

# سرطان پستان

دکتر مهران دخت عابدینی  
متخصص زنان و زایمان  
وزارت بهداشت

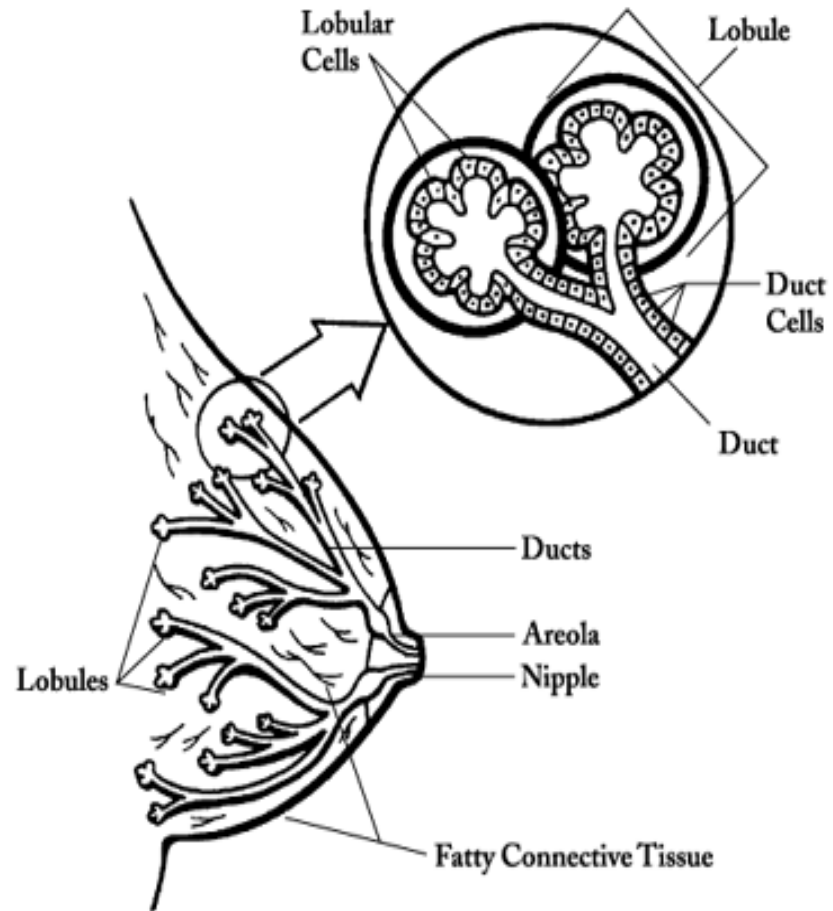
▶ چرا سرطان پستان اهمیت دارد؟

▶ عدم تشخیص به موقع سرطان پستان چه خطري دارد؟

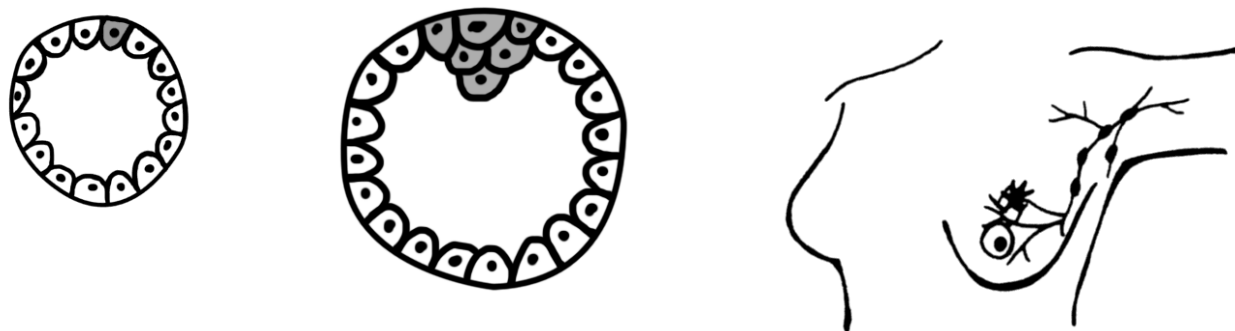
▶ سرطان پستان از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است، در صورت عدم تشخیص و عدم درمان به موقع، بدون استثناء فرد مبتلا را به کام مرگ خواهد کشاند.

▶ در صورت تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه و انجام درمان مناسب، طول عمر بیش از 90 درصد از مبتلایان بالا خواهد رفت. در این مرحله امکان برداشت قسمتی از پستان با جراحی وجود دارد، بنابراین با حفظ پستان هم از لحاظ ظاهری و عملی و هم از نظر روانی کمک بزرگی به بیمار خواهد شد.

# ساختمان پستان



## رشد و گسترش يك تومور بدخيم پستان از طريق خون و غدد لنفاوي



تنها راه تعیین اینکه توموری خوش خیم است یا نه، آزمایش میکروسکوپی سلول‌های آن است که اختلاف آن را با سلول‌های سرطانی نشان می‌دهد.

- ▶ بدن ما از اجزایی بسیار كوچك به نام سلول ساخته شده است كه سلول‌ها تكثير مي‌شوند تا جانشين سلول‌هاي پير و مرده شوند . تكثير سلول‌ها در كودكان باعث رشد بدن مي‌شود .
- ▶ هرگونه افزايش و تكثير غير طبيعي سلولي را تومور مي‌گويند، ولي تمام تومورها سرطاني نيستند . تعداد زيادي از تومورهاي پستان‌ي كه مورد تكه برداري قرار مي‌گيرند غير سرطاني (خوش خيم ) هستند .

## ساختمان و تغییرات طبیعی پستان چگونه است؟

- ▶ پستان از غدد مترشح شیر و چربی تشکیل شده است . پستان طبیعی در لمس حالت پشته پشته دارد.
- ▶ قوام پستان در افراد مختلف متفاوت است و حتی قوام آن در طی يك دوره عادت ماهیانه متغیر است .
- ▶ اندازه و شکل ظاهر پستان به خصوصیات ارثی و وزن شخص بستگی دارد . دو پستان ممکن است از نظر اندازه کمی متفاوت باشند.
- ▶ تیرگی رنگ نوک پستان و هاله‌ی اطراف آن در اشخاص مختلف متفاوت است . ممکن است در هنگام بلوغ نوک پستان‌ها کمی فرو رفته باشد .
- ▶ در مراحل مختلف زندگی زنان، بطور طبیعی در پستان‌ها تغییراتی ایجاد می‌شود :

**بلوغ و عادت ماهانه:** تحت تاثیر هورمون هاي زنانه پستان ها رشد مي کنند . ممکن است قبل از عادت ماهانه و در حين آن تورم و درد مختصر در پستان ها وجود داشته باشد که پس از پايان خونريزي، اين علائم برطرف مي شوند .

**حاملگي:** پستان ها بزرگ و متورم مي شوند و وظيفه شيردهي به انجام مي رسد .

**يائسگي:** پستان ها کوچکتر شده و حالت نرم و افتاده پيدا مي کنند . پوست پستان ها ممکن است چروکيده شود .

**تغييرات وزن بدن:** پستان ها در هر سني با تغييرات وزن بدن کوچکتر يا بزرگتر مي شوند.

توجه به اين نکته ضروري است که تغييرات طبيعي در هر دو پستان معمولاً به صورت **همزمان و قرينه** اتفاق مي افتد .



علائم احتمالي ابتلا به سرطان پستان

چیست؟

## □ توده

شایعترین علامت سرطان پستان می‌باشد که در اغلب موارد توسط خود بیمار بصورت اتفاقی یا در معاینه کشف می‌شود.

توده‌های مشکوک به سرطان، در لمس به صورت سفت یا سخت احساس می‌شوند، حرکت نمی‌کنند و به قسمتهای اطراف خود چسبیده اند، منفرد و بدون درد هستند.

## □ ترشحات پستانی که شك به سرطان را افزایش می‌دهد شامل:

- 1. ترشحات خونی یا آبی
- 2. ترشحاتی که خودبخود و بدون فشار خارج می‌شوند.
- 3. ترشحاتی که از يك پستان و از يك مجرای نوک پستان خارج می‌شود.
- 4. ترشحاتی که همراه با غده ای در پستان باشند.
- 5. ترشحات پستان پس از یائسگی

## □ تغییرات پوست پستان

به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان به دنبال سرطان پستان ایجاد می‌شود. در بعضی موارد چسبندگی تومور سرطانی به قسمت زیر پوست، باعث تغییر شکل پستان می‌شود.

□ ایجاد زخم در پوست و ورم در پوست پستان و شبیه شدن به پوست پرتقال، نشانه پیشرفت بیماری است.

□ تغییرات نوک پستان به شکل فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است. در بعضی از افراد سالم فرورفتگی نوک پستان از ابتدا وجود دارد اما اگر این فرورفتگی قبلاً وجود نداشته و بعداً ایجاد شده است می‌تواند نشانه وجود غده ای در زیر نوک و هاله پستان باشد.

□ گاهی اوقات به علت بزرگی بیش از حد یک تومور، پستان در یک طرف، بطور واضحی بزرگتر از طرف مقابل می‌شود. البته اندازه دو پستان در افراد سالم نیز کاملاً مشابه نیست ولی بزرگی یک پستان نسبت به طرف دیگر که اخیراً ایجاد شده، باید مورد توجه قرار گیرد و با انجام معاینه از عدم وجود غده و سلامت پستان مطمئن شد.

گاهی اوقات تنها علامت سرطان پستان می‌تواند بزرگ شدن غده‌های لنفاوی زیربغل باشد که به شکل توده‌ای سفت در زیربغل لمس می‌شود.

احتمال ابتلا به سرطان پستان در چه زنانی  
بیشتر است؟

□ گرچه همهي زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند، ولي در بعضي از زنان اين احتمال بيشتر است.

□ اگر زني يك يا تعدادي از شرايط زير را داشته باشد، خطر ابتلا به سرطان پستان در او بيشتر است:

- اگر سابقه سرطان پستان در خانواده و بستگان نزديك او مثل مادر، خواهر، دختر، خاله، عمه، مادر بزرگ وجود داشته باشد.

- اگر زايمن نكرده باشد.

- اگر اولين زايمن او بعد از 30 سالگي باشد.

- اگر اولين قاعدگي او قبل از 12 سالگي رخ داده باشد.

- اگر بعد از سن 55 سالگي يائسه شده باشد.

- اگر بعد از يائسگي چاق شده باشد.

- اگر سابقه تابش اشعه زياد به قفسه سينه را داشته باشد.

- سابقه ابتلا قبلي به سرطان در ساير قسمتهاي بدن ، مانند سرطان تخمدان ، رحم ، روده بزرگ و ..... را داشته باشد .

- اگر سابقه برخي از بيماري هاي خوش خيم پستان را داشته باشد.

□ از ميان عوامل ذكر شده سابقه سرطان در يك پستان و يا در خواهر و مادر از بقيه مهمتر هستند.

براي مقابله با سرطان پستان چه کاري

مي توان انجام داد؟

- ▶ چنانچه زني متوجه هرگونه تغيير يا علامتي در پستان خود شد لازم است فوراً به پزشك اطلاع دهد.
- ▶ تمام خانم‌های بالای 30 سال باید سالیانه توسط پزشك معاینه شوند
- ▶ در افراد کمتر از 30 سال در صورتیکه در گروه در معرض خطر باشند. (موارد اشاره شده در صفحه قبل ) معاینه سالیانه انجام شود و اگر یکی از عوامل خطر برای سرطان پستان در فردی وجود دارد معاینه توسط پزشك هر 6 ماه يك بار انجام شود.
- ▶ معاینه ماهانه یکی از بهترین روش‌های تشخیص زودرس سرطان پستان است.
- ▶ بهترین روش مقابله با سرطان پستان **تشخیص زودرس** آن است.
- ▶ سه روش برای مقابله با سرطان پستان و تشخیص زودرس آن وجود دارد :  
معاینه ماهیانه توسط خود یا خودآزمایی

معاینه توسط پزشك

ماموگرافی

# چه راه‌هایی برای تشخیص قطعی سرطان پستان وجود دارد؟

ممکن است پزشك با توجه به نتایج معاینه در خواست ماموگرافی، سونوگرافی و یا نمونه برداری از پستان را بکند .



## ماموگرافي

- ✓ بهترین وسیله برای تشخیص زودرس سرطان پستان، يك نوع عكسبرداری است که ماموگرافي نامیده می‌شود.
- ✓ ماموگرافي می‌تواند تومور را پیش از آنکه بتوان آن را به وسیله معاینه با دست تشخیص داد کشف کند.
- ✓ ماموگرافي در دو گروه از افراد انجام می‌شود:
  - 1- بیمارانی که دارای علائم هر يك از بیماری‌های پستان هستند (بیماران علامت دار).
  - 2- زنان سالم
- ✓ انجام ماموگرافي در افراد سالم نیز لازم است و توصیه به انجام ماموگرافي در يك خانم به معنی ابتلا به سرطان نیست.
- ✓ انجام ماموگرافي در زنان کمتر از 30 سال فقط در موارد خاصی که جراح وجود ضایعه مشکوکی را در پستان تشخیص داده باشد انجام می‌شود که میزان اشعه آن خطری برای فرد ایجاد نمی‌کند.
- ✓ بهترین زمان برای انجام ماموگرافي 8 - 4 روز پس از شروع عادت ماهانه است.

## سونوگرافي

- ✓ سونوگرافي معمولاً در مواردی انجام می‌شود که پزشك به دليلی بررسی های بیشتری را صلاح بداند.
- ✓ عكسهای ماموگرافي و نتایج سونوگرافي باید نگهداري شوند و در مراجعات بعدی همراه فرد باشند.

## نمونه برداري

- ✓ هرگاه در ماموگرافي یا سونوگرافي يك ضایعه مشکوک به بدخیمی گزارش شود لازم است نمونه برداري برای بیمار انجام شود.
- ✓ تنها روشی که تشخیص سرطان پستان را قطعی می‌کند نمونه برداري یا بیوپسی است که در آن قسمتی از يك تومور یا تمام تومور خارج و به وسیله میکروسکوپ بررسی می‌شود. عمل نمونه برداري توسط جراح انجام می‌گردد.

خودآزمایی پستان چه اهميتي  
دارد و چگونه انجام مي‌شود؟  
چرا بعضي خانمها انجام نمي  
دهند؟



- ▶ خودآزمایی پستان هیچ هزینه‌ای برای خانواده ندارد و در هر ماه 10 دقیقه وقت و کمی حوصله برای انجام آن لازم است.
- ▶ خود آزمایی هیچ عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند و در واقع با تشخیص زودرس از مرگ و میر زنان و مادران جامعه جلوگیری می‌کند .
- ▶ شما با انجام خودآزمایی ماهانه و به صورت مرتب ، با خصوصیات پستان خود آشنا شده و در صورت بروز هرگونه تغییر ، آن را در مراحل اولیه تشخیص خواهید داد .
- ▶ بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان ، 2 الي 3 روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است . همه خانمها باید از سن 20 سالگی شروع به انجام خود آزمایی پستان کنند .
- ▶ خود آزمایی را نباید قبل یا در زمان عادت ماهانه انجام داد ، چون پستان‌ها متورم و دردناک هستند .
- ▶ در دوران یائسگی ، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می‌توانید انجام دهید .
- ▶ به هیچ وجه نباید هنگام حاملگی یا شیردهی ، خود آزمایی پستان را متوقف کنید . خودآزمایی پستان راحت ترین راه شناخت بیماری توسط خود خانمها است .

خودآزمایی پستان شامل دو قسمت است:  
❖ نگاه کردن به پستان‌ها در جلوي آینه  
❖ لمس کردن کامل پستان‌ها

معاینه پستان (نگاه و لمس) باید به طور کامل و به ترتیب انجام شود.  
بعد از انجام خودآزمایی همیشه از روشی برای یادآوری در ماه‌های بعد استفاده کنید.

# Nipple Discharge

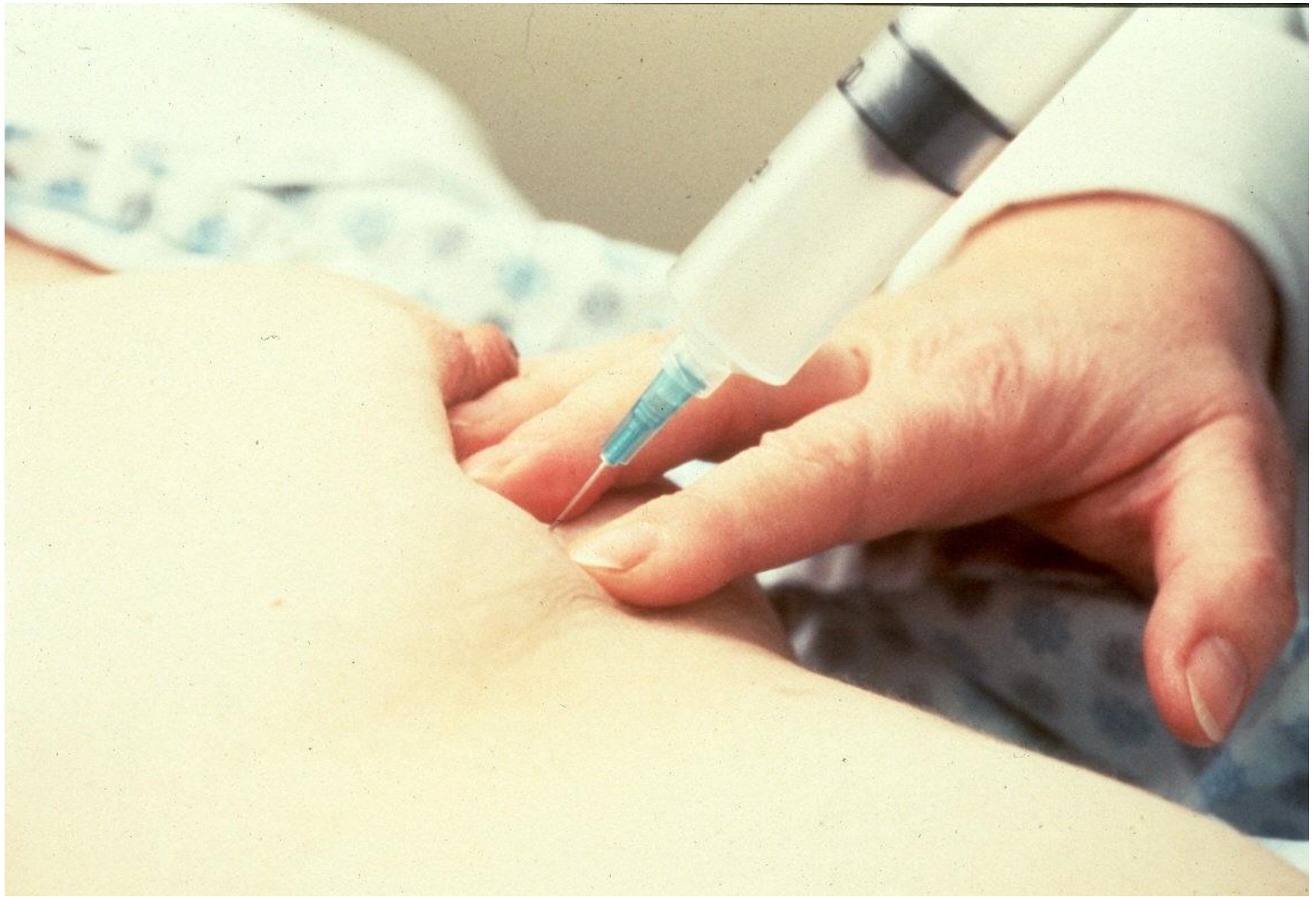
- ▶ Physiologic
  - Bilateral
  - Involves multiple ducts
  - Heme (–)
  - Non-spontaneous

# Nipple Discharge

- ▶ Pathologic
  - Unilateral
  - Spontaneous
  - Heme (+)
    - Most common cause intraductal papilloma









## چه عواملی در پیشگیری از سرطان مؤثر است؟

الف - نقش تغذیه و عوامل مرتبط با آن در پیشگیری از سرطان پستان چگونه است؟

- غذا یکی از عوامل مهم در کاهش یا افزایش ابتلا به بیماری‌ها است، ما می‌توانیم با تغییر دادن نوع و روش تهیه غذایی خود از خطر ابتلا به سرطان به مقدار زیادی بکاهیم.
- حدود 30 درصد از سرطان‌های زنان و مردان با رژیم غذایی آنان ارتباط دارد.
- افرادی که میوه و سبزیجات به وفور مصرف می‌کنند در حدود 50% کمتر از اشخاصی که مصرف میوه و سبزیجات آنان کم است در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.
- سبزی‌هایی مانند کلم و گل‌کلم منابع بسیار خوب مواد ضد سرطان هستند.
- بعضی از مواد موجود در غذاها، مانند ویتامین‌های A و C و سلنیوم که فلزی کمیاب است، اثر جلوگیری کننده از ابتلا به سرطان را دارند. ویتامین A با سرطان‌های پستان، مثانه، پوست، دهان و دهانه رحم ارتباط دارد. به نظر می‌رسد که این اثر ضد سرطان بیشتر به بتاکاروتن موجود در این مواد (پیش‌ساز ویتامین A) مربوط است.

پژوهشگران هم اکنون مشغول مطالعه اثرهای ضد سرطانی موادی طبیعی به نام آنتی اکسیدان هستند. آنتی اکسیدان‌ها، عمدتاً دارای ویتامین C ، E ، بتاکاروتن و ماده معدنی سلنیوم می باشند که سلول‌ها را در برابر آسیب سرطان محافظت می‌کنند.

□ مواد مغذی دیگری مثل کلسیم و ویتامین D (که با تابش نور خورشید بر پوست بدن ساخته می‌شود) نیز در پیشگیری از ابتلا به سرطان مؤثرند. کلسیم می‌تواند با مواد سرطان زا در مجرای گوارشی ترکیب یا به آن‌ها متصل شود و این مواد را به ترکیباتی بی‌زیان بدل سازد. لبنیات کم چربی بهترین منبع تأمین کلسیم می‌باشد.

□ از عواملی که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند، می‌توان غذاهای عمل آورده شده (نمک سود)، دودی، سوسیس، کالباس و همبرگرهای آماده را نام برد که باعث افزایش خطر سرطان روده بزرگ، پستان و رحم می‌شوند.

□ مصرف چربی زیاد به ویژه چربی حیوانی خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد.

□ نحوه طبخ غذا نیز در ایجاد عوامل سرطان زا نقش دارد استفاده از حرارت‌های بالا برای طبخ غذا باعث تولید مواد سرطان زا می‌شود. مصرف میوه و سبزی به از بین بردن سموم تشکیل شده در اثر روش‌های نامناسب طبخ کمک می‌کند.

□ چاقی با افزایش خطر سرطان پستان بعد از یائسگی همراه است.

□ بی‌تحرکی با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان ارتباط دارد. در تعدادی از مطالعات ورزش منظم بیانگر کاهش خطر ایجاد سرطان پستان و کولون بوده است.

آنتی اکسیدان	ماده غذایی
بتاکاروتن	زرد آلو
	مارچوبه
	طالبی
	هویج
	هلو
	کاهو، اسفناج، سیبزمینی

# آنتی اکسیدان

ویتامین C

گریپ فروت - کلم

فلفل سبز

آب پرتقال

توت فرنگی

آب گوجه فرنگی

# آنتی اکسیدان

سلنیوم

گوشت لخم

شیر بی چربی

غلات صبحانه سبوس دار

نان گندم سبوس دار

غذاهای دریایی

گوشت مرغ بدون پوست

# آنتی اکسیدان

ویتامین E

بادام

غلات صبحانه سبوس دار

نان گندم سبوس دار

جوانه گندم

# روش‌هاي درمان سرطان پستان چیست؟

- ▶ درمان سرطان پستان چه اهميتي دارد؟
- ▶ روش جراحي در درمان سرطان پستان چگونه است؟
- ▶ روش شيمي درماني در درمان سرطان پستان چگونه است؟
- ▶ روش پرتو درماني در درمان سرطان پستان چگونه است؟



► چگونه می‌توان از بیماران مبتلا به سرطان پستان حمایت نمود؟