیه، فرد ۱۰۰٪ نجات خواهد یافت



عوامل خطر ابتلاء به سرطان پستان

- مرض چاقی،
- عدم تمرین فیزیکی،
- نوشیدن نوشیدنی‌های الکلی،
- درمان جایگزینی هورمون در طول یائسگی،
- پرتوهای یونی،
- اولین قاعدگی در سنین پایین،
- و دیر بچه دار شدن یا بچه دار نشدن



راههای جلوگیری

- سبک زندگی:
- زنان می‌توانند خطر ابتلا به سرطان سینه را با حفظ وزن، نوشیدن الکل کمتر، فعال شدن جسمی و شیر دادن فرزندان خود کاهش دهند.
- سطح بالای فعالیت بدنی خطر ابتلا به سرطان پستان را در حدود ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.
- مصرف بالای میوه‌های مرکبات با کاهش ۱۰ درصدی در معرض خطر سرطان سینه همراه است.
- به نظر می‌رسد اسید چرب امگا مصرف زیاد سویا در مواد غذایی نیز خطر ابتلا را کاهش می‌دهند.



درمان

- ماستکتومی
- شامل عمل جراحی جهت برداشتن یک یا هر دو پستان بطور کامل بوده و معمولاً جهت درمان سرطان پستان انجام می‌گیرد.



لامپکتومی

- یک عمل جراحی رایج می‌باشد که در آن سرطان یا دیگر بافت غیرطبیعی از پستان حذف می‌شود به لامپکتومی عمل جراحی حفظ پستان نیز گفته می‌شود زیرا بر خلاف ماستکتومی تنها بخشی از پستان برداشته می‌شود.



توجهات قبل از عمل

- اندازه توده پستانی
- تعیین پستان مبتلا (پستان راست یا چپ)
- تعیین تعداد تومورها
- اندازه پستان
- سن بیمار
- سابقه خانوادگی
- سلامت عمومی (تعیین یائسگی)



خطرات و عوارض احتمالی

- واکنش بیهوشی
- خونریزی
- عفونت
- واکنش به دارو
- عدم تقارن در پستان
- زخم غیر منتظره
- بیحسی در ناحیه پستان



مراقبت‌های پس از درمان سرطان سینه

- مراقبت‌های روانی: اصولاً زمانی می‌توان مراقبت از یک بیمار را جامع و کامل دانست که به چهار جنبه جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی وی توجه شود.
- مراقبت از زخم و پانسمان: ۱- توجه به قرمزی یا درد غیر معمول در ناحیه جراحی
- ۲- توجه به داشتن ترشح چرکی یا خون‌آلود
- مصرف مسکن برای بهبود درد



مراقبت‌های پس از درمان سرطان سینه

- توجه به علائم عفونت: درد، قرمزی، ترشح چرکی و دردهای سوزشی
- مصرف غذاهای پروتئینی
- مقابله با خستگی و کم‌اشتهایی
- رعایت رژیم غذایی پس از دوره درمانی: خوردن روزانه پنج سهم از سبزی‌ها و میوه‌ها، استفاده از غلات کامل، محدود کردن مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، شیرینی، شکلات و نمک، محدود کردن مصرف گوشت‌های قرمز بخصوص گوشت‌های پرچرب و فرآوری شده و پرهیز از مصرف الکل.



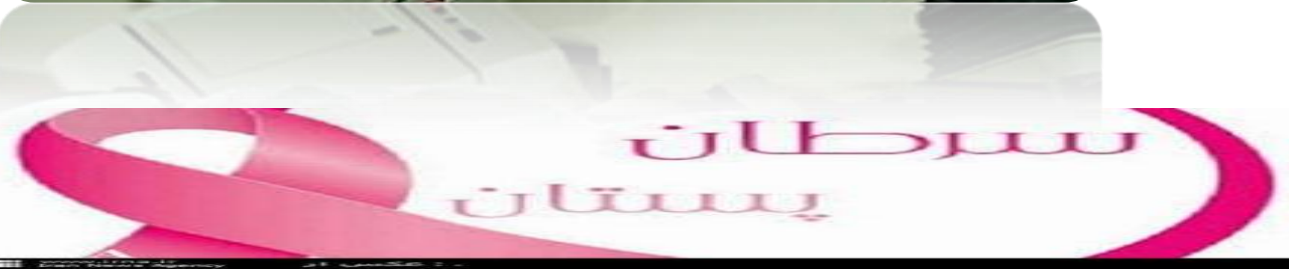


- پوشیدن لباس راحت
- جلوگیری از ورم دست‌ها با ورزش هوازی
- انجام ورزش‌های کششی به عنوان اقدام ضروری
- بارداری؛ ۳ سال پس از درمان
- ویزیت و معاینه منظم



پرتودرمانی

- پرتودرمانی به درمان بیماری با استفاده از پرتوهای نافذ مانند پرتوهای ایکس و آلفا و بتا و گاما که یا از دستگاه تابیده می‌شوند یا از داروهای حاوی مواد نشاندار شده ساطع می‌شوند گویند.



درمان دارویی


- بیس فسفونات‌ها (Bisphosphonates)
- عمدتاً برای جلوگیری از تحلیل استخوان در افراد مبتلا به پوکی استخوان استفاده می‌شوند. این داروها از تغذیه هر سلول سرطانی که در استخوان گسترش می‌یابد، جلوگیری می‌کنند و به این ترتیب رشد سلول‌های سرطانی را متوقف می‌سازند.
- تراستوزومب



شیمی‌درمانی

- یکی از روش‌های درمان سرطان یا تخفیف موقت آن با استفاده از برخی داروهای خاص است که در اصطلاح پزشکی به آنها شیمی‌درمانی گفته می‌شود. کار اصلی این داروهای خاص از بین بردن سلولهای بیمار بدون صدمه به بافتهای مجاور آن است. این نوع از درمان اثراتی هم بر روی سلولها و بافتهای بدن دارد. یکی از اثرات این درمان ریزش موهای بدن، خشک شدن پوست و لاغری است.





- سیس پلاتین و کربو پلاتین و اکسالی پلاتین همه از این نوعند. دیگر داروها مکلورتامین، سیکلوفسفامید و کلرامبوسیل هستند.

- وینکریستین و وین بلاستین

- آنتی متابولیت‌ها مانند آنتی فولاتها (نظیر متوتروکسات)

- داروهای هورمونی ضد نئوپلاسم مانند تاموکسیفن و آنتی آندروژنها



تغذیه

- چربی‌های اشباع شده نقش بسزایی در افزایش خطر بروز سرطان سینه بازی می‌کنند اما این عامل ممکن است در ادغام با برخی عوامل دیگر موجب افزایش خطر سرطان شود.
- لبنیات: لبنیات از نظر کلسیم غنی هستند ممکن است این کاهش خطر با کلسیم رابطه داشته باشد.
- فیبر: سبزیجات و غلات کامل (مانند آرد سبوس دار و همه انواع نان و به ویژه گندم کامل) از نظر فیبر غنی هستند. مصرف روزانه ۲۵ گرم فیبر در زنان یاسه، به میزان زیادی از بروز سرطان سینه پیشگیری می‌کند. خوردن نان سبوس دار موجب کاهش استروژن خون در زنان غیر یاسه می‌شود، که این مسئله ممکن است موجب کاهش خطر سرطان سینه در این گروه از زنان شود.
- میوه: مصرف میوه زیاد خطر سرطان سینه را می‌کاهد؛ که ممکن است به دلیل فیبر و آنتی‌اکسیدان بالای میوه‌ها باشد. آنتی‌اکسیدانها موادی هستند که از ایجاد واکنش‌های اکسیداسیونی جلوگیری می‌کنند. واکنش‌های اکسیداسیونی با آزاد کردن اکسیژن فعال موجب تخریب ژنها و افزایش احتمال سرطان می‌شوند. برخی از آنتی‌اکسیدانها عبارتند از ویتامین A، C، E و سلنیوم.



تغذیه

- سویا دارای نوعی از فیتواستروژنها به نام ایزوفلاونوئیدها می باشد. سایر انواع فیتواستروژنها در فیبرها و غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و دانه های بزرگ وجود دارند. شیر هم می تواند حاوی فیتواستروژنها باشد، مشروط به اینکه گاو از چنین غذاهایی تغذیه شود. مصرف سویا در جنوب شرقی آسیا متداولتر است. نتایج تحقیقات نشان می دهد بافت سینه زنان این منطقه از سفتی کمتری برخوردار است، بافت سینه هر چه نرم تر باشد خطر سرطان سینه کمتر است.
- کاروتنوئید: کاروتنوئیدها ترکیبات رنگی هستند که در برخی از گیاهان وجود دارند. منابع گیاهی غنی از کاروتنوئید عبارتند از هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج، کلم قرمز، سبزیجات سبز، گوجه فرنگی، انبه هندی و فلفل های رنگی. مطالعات نشان می دهد که این مواد غذایی در کاهش خطر سرطان سینه نقش بسزایی دارند.



خودآزمایی پستان

- خودآزمایی پستان یکی از انواع روش‌های شناسایی سرطان پستان اولیه می‌باشد. این روش فقط با خود زن سروکار دارد که باید هر قسمت از پستان را که برآمده، شکستگی یا تورم دارد بررسی کند.



ماموگرافی

- پستان نگاری یا ماموگرافی گونه‌ای روش پرتونگاری است که در علوم تصویربرداری پزشکی، به خصوص تشخیص سرطان پستان در زنان کاربرد فراوان دارد.



سرطان
پستان



- همه زنان چهل ساله و بیشتر باید هر دو سال یکبار ماموگرافی انجام دهند. زنانی که افراد درجه یک آنها (یعنی مادر یا خواهرشان) مبتلا به سرطان باشند باید از ۳۵ سالگی ماموگرافی سالانه انجام دهند. ماموگرافی نمی‌تواند و نباید جایگزین معاینه توسط پزشک متخصص جراحی عمومی شود.



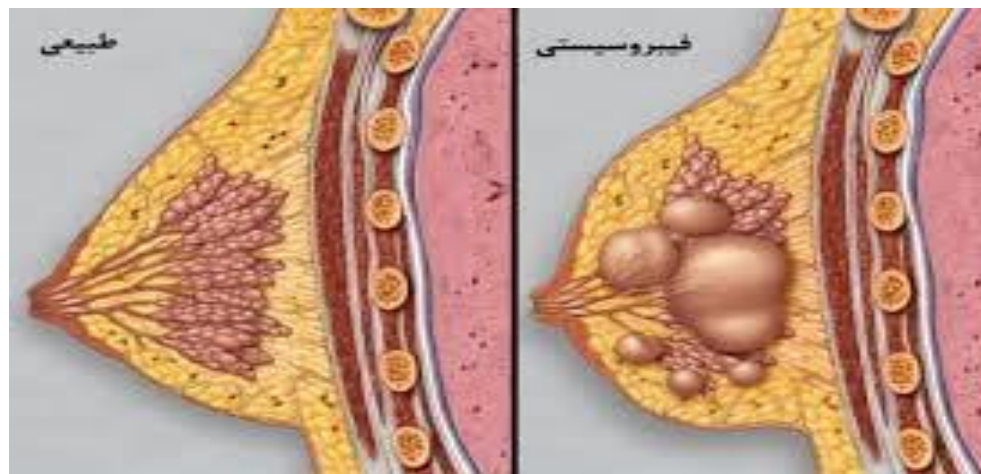
ام آر آی پستان

- بهترین و ایمن ترین روش غربالگری سرطان سینه محسوب می شود. این روش، نسبت به ماموگرافی به دلیل عدم استفاده از اشعه یونیزان، ارجحیت بنیادی دارد. تشخیص به موقع در سرطان سینه، نقش حیاتی دارد، و شانس ابتلاء در زن هایی که سابقه فامیلی سرطان سینه دارند بالاست؛ بنابراین، همه زن هایی که شانس ابتلای بالایی دارند، باید تحت غربالگری سینه با MRI قرار بگیرند.




کیست پستان

- فیبروکیستیک پستان به شکل فیروز و کیست های بسیار ریز در پستان مشخص می شود که در بعضی مواقع احتمال افزایش و بزرگ شدن کیست ها وجود دارد، ولی در اغلب موارد اندازه آن ها بسیار ریز است.



- این عارضه تغییر حالت خاص سینه است، ولی بیماری تلقی نمی شود، زیرا ۸۰ درصد زنان در زمانی از عمر خود میزانی از این حالت را تجربه می کنند و نزدیک به عادت ماهانه دچار ورم و سنگینی و همچنین دردناک شدن پستان می شوند.





- در حالت فیبروکیستیک، در نزدیکی زمان عادت ماهانه به دلیل بالا رفتن هورمون های زنانه در خون و حساس بودن نسج سینه به این هورمون ها، پستان دچار تورم و سنگینی می شود و به دنبال آن دردناک می شود.

- بعد از شروع سیکل ماهانه به دلیل کاهش هورمون استروژن در خون، درد سینه ها به میزان زیادی برطرف می شود و فرد احساس راحتی می کند.

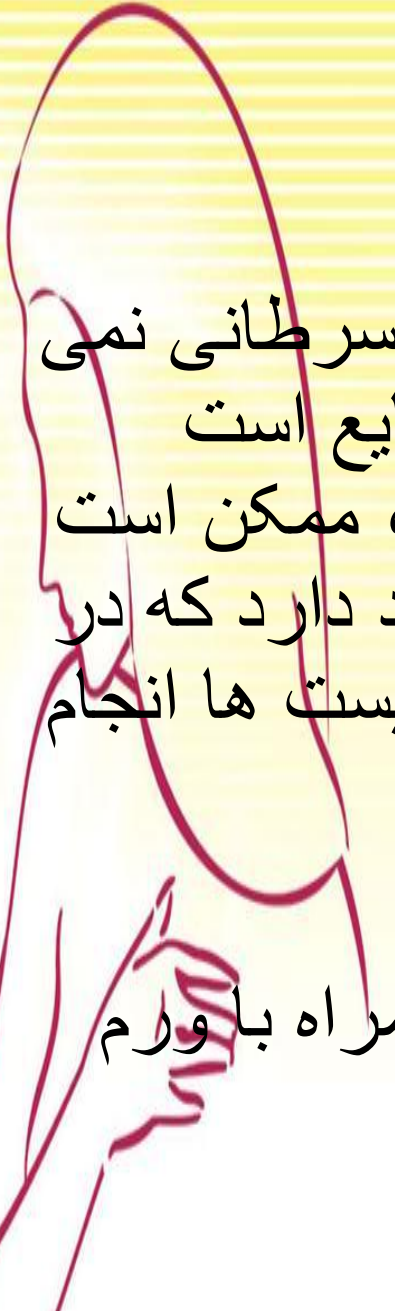


کیست‌های پستان دو نوع ساده و کمپلکس دارند.

- کیست‌های ساده، دیواره صافی دارند و داخل آنها مایع زلالی وجود دارد. بیشتر خانم‌ها دچار این نوع کیست می‌شوند که بی‌خطر است و بیمار فقط باید تحت‌نظر باشد.
- کیست کمپلکس ممکن است دیواره ضخیمی داشته و توپر یا چندحفره‌ای باشد. با توجه به نظر جراح یا رادیولوژیست، گاهی از این نوع کیست‌ها نمونه‌برداری انجام می‌شود. نمونه‌برداری می‌تواند باز (جراحی) یا با سوزن‌های ضخیم باشد.







- فیبروکیستیک یک عارضه خوش خیم است و سرطانی نمی شود، اما به دلیل این که در بین زنان بسیار شایع است تعدادی از آن ها بدون ارتباط با فیبروکیستیک، ممکن است به سرطان سینه مبتلا شوند و این احتمال وجود دارد که در سونوگرافی و ماموگرافی که برای تشخیص کیست ها انجام می شود توده های سرطانی نیز مشاهده شود.

- شایع ترین علامت فیبروکیستیک، درد سینه همراه با ورم است.



- شدت درد سینه ناشی از فیبروکیستیک در دوران عادت ماهانه متفاوت است که عواملی همچون مصرف مواد محرک کافئین دار از جمله کاکائو، نوشابه های گازدار و قهوه در رژیم غذایی و مواجهه با استرس و اضطراب می تواند این درد را افزایش دهند.



درمان

- در صورتی که بیمار برای کاهش درد نیاز به مصرف دارو داشته باشد، با تجویز ترکیبات ویتامین ای و روغن گل مغربی تا میزان زیادی می توان درد را کاهش داد و همزمان به بیمار توصیه می شود که رژیم غذایی ذکر شده را رعایت کند.
- در مواردی که شدت درد زیاد باشد، از درمان های دارویی دیگر مانند تاموکسیفن و دانازول استفاده می شود.



- اغلب کیست‌های پستان نباید دستکاری شوند و درمان جراحی در این بیماران معمولاً نیاز نیست، مگر در مواردی که شدت درد بیمار زیاد باشد و پزشک مجبور شود قسمتی از ناحیه سینه را که فیبروکیستیک دردناک در آن قرار دارد خارج کند، ولی جراحی در سینه‌های فیبروکیستیک بسیار بسیار نادر اتفاق می‌افتد و ۹۹ درصد خانم‌ها، به درمان‌های ابتدایی و دارویی پاسخ می‌دهند.




- برداشتن توده‌های پستانی در سنین پایین به عوامل مختلفی بستگی دارد. اگر فردی کمتر از ۲۵ سال سن داشته باشد و سابقه خانوادگی نداشته باشد و سونوگرافی و معاینه، خوش‌خیم بودن توده را نشان دهد، فقط تحت نظر گرفته می‌شود، ولی در خانم‌های بالاتر از ۳۰ سال که سابقه خانوادگی داشته باشند، از توده نمونه‌برداری می‌شود؛ اگر خوش‌خیم باشد بیمار تحت نظر گرفته می‌شود و اگر توده خوش‌خیم در حال رشد باشد، حتما باید خارج شود.

درمان سنتی کیست پستان

- حتی اگر پستان ها کیست ساز باشند، می توانید غذاهای گوشتی میل کنید اما باید گوشت را به شکل کبابی (روی آتش یا در فر) مصرف کنید یا اینکه آن را بخارپز کنید. در هر صورت برای طبخ گوشت از روغن استفاده نکنید.
- برای از بین بردن کیست ها فقط کافی است انواع سبزیجات در طول روز مصرف شود؛ سبزیجاتی مثل کاهو و هویج برای مبتلایان به کیست بسیار مفید است.
- غذاهایی مصرف شود که به طبیعت بدن نزدیکتر هستند تا کیست ها بزرگ نشوند. جوانه حبوبات، جوانه گندم، بادام و شیر بادام از جمله این غذاها هستند.





- سالاد با سس میل نشود می‌توانید روی سالاد روغن زیتون، آب لیموترش یا آویشن بریزید. مهم این است که از مصرف سس اجتناب کنید.

- – مصرف گوشت گوساله و مرغ برای افرادی که کیست سینه دارند (یا استعداد ابتلا به آن را دارند) مضر است.

- – غذاهای کارخانه‌ای که مواد نگهدارنده دارند، نخورید و به‌شدت از مصرف سوسیس و کالباس و به‌طور کلی فست‌فود پرهیز کنید.

- – مواد سودازا مثل بادنجان و قارچ مصرف نکنید.

- – از خوردن شیرینی، شکلات، خامه و خوراکی‌های مشابه خودداری کنید.

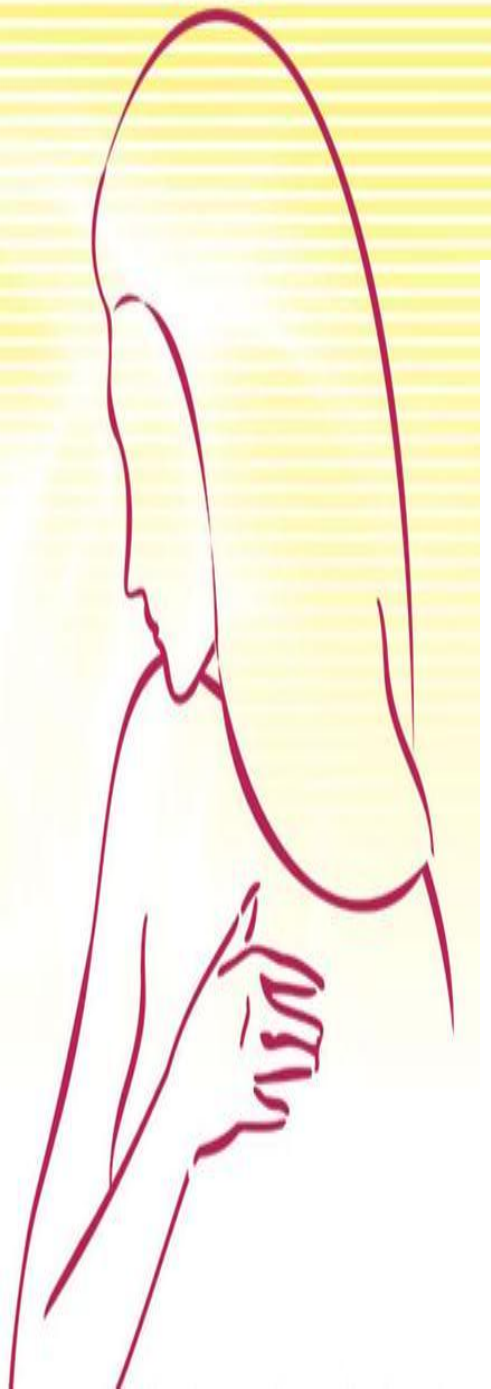


- روزی یکبار یک قاشق مرباخوری سیاه دانه را همراه با عسل که مصلح آن است میل کنید. اگر بیماری قند دارید و نمی‌توانید عسل بخورید، سیاه دانه را روی پنیر و ماست بریزید و بخورید.
- در صورتی که نیم‌ساعت بعد از غذا می‌خواهید ماست، سالاد، خیارشور و... میل کنید باید به فکر تهیه مصلحاتشان هم باشید؛ مثلا باید ماست را با مصلحاتش که گل سرخ یا نعناع است، بخورید.
- تنها چیزی که می‌توانید همراه غذا میل کنید، سبزی خوردن است؛ سبزیجاتی مثل ریحان، پونه و نعناع در کنار غذا به حالتان مفید واقع می‌شوند.
- یک قاشق مرباخوری از تخم کتان قهوه‌ای‌رنگ را دم کرده و همراه با عسل میل کنید. این دمنوش می‌تواند کیست‌های تان را کوچک‌تر کند.

برای حفظ سلامتتان و کم کردن خطر ابتلا به بیماری‌های سینه توصیه‌های زیر را هم جدی بگیرید:

- از اپیلاسیون زیر بغل صرف‌نظر کنید چون این کار عملکرد طبیعی غدد زیر بغل را مختل می‌کند.
- – از مام‌های ضدعرق کارخانه‌ای و دئودورانت‌های زیر بغل استفاده نکنید چون راه را بر خروج مواد زائد از بدن می‌بندند.
- – تا جایی که امکان دارد از استرس دوری کنید. کارهایی را که فکر می‌کنید از استرس و تنش روزانه‌تان می‌کاهد، انجام دهید.
- – خودتان را در معرض امواج موبایل قرار ندهید. روزها سعی کنید موبایل از بدن‌تان فاصله داشته باشد و شب‌ها آن را بالای سر خود نگذارید.

با تشکر از توجه شما



یک قدم زودتر...

کمپین پیشگیری از سرطان پستان

