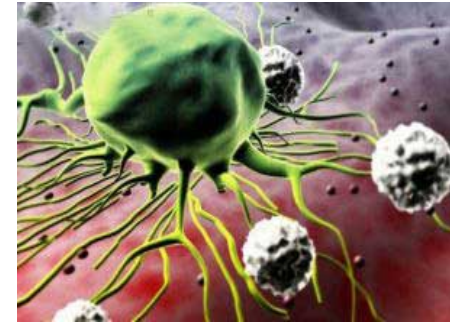


## سرطان سینه در زنان

دلایل قطعی و مسلم سرطان سینه ناشناخته است اما تحقیقات نشان می دهد که با بالا رفتن سن در زنان خطر ابتلا هم بیشتر



می شود. این بیماری در زنان کمتر از سی و پنج سال بسیار کم دیده می شود و بیشتر در زنان بالای پنجاه سال

دیده شده است. علاوه بر این سرطان سینه در زنان سفیدپوست بیشتر از زنان امریکایی، آفریقایی یا آسیایی است.

عوامل ابتلا به سرطان سینه: طبق تحقیقات موسسه ملی سرطان امریکا شرایط زیر خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

### داشتن سابقه خانوادگی

زنانی که مادر یا خواهرشان به ویژه در دوران جوانی سرطان سینه داشته باشند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.

### داشتن سابقه شخصی

زنانی که یکی از سینه های شان به سرطان مبتلا بوده است احتمال اینکه سینه دیگرشان نیز مبتلا شود بسیار بالا است. عوامل دیگری نیز در افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه نقش دارند که عبارتند از:

## استروژن بالا

شواهد نشان می دهد زنانی که مدت طولانی در معرض استروژن قرار می گیرند (استروژنی که در بدن تولید می شود یا به عنوان دارو مصرف می شود و . . ) احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان بیشتر است. به عنوان مثال زنانی که شروع عادت ماهیانه در آنان در سنین پایین یعنی کمتر از دوازده سالگی بوده است یا هرگز بچه دار نشده اند یا برای مدت طولانی هورمون DES مصرف کرده اند بیشتر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. همچنین زنانی که استروژن مصنوعی (که از اوایل دهه ۱۹۴۰ تا ۱۹۷۱ جهت جلوگیری از سقط جنین مصرف می شد) مصرف کرده اند با خطر ابتلا به سرطان سینه مواجه هستند. زنانی که اولین فرزند خود را بعد از سن سی سالگی به دنیا آورده اند نیز در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. علاوه بر این سینه های بزرگ و سنگین به علت داشتن بافت های چربی بسیار زیاد و متراکم تشخیص ناحیه غیرعادی توسط ماموگرافی را برای پزشکان مشکل می سازد.

### پرتودرمانی

زنانی که قبل از سی سالگی سینه آنان در معرض پرتودرمانی قرار گرفته باشد احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان زیاد است.

### الکل

نهایتا عامل آخر الکل است که موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می شود. از همه عوامل ابتلا به سرطان سینه نمی توان جلوگیری کرد اما می توان برخی از آنها را

تعدیل کرد. مثلا اگرچه نمی توان تغییری در ژن های موروثی ایجاد کرد اما می توان عادات غذا خوردن را تغییر داد.

### پیشگیری از سرطان سینه

راهکارهایی که جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه توصیه می شود عبارتند از:

### رژیم غذایی

درباره چربی هایی که مصرف می کنید دقت کنید. قطعا بسیاری از انواع چربی ها سبب افزایش سطح استروژن در بدن می شود که خود خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد. طبق تحقیقاتی که اخیرا در سوئد انجام شده است روغن های اشباع نشده مانند روغن زیتون، کانول و اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی آزاد و ساردین یافت می شود خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد. از خوردن چربی های موجود در مارگارین غذاهای کنسرو شده و اسنک ها خودداری کنید زیرا این چربی ها خطر ابتلا را افزایش می دهد.

فیبرها از زیاد شدن سطح استروژن در بدن جلوگیری می کنند. انواع لوبیا، برنج سبوس دار (قهوه ای) نان سبوس دار و غلات و بسیاری از میوه ها و سبزیجات منابع غنی فیبرها هستند. میوه و سبزیجات بخورید. سبزیجاتی نظیر کلم بروکلی کلم و گل کلم همگی به آنزیم های ضد سرطان در بدن کمک می کنند. سویا هم مانند فیبر در بدن عمل می کند. از آرد سویا برای غذاها و شیرینی ها استفاده کنید، دانه های سویا بخورید و حتی شیر سویا مصرف کنید.

## ورزش

طبق تحقیقات به عمل آمده زنانی که حداقل چهار ساعت در هفته ورزش می کنند در مقایسه با زنانی که فعالیت بدنی ندارند سی و هفت درصد کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند. ورزش با سوزاندن کالری و کاهش چربی تولید استروژن را متوقف می کند.

## توصیه های پزشکی

اگر چهل سال یا بیشتر سن دارید حتما سالی یک بار ماموگرافی کنید. ماموگرافی دو تا پنج سال قبل از آنکه بتوان توده ای را در سینه لمس کرد سرطان سینه را شناسایی می کند. اگر هنوز عادت ماهیانه می شوید هفت تا ده روز بعد از شروع قاعدگی خودتان سینه هایتان را معاینه کنید و اگر دیگر عادت ماهیانه نمی شوید یک روز در ماه را مشخص کرده و هر ماه در آن روز سینه های تان را معاینه کنید.

## سبک زندگی

تحقیقات نشان داده است که افراد با سابقه خانوادگی سرطان سینه اگر در رژیم غذایی خود ۱۰ واحد یا بیشتر ویتامین E در روز مصرف کنند تا هشتاد درصد خود را در برابر خطر سرطان سینه مصون کرده اند. درباره دوز مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنید. نوشیدن مشروبات الکلی سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه می شود.

## نشانه های سرطان سینه چیست؟

زنان مبتلا به سرطان پستان ممکن است علائم یا وضعیت های غیر طبیعی در پستان مشاهده نمایند. در اکثر زنان این علائم تا زمان تشخیص نمایان نمی گردد. گاهی بعضی از علائم مشاهده شده در پستان ممکن است به دلیل سایر بیماریها بوده و ربطی به سرطان نداشته باشد. اگر نشانه ای در پستان مشاهده کردید که موجب نگرانی شما می باشد به پزشک مراجعه نمایید.

## علائم و نشانه های سرطان پستان عبارتند از :

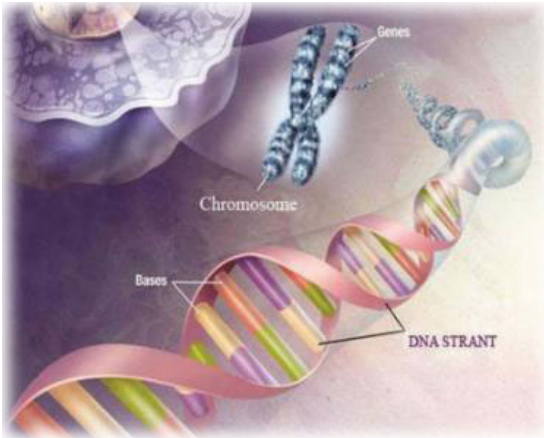
\* توده های جدید (بیشتر زنان به طور طبیعی دارای پستان های توده ای می باشند) ضخامت در پستان یا زیر بغل.

\* حساسیت نوک پستان ، ترشحات یا تغییرات فیزیکی (از قبیل فرورفتگی نوک پستان ، درد مداوم یا تغییراتی در اندازه و شکل پستان)

\* تحریک پوست یا تغییراتی مثل چروک شدن، فرو رفتن ، پوسته پوسته شدن یا چین و چروک جدید.

\* گرمی، قرمزی و تورم پستان همراه با بثورات شبیه به پوست پرتقال.

\* درد پستان معمولا از علائم سرطان پستان نمی باشد ولی بایستی به پزشک مراجعه شود



# سرطان سینه



شهرداری منطقه ۲۱  
معاونت اجتماعی و فرهنگی  
اداره سلامت