

سرطان چیست ؟

سرطان یک بیماری نیست بلکه نوعی از بیماری است. بیش از ۲۰۰ نوع متفاوت از بیماری سرطان وجود دارد که هر کدام به شیوه‌ای خاص ایجاد می‌شوند. چیزی که در همه آن‌ها مشترک است این است که همه آن‌ها به روشی مشابه شروع می‌شوند: با یک تغییر در ساختار طبیعی یک سلول.

برای درک مطلب بهتر است که بدانیم سلول چیست و چگونه کار می‌کند.

همه ما از یک سلول زندگی را آغاز می‌کنیم، وقتی که یک سلول تخمک توسط یک اسپرم بارور می‌شود، سلول بارور شده شروع به تقسیم به دو، چهار، شانزده و الی آخر می‌کند و سرانجام به صورت یک انسان کامل در می‌آید. اما تقسیم سلولی به همین جا ختم نمی‌شود، سلول‌ها مرتب در بدن در حال فعالیت هستند و بخشی از فعالیت همان تقسیم، مضاعف سازی، ترمیم ضایعات پوستی، ترمیم رشد مو و صدها انجام وظیفه دیگر است. انواع سلول‌ها کارهای مختلف انجام می‌دهند. همیشه سلول‌ها در حال نو شدن و تکثیر هستند. گاهی اوقات اشتباهاتی رخ می‌دهد که در نتیجه آن‌ها یک سلول غیر طبیعی ایجاد می‌شود. این سلول تقسیم شده و همینطور زنجیره‌های از سلول غیر طبیعی ایجاد و تقسیم می‌شود.

تقسیم سلول‌های طبیعی به دقت کنترل می‌شود ولی تقسیم سلول‌های غیر طبیعی تحت کنترل نبوده و زمان توقف این تقسیم هم مشخص نیست. یک دسته از سلول‌های غیر طبیعی "تومور" نامیده می‌شود. همه تومورها سرطانی نیستند. دو نوع تومور وجود دارد: خوش خیم و بدخیم.

تومورهای بدخیم:

همان سرطان هستند که می‌توانند خطر ناک باشند و به قسمت‌های مختلف بدن حمله کرده و مانع فعالیت سلول‌های سالم شوند. ضمناً این سلول‌ها گسترش یافته و به نقاط دیگر بدن حمله می‌کنند و در وقت ساکن شدن در نقاط جدید بدن تجمعات سلولی غیر طبیعی ایجاد کرده و "رشد ثانویه" پیدا می‌کنند.

علت بیشتر مرگ و میرها به علت رشد ثانویه سرطان است به همین جهت تشخیص زود رس سرطان‌ها قبل از بروز رشد ثانویه بسیار پر اهمیت تلقی می‌شود.

برای پاسخ به پرسش‌های رایج در مورد عوامل ایجاد سرطان در این قسمت باید واقعیت را از تخیلات جدا کرد. در حال حاضر سرطان‌ها پس از بیماری‌های قلبی - عروقی دومین علت مرگ و میر در ایران محسوب می‌شود. عادت‌های جدید زندگی، افزایش مصرف دخانیات، افزایش جمعیت و... از عوامل مسبب افزایش بیماری سرطان می‌باشد.

سرطانها از جمله عوامل اصلی بیماریها و مرگ و میر در جهان هستند. شایعترین موارد سرطان در بین مردان استان معده، روده بزرگ، پروستات، ریه و مری و شایعترین سرطانها در بین زنان استان سرطان پستان، روده بزرگ، معده، مری و ریه است. حدود یک سوم از مرگهای ناشی از سرطان در اثر پنج مشکل رفتاری قابل پیشگیری با تغییر شیوه زندگی رخ می‌دهند: شاخص توده بدنی بالا (در گروه اضافه وزن، چاقی یا چاقی شکمی قرار گرفتن)، مصرف کم میوه و سبزیجات، عدم فعالیت بدنی، مصرف سیگار و مصرف الکل.

عوامل فیزیکی همانند پرتوهای ماورای بنفش و یونیزان، **عوامل شیمیایی** همانند مواد موجود در دود سیگار، رنگها، سم آفلاتوکسین و آرسنیک و **عوامل بیولوژیک** همانند عفونتهای ناشی از ویروسها، باکتریها و میکروبهای خاص از جمله عوامل ایجاد کننده سرطانها هستند همچنین، سالمندی نیز یکی دیگر از عوامل بنیادی ایجاد سرطان است. شیوع سرطان به طور چشمگیری با افزایش سن، زیاد می‌شود.

از جمله عوامل خطر جهانی برای ایجاد سرطان می‌توان استفاده از **سیگار، مصرف الکل، تغذیه ناسالم و عدم تحرک بدنی** را نام برد. برخی از ویروسها همانند هپاتیت B، هپاتیت C و برخی از انواع ویروس پاپیلومای انسانی HPV، خطر سرطانها را افزایش می‌دهد. با افزایش آگاهی در مورد علل ایجاد کننده سرطان و مداخلات لازم برای پیشگیری می‌توان از سرطان پیشگیری کرد. در صورت تشخیص زود هنگام و درمان مناسب، بسیاری از سرطانها احتمال بهبود دارند. بیش از ۳۰٪ مرگهای ناشی از سرطان با تغییر سبک زندگی و اجتناب از عوامل خطر اصلی، قابل پیشگیری هستند.

عوامل خطر سرطان‌ها عبارتند از:

- ۱- مصرف سیگار
- ۲- اضافه وزن و چاقی
- ۳- رژیم غذایی ناسالم و مصرف کم میوه و سبزیجات
- ۴- عدم فعالیت بدنی
- ۵- مصرف الکل
- ۶- عفونت‌های آمیزشی از جمله HPV
- ۷- مواجهه با اشعه‌ها
- ۸- آلودگی هوای شهر
- ۹- دودهای داخل منزل ناشی از احتراق ناقص سوخته‌های جامد

راههای پیشگیری از سرطان عبارتند از:

- ۱- پرهیز هر چه بیشتر از عوامل خطر ذکر شده در بالا
- ۲- واکسیناسیون بر علیه ویروس پاپیلومای انسانی HPV و هپاتیت B

۳- کنترل خطرات شغلی

۴- کاهش مواجهه با اشعه های غیر یونیزان نور خورشید (UV)

۵- کاهش مواجهه با اشعه های یونیزان (شغلی یا تصویربرداری های تشخیص پزشکی)

سرطان پستان در زنان

سلامت زنان و به ویژه مادران از مفاهیم زیر بنایی در توسعه است. زنان حدود نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند و نه تنها مسئول سلامت خود هستند بلکه بیشترین مراقبتها را برای بهداشت خانواده انجام می دهند. به این ترتیب وضعیت سلامت زنان تأثیر به سزایی بر سلامت فرزندان، خانواده و جامعه پیرامون آنها دارد و چنانچه این موضوع نادیده گرفته شود، سلامتی خانواده و جامعه نیز دچار آسیب خواهد شد.

امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است. سرطان پستان بیماری است که در آن، سلولهای بدخیم در بافت پستان ایجاد می شوند. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایعترین سرطان در زنان است. در ایران و استان ما نیز این بیماری در صدر سرطانهای خانم ها قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

عوامل ابتلا به سرطان پستان

مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند عبارتند از: سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان (بخصوص در مادر، خواهر یا دختر)، سابقه سرطان پستان در خود فرد، سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال، نازایی، بلوغ زودرس، یائسگی دیررس، چاقی پس از یائسگی، مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی، کمبود ویتامین D، فعالیت فیزیکی ناکافی، سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه، برخی از بیماریهای خوش خیم پستان

علائم و نشانه های سرطان پستان چیست؟

۱- توده یا تومور پستان ۲- ترشح از نوک پستان ۳- تغییرات پوست پستان ۴- تغییرات نوک پستان (قرمزی و خارش نوک پستان همراه با پوسته پوسته شدن و ترک خوردن آن نیز می تواند علامتی از سرطان پستان باشد) ۵- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل ۶- تغییر اندازه پستان

مراحل تشخیص زودرسی سرطان پستان عبارتند از:

خودآزمایی پستان، معاینه پستان توسط ماما یا پزشک، ماموگرافی و سونوگرافی پستان

خودآزمایی پستان: خود آزمایی پستانها باید از سن ۲۰ سالگی، به صورت ماهیانه انجام شود. بهترین زمان برای انجام معاینه ماهیانه، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی ماهیانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در یک روز مشخص در هر ماه می توانید انجام دهید.

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

مرحله اول: نگاه کردن

نگاه کردن در مقابل آینه طی مراحل زیر صورت می گیرد:

الف- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر تغییرات غیر طبیعی بررسی کنید. ب- دستها را در دوطرف سر بصورت صاف بالا ببرید و به پستانها خصوصاً از نظر فرو رفتگی پوست و توکشدگی نوک پستانها و سایر علائم غیرطبیعی نگاه کنید. ج- دستها را به روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را مانند حالتی قبل بدقت بررسی کنید. د- خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه، بدقت به ظاهر پستانها نگاه کنید. در هر یک از این ۵ حالت، پستانها را هم از روبه رو و هم از کنار نگاه کنید و آنها را از نظر علائم سرطان پستان که قبلاً گفته شد، بررسی کنید.

مرحله دوم: لمس

برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه پستان چپ، یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ را نیز در زیر سرتان قرار دهید، بطوریکه پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. در مورد پستان راست، بر عکس عمل کنید. برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. هیچگاه بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا ممکن است اشتهاً احساس کنید که یک توده را لمس کرده اید. از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی دنده ها) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شود. برای این کار می توانید از

اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید. پس از لمس هر پستان ، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. در انتهای معاینه ، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار مختصری دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. لمس پستانها را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان و انگشتان خیس و لغزنده هستند ، ممکن است توده ها بهتر لمس شوند. در صورت لمس توده در پستان و یا سفت شدن بافت قسمتی از پستان به مرکز خدمات جامع سلامت جهت بررسی بیشتر مراجعه کنید.

معاینه پستان توسط ماما یا پزشک :

تمامی زنان بالای ۳۰ سال (زنان سالم و سابقه دار) و زنان زیر ۳۰ سال دارای سابقه فردی یا خانوادگی جهت غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان بایستی توسط ماما یا پزشک معاینه شوند . موارد مشکوک بایستی جهت بررسی بیشتر صرفا به متخصص جراح عمومی ارجاع شوند.

نکته : کلیه مادران علاوه بر معاینه ماهیانه پستان توسط خودشان ، در صورتی که در معاینه ماما یا پزشک همه موارد شرح حال منفی و معاینه از همه نظر طبیعی بود، در افراد ۳۰ تا ۴۰ سال ۲ سال بعد و در افراد بالای ۴۰ سال یک سال بعد جهت معاینه توسط ماما به پایگاهها و مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایند .

ماموگرافی:

ماموگرافی، عکس برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است. در زنان با سابقه خانوادگی سرطان پستان و یا سابقه بیماری های پستان در خود فرد انجام ماموگرافی با نظر پزشک متخصص زنان توصیه می گردد.