

عوامل خطرزای سرطان پستان

۱. **جنس مؤنث:** سرطان پستان ۹۹٪ در زنان دیده می شود.
۲. **افزایش سن:** بالا رفتن سن احتمال بروز سرطان پستان را افزایش می دهد.
۳. **سابقه ی فردی سرطان پستان:** وقتی فردی تحت درمان سرطان پستان قرار گرفته باشد، خطر ایجاد سرطان در همان پستان یا پستان طرف مقابل افزایش می یابد.
۴. **سابقه ی خانوادگی سرطان پستان:**
 - داشتن وابسته ی درجه یک مبتلا به سرطان پستان (مادر، خواهر، دختر)، احتمال خطر را دو برابر افزایش می دهد.
 - در صورتی که دو نفر از وابستگان درجه ی یک مبتلا به سرطان پستان باشند، احتمال خطر ۵ برابر افزایش می یابد.
 - احتمال خطر در صورتی که فرد وابسته، هنگام تشخیص سرطان در مرحله ی قبل از یائسگی بوده باشد، بالاتر است.
۵. **جهش ژنی:** احتمال خطر در صورتی که پدر یا برادر مبتلا به سرطان پستان بوده است، افزایش پیدا می کند.
۶. **عوامل هورمونی:**
 - (الف) پرپود زودرس در دختران: قبل از سن ۱۲ سالگی
 - (ب) یائسگی دیررس: بعد از سن ۵۵ سالگی
 - (پ) عدم زایمان: نداشتن هیچ حاملگی فول ترم
 - (ج) سن بالا هنگام اولین بارداری: بعد از سن ۳۰ سالگی
 - (چ) هورمون درمانی: استفاده از هورمون درمانی ترکیبی بعد از یائسگی (استروژن و پروژسترون) در حال حاضر، یا اخیراً، استفاده ی دراز مدت (چند سال یا بیشتر)
۷. **مواجهه با پرتوهای یونیزان در دوره بلوغ یا اوایل سن بزرگسالی**
 - در صورتی که بافت پستان در مراحل رشد خود در معرض اشعه قرار گرفته باشد (دوران بلوغ)، مانند زنانی که برای درمان لنفوم هوچکین در سنین جوانی خود در ناحیه ی بالاتنه (سینه) اشعه گرفته باشند، در معرض خطر بالاتری هستند.



۸. **چاقی:** چاقی و افزایش وزن در بزرگسالی، خطر سرطان پستان بعد از یائسگی را افزایش می دهد. در دوره ی بعد از یائسگی استروژن عمدتاً در بافت چربی تولید می شود. بافت چربی بیشتر، می تواند میزان استروژن را افزایش دهد؛ در نتیجه احتمال خطر سرطان پستان هم افزایش می یابد.
۸. **رژیم غذایی پرچرب:** نیازمند تحقیقات بیشتر است.
۹. **مصرف الکل (آبجو، شراب):** احتمال خطر را در حدود یک و نیم برابر افزایش می دهد.

در واقع یک عامل منفرد و خاص برای سرطان پستان وجود ندارد. ترکیبی از عوامل هورمونی و ژنتیک و احتمالاً عوامل محیطی وجود دارد که می تواند خطر سرطان پستان

بیش از ۸۰٪ از تمام موارد سرطان سینه، تک گیر هستند؛ به این معنی که در خانواده ی بیمار سابقه فامیلی ابتلا به سرطان سینه وجود ندارد.

عوامل نشان دهنده ی ارتباط ژنتیکی

۱. وجود چندین خویشاوند درجه یک مبتلا به سرطان پستان زود هنگام
 ۲. سرطان پستان و تخمدان در یک خانواده،
 ۳. سرطان پستان در مردان.
- دسته ای از ژن ها ی سرکوب کننده سلول سرطانی، با اثر بر دی ان ای (DNA) سلول سرطانی از رشد غیرعادی سلول سرطانی جلوگیری می کنند.

به زنان دارای جهش ژنی مثبت توصیه می شود

بعد از سن ۲۵ سالگی، یا ۵ تا ۱۰ سال زودتر از سن ابتلای فامیل بیمارشان، غربالگری با ماموگرافی سالانه و ۶ ماه بعد از آن MRI را شروع کنند.



مردانی که دارای جهش ژنی هستند

بعد به میزان ۶ تا ۷ درصد در طول عمرشان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند.

بعد خانواده ی مردان حامل ژن جهش یافته، نیز در معرض خطرند.

عوامل محافظت کننده

- عوامل خاصی می توانند موجب محافظت در مقابل سرطان پستان شوند
- ♥ فعالیت جسمی در پیشگیری از سرطان پستان مؤثر است و ۲۵ تا ۳۰ درصد موجب کاهش خطر می گردد.
 - ♥ میزان مطلوب، ورزش، با شدت متوسط و به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز است.
 - ♥ شیردهی به دلیل این که از برگشت قاعدگی جلوگیری می کند، از قرارگیری در معرض استروژن و ابتلا به خطر سرطان پستان را می کاهش.
 - ♥ با استفاده از فعالیت هایی مانند مراقبه، نماز و نیایش و شرکت در گروه های حمایتی، استرس را مدیریت و خود را محافظت کنید.

برنامه های پیشگیری از سرطان پستان در زنان در

معرض خطر بالا

- ♥ مردم غالباً خطر ابتلا به سرطان پستان را یا بیش از حد و یا کمتر از حد واقعی برآورد می کنند. قبل از انتخاب هر یک از روش های پیشگیری از سرطان مشاوره با متخصص سرطان اهمیت زیادی دارد.
- ♥ متخصص پس از بررسی احتمال خطر، مزایا و معایب هر یک از روش های پیشگیری را به اطلاع فرد می رساند تا بتواند با آگاهی تصمیمی که با موقعیت وی تناسب دارد را برگزیند.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

راهکارهای پیشگیری از

بروز سرطان پستان

کد محتوا: ۱۸۷

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- کودکان و نوجوانان باید حداقل یک ساعت در هفته فعالیت فیزیکی با شدت متوسط یا زیاد، و فعالیت شدید حداقل سه روز در هفته داشته باشند.
- اعمال نشسته مانند، نشستن، دراز کشیدن و نگاه کردن به تلویزیون و سایر سرگرمی های مربوط به صفحه نمایش، محدود شود.
- انجام دادن هر گونه فعالیت فیزیکی عمدی، علاوه بر فعالیتهای عمدی، علاوه بر فعالیتهای عادی بدون در نظر گرفتن سطح فعالیت فرد، فعالیت می تواند مزایای زیادی از نظر سلامتی داشته باشد.

استفاده از رژیم غذایی سالم با تا کید بر مصرف منابع گیاهی

- غذاها و نوشیدنی ها را در مقادیری که به دستیابی و حفظ وزن در محدوده سلامتی کمک می کنند، انتخاب کنید.
- مصرف گوشت های فرآوری شده و قرمز را محدود کنید.
- روزانه ۲/۵ فنجان از سبزیجات و میوه ها مصرف کنید.
- غلات کامل نسبت به غلات فرآوری شده (تصفیه شده) ارجح اند.
- از نوشیدنی های الکلی استفاده نکنید.

نظارت و پایش دراز مدت

- طبق توصیه ی انجمن سرطان آمریکا، برای زنانی که احتمال خطر ابتلا در طول زندگی شان زیاد است،
- غربالگری تکمیلی با ام آر آی همراه با ماموگرافی سالیانه مفید است.
- معاینات بالینی پستان را از ۲۵ سالگی شروع و هر سال دو بار انجام داد. می توان ماموگرافی را نیز از ۲۵ سالگی آغاز کرد.
- علاوه بر ماموگرافی و ام آر آی سالانه، آزمایش های غربالگری دیگر شامل سونوگرافی پستان نیز میتواند مفید باشد.

تهیه کننده: اکرم یزدانی "کارشناس آموزش سلامت

منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

مشاور علمی: دکتر علی حاجی غلامی "فوق تخصص انکولوژی"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت

"بروزرسانی دفتر آموزش سلامت ازهر (س) بهمن ۱۳۹۹"



چند پیشنهاد در مورد تغذیه و فعالیت فیزیکی به منظور

پیشگیری از سرطان

- ✓ وزن و رژیم غذایی نقش مهمی در ایجاد سرطان دارند.
- ✓ به طور مشخص مصرف الکل عامل خطر مهم در سرطان های کبد، سر و گردن، مری و پستان است.
- ✓ چاقی و میزان چربی رژیم غذایی با سرطان کولون و پستان مرتبط است.
- ✓ انباشت مرکزی یا احتشایی بافت چربی در هر دو جنس، باعث افزایش بروز مرگ ناشی از برخی سرطان ها می شود از جمله سرطان اندومتر، پستان (در خانم های یائسه)، کلیه، کیسه صفرا، پانکراس، مری، کولون و پروستات.

راهکارهای شخصی

- دستیابی و نگهداری وزن در محدوده سلامتی در سراسر زندگی
- لاغر بودن تا حد امکان، بدون کمبود وزن، در سراسر زندگی
- اجتناب از چاق شدن در تمامی سنین، برای افرادی که هم اکنون اضافه وزن دارند یا چاق هستند، از دست دادن مقادیر اندکی از وزن برای سلامتی مفید بوده و نقطه شروع خوبی است.
- به فعالیتهای فیزیکی روزانه بپردازید.
- راهکارهای کلیدی برای نگهداری وزن در محدوده سلامتی، محدود کردن مصرف غذاها و نوشیدنی های پر کالری است.
- انتخاب شیوه زندگی همراه با فعالیت فیزیکی
- بزرگسالان باید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه با شدت زیاد داشته باشند، ترجیح داده می شود که در طول هفته پخش شود.
- کودکان و نوجوانان باید حداقل یک ساعت در هفته فعالیت فیزیکی با شدت متوسط یا زیاد، و فعالیت شدید حداقل سه روز در هفته داشته باشند.

انتخاب شیوه زندگی همراه با فعالیت فیزیکی

- بزرگسالان باید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی شود که در طول هفته پخش شود.

