

نکته



راه‌های پیشگیری از سرطان سینه

سرطان سینه یکی از انواع سرطان در زنان است که به دلیل تکثیر کنترل نشده سلول‌های مجرای شیری به وجود می‌آید. این در حالی است که می‌توان از ۷۵ تا ۹۰ درصد موارد این سرطان با اعمال تغییرات در شیوه زندگی پیشگیری کرد. بعضی از این راه‌های پیشگیری عبارت‌اند از:

● محدود کردن مصرف قند

قند یکی از مضر ترین خوراکی‌هاست. به‌عنوان یک دستورالعمل کلی مصرف قند را به کمتر از ۲۵ گرم در روز محدود کنید. اگر سرطان دارید یا در برابر آنسولین مقاوم هستید، عاقلانه است که آن را تا ۱۵ گرم یا کمتر برسانید.

● محدود کردن پروتئین

کاهش میزان پروتئین به اندازه یک گرم از هر کیلوگرم وزن خود، بیشتر از ۱۰۰ گرم پروتئین برای بزرگسالان غیرطبیعی است و نصف آن کافی است. سعی کنید مصرف پروتئین و کربوهیدرات را کاهش دهید و چربی کیفیت بالا مانند تخم‌مرغ ارگانیک و مرغ‌های محلی و گوشت باکیفیت و آووکادو و روغن نارگیل را جایگزین کنید.

● مصرف ویتامین آ

شواهدی مبنی بر این وجود دارد که ویتامین آ نقش بسزایی در پیشگیری از این سرطان دارد. بهتر است به جای استفاده از مکمل‌ها آن را در غذاهای طبیعی پیدا کنید. بهترین منابع برای شما زرده تخم‌مرغ، کره خام، شیر و گوشت گاو و یا مرغ است، با این حال مراقب باشید زیرا طبق شواهد، مقدار بیش از حد ویتامین آ می‌تواند فواید ویتامین دی را حذف کند.

● مصرف به اندازه ید

ید یک عنصر اساسی و ضروری برای سنتز هورمون‌هاست و کمبود آن باعث مشکلات بهداشتی از جمله سرطان سینه می‌شود. به این دلیل است که سینه برای عملکرد مناسب سلولی به جذب و استفاده مقدار زیادی ید نیاز دارد. کمبود ید منجر به اختلال عملکرد در هر بافتی و تشکیل تومور می‌شود.

● ترک سیگار

سیگار کشیدن می‌تواند منجر به بروز انواع سرطان‌ها از جمله سرطان سینه در زنان شود.

● شیردهی به نوزاد

در زنانی که در شش‌ماهه نخست تولد نوزادشان به او شیر داده‌اند، خطر مرگ در اثر سرطان سینه تا ۱۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. اگر دارای توانایی شیر دادن به نوزاد خود هستید، این کار را انجام دهید. شیر مادر برای تغذیه نوزاد بهترین گزینه است، اما برای مادر هم فواید بسیاری دارد.

● خواب کافی

آطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می‌خوابید. کم‌خوابی می‌تواند بسا افزایش ملاتونین موجب افزایش مقاومت آنسولین و اضافه‌وزن شود که در نهایت سرطان سینه را در پی دارد.

● رفع استرس

از ابزارهای مؤثر در کنترل استرس استفاده کنید. استرس یکی از مهم‌ترین عوامل بیماری است. بررسی‌ها حاکی از این است که ۸۵ درصد بیماری‌ها به عوامل عاطفی مربوط است. احتمال دارد استرس و موارد عاطفی حل نشده بیشتر از عوامل فیزیکی اهمیت داشته باشد.

● ورزش و کنترل وزن

ورزش کردن به چند دلیل از شما در برابر سرطان سینه محافظت می‌کند. ورزش به کنترل وزن کمک می‌کند. پژوهش انجمن سرطان آمریکا نشان داده زنانی که از زمان ۱۸ سالگی خود، بین ۹ تا ۱۴ کیلوگرم وزن اضافه کرده‌اند تا ۴۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. اثر افزایش وزن بر احتمال ابتلا به سرطان سینه به‌خطر استروژن است. استروژن می‌تواند با تحریک بیش از حد و رشد سلول‌ها سرطان سینه ایجاد کند.

سرطان سینه ششمین علت مرگ در جهان

است. متأسفانه سن ابتلا به این سرطان در کشور کاهش پیدا کرده، به‌طوری که ۲۱/۴ درصد مبتلایان به سرطان سینه زیر ۴۰ سال دارند. در حالی که در دنیا تنها چهار درصد مبتلایان زیر ۴۰ سال به این بیماری مبتلا می‌شوند. به‌رغم شیوع این سرطان در کشور بالاترین آمار سرطان در زنان و مردان سرطان سینه بوده

تشخیص زودرس

این پزشک متخصص با اشاره به اینکه مسئله کنترل جامع سرطان در کشور از اهمیت زیادی برخوردار است گفت: «هر سرطانی یک عارضه تک‌عاملی نیست، بلکه عوامل زیادی باعث به‌وجود آمدن این بیماری می‌شود. دلایل ابتلا به این سرطان هنوز مشخص نشده و شاید تنها ۲۰ درصد موارد ابتلا کشف شده باشد. از این‌رو باید به سمت تشخیص زودرس سرطان برویم. در شهرهای بزرگ شاهد این هستیم که بیماران با مراحل پیشرفته سرطان به ما مراجعه می‌کنند و اینجاست که باید رسانه‌های گروهی با فرهنگ‌سازی آگاهی‌های لازم را در مورد پیشگیری از سرطان‌ها به مردم بدهند.»

ممکن است در ۸۰ درصد موارد به‌رغم رعایت همه اصول نتوانیم جلوی بروز سرطان را بگیریم، اما می‌توانیم در مراحل زودرس این بیماری را تشخیص دهیم و درمان کنیم.

درمان

او در مورد درمان این بیماری می‌گوید: «به‌طور کلی برای این سرطان درمان‌هایی وجود دارد. جراحی، درمان سیستمیک، هورمون درمانی (چون سرطان سینه وابسته به هورمون‌های زنانه استروژن و پروستژون است)، درمان‌های هدفمند که می‌توانند سرطان سینه را هدفمند از بین ببرند و رادپوترایی که به عنوان یک درمان اثربخش مطرح است. در خیلی مواقع بعد از جراحی و شیمی درمانی رادپوترایی انجام می‌دهند تا سلول‌های سرطانی کاملاً از بین برود. در سال‌های اخیر توالی درمان تغییر کرده است. در گذشته جراحی اولین درمان بود و بعد متوجه شدیم سرطان سینه با جراحی به سمت علاج نمی‌رود و ممکن است غدد لنفاوی را هم درگیر کند.»

به گفته این متخصص آنکولوژی تجهیزات و داروهایی که برای درمان سرطان سینه کاربرد دارد، وارداتی و بسیار گرانقیمت است. او در این مورد توضیح می‌دهد: «هرینه درمان سرطان بالاست، در شرایطی که سلامت در اقتصاد خانواده حلقه مفقوده‌ای است. اگر در خانواده‌ای بیمار سرطانی باشد، نه‌تنها نظم خانواده به هم می‌ریزد بلکه خانواده از نظر اقتصادی دچار مشکل می‌شود؛ چراکه سرطان مسائل عدیده‌ای با خودش به همراه دارد.»

علائم

دکتر یعقوبی در ادامه می‌گوید: «تصور ما این بود که سرطان سینه در اواخر ۶۰ سالگی به‌وجود می‌آید، اما مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد که این سرطان در هرم سنی خیلی پایین‌تر اتفاق می‌افتد. نکته مهم اینکه ازدواج در سنین بالا و بروز این سرطان در سنین پایین چالش‌های زیادی را به‌وجود آورده است. خیلی مواقع با بیمارانی روبه‌رو هستیم که هنوز ازدواج نکرده و یا تازه ازدواج کرده‌اند. ممکن است شیمی درمانی یا اقدامات درمانی دیگر، باروری آن‌ها را در آینده تحت تأثیر قرار دهد. واقعیت این است که باید بدانیم سرطان سینه در سنین جوانی هم اتفاق می‌افتد و هر خانمی با دیدن علائم آن باید به پزشک مراجعه کند. خانم‌ها نباید فکر کنند چون من جوان هستم پس در معرض این بیماری نیستم. هر توده بافت بدون درد داخل سینه، هر تغییر پوست ناحیه سینه، هر ترشح سینه بخصوص اگر خون‌آلود باشد و هر قسمت بافت سینه که به سمت داخل برود علائم هشداردهنده‌ای هستند که فرد باید با دیدن آن‌ها، حتماً به پزشک مراجعه کند و سونوگرافی و ماموگرافی انجام دهد.

تراکم استخوان: استخوان‌ها دارای گیرنده‌هایی برای هورمون استروژن هستند و طبق مطالعات خانم‌هایی که در سنجنش استخوان، تراکم بالاتری دارند، با خطر بیشتر برای ابتلا به سرطان سینه مواجه هستند.

عوامل هورمونی: بالا بودن هورمون تستوسترون، سطح انسولین و هورمون رشد نیز می‌توانند عوامل خطر برای ابتلا به این سرطان باشند.

هورمون درمانی: اگر خانمی که بین ۵۰ تا ۷۹ سال سن دارد، به مدت طولانی (مثلاً پنج سال و بالاتر) از هورمون‌تراپی جایگزین استفاده کند، خطر ابتلای خود به سرطان سینه را بالا می‌برد. علاوه بر این، این خانم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه و ایجاد لخته در پاهایش را نیز با این کار افزایش می‌دهد.

سن خانم در زمان یائسگی: هم کسانی که در سنین بسیار پایین برای اولین‌بار عادت ماهانه شده‌اند و هم افرادی که در سنین بسیار بالا به یائسگی می‌رسند، با خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان سینه روبه‌رو هستند. **بارداری و شیردهی:** خانم‌هایی که هرگز باردار نشده‌اند، بیشتر از خانم‌هایی که باردار شده و کودکی به دنیا آورده‌اند به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

تغذیه مناسب برای سرطان سینه



بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های مزمن از بدن محافظت کند. **از سیر و پیاز به وفور استفاده کنید** بر اساس تحقیقات، سیر و پیاز مانع تشکیل نیتروزامین‌ها و سرطان‌زاهای قدرتمندی می‌شوند که چندین نقطه بدن مانند روده بزرگ، کبد و سینه را هدف قرار می‌دهد. در واقع هر چه سیر و پیاز تندتر باشد، ترکیبات فعال گوگردی آن که از بروز سرطان جلوگیری می‌کند، بیشتر است. **– ماهی بخورید** ماهی چرب مانند سالمون، ماهی تن و شاه‌ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند؛ نوعی اسید چرب که تأثیر بسزایی در کاهش خطر ابتلا به سرطان دارد. ماهی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

گفت‌وگو

بی‌تأملی

روزنامه‌نگار

دکتر علی یعقوبی جویباری، دانشیار گروه رادیونکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد سرطان سینه و علل به وجود آمدن آن می‌گوید: «سرطان سینه به علت تغییرات غدد شیری در بافت سینه به وجود می‌آید، البته این بافت را آقایان هم دارند که خیلی کمتر از خانم‌هاست. این در حالی است که بالای ۹۹ درصد موارد سرطان سینه به علت حجم غدد شیری در خانم‌ها اتفاق می‌افتد. به‌طور کلی دو بافت در سینه وجود دارد که ممکن است به دلایل متعدد با خروج از سیر طبیعی خود به سمت رشد بیش از حد بروند و سرطانی شوند. مهم‌ترین علت ایجاد سرطان سینه یک‌سری از ریسک فاکتورهاها مانند سطح بالای استروژن و مصرف آن و یا عاملی محیطی است. مثلاً کسانی که تعداد باروری‌های کمتری دارند و دارای بافت چربی زیادی هستند ممکن است در معرض ریسک بالاتری باشند که خطرات این ریسک فاکتورهاها با تغییر سبک زندگی کاهش پیدا می‌کند. حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد سرطان به علت رشد بیش از حد سلول‌های بافتی اتفاق می‌افتد.»

عوامل خطر ساز بروز سرطان سینه

او عوامل خطر ساز این سرطان را در این موارد جای می‌دهد:

سن: خطر ابتلا به این نوع سرطان با بالا رفتن سن، بخصوص بعد از ۴۵ تا ۵۰ سالگی بیشتر می‌شود.

نژاد: سرطان پستان در خانم‌های سفیدپوست شایع‌تر از خانم‌های سیاهپوست است.

وزن: چاقی احتمال ابتلا به سرطان سینه را بخصوص پس از یائسگی افزایش می‌دهد.

قد: بلندی قد نیز با سرطان سینه مرتبط است. به این صورت که خانم‌هایی که بالای ۱۷۵ سانتیمتر قد دارند، نسبت به آن‌هایی که زیر ۱۶۰ سانتیمتر هستند، بیشتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

تراکم بافت پستان در ماموگرافی: خانم‌هایی که ماموگرافی آن‌ها نقاط پر تراکم بیشتری را نشان می‌دهد، احتمال خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان سینه دارند.

تمرینات مناسب برای مبتلایان به سرطان سینه



– ورزش‌های قلبی عروقی: این ورزش که «کاردیو» هم نامیده می‌شود، نوعی ورزش است که ضربان قلب شما را بالا می‌برد. این تمرین به مدت ۳۰ دقیقه و پنج‌بار در هفته (یا ۱۵۰ دقیقه در هفته) توصیه می‌شود. کاردیو شامل تمریناتی مانند پیاده‌روی، دویدن، رقص، دوچرخه‌سواری یا شناست. این ورزش سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و به حفظ وزن سالم و مدیریت استرس کمک می‌کند. **– نگران میزان ورزش خود نباشید:** حتی فعالیت اندک هم فواید زیادی دارد. از این‌رو هر مقدار که می‌توانید فعالیت ورزشی داشته باشید. اگر برای انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته مشکل دارید، تلاش کنید کمتر بنشینید و بیشتر در اتاق راه بروید و به تدریج چنین حرکات ساده‌ای را بیشتر انجام دهید.