

عوامل خطر زای سرطان پستان

1. **جنس مؤنث:** سرطان پستان 99٪ در زنان دیده می شود.
2. **افزایش سن:** بالا رفتن سن احتمال بروز سرطان پستان را افزایش می دهد.
3. **سابقه 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.
4. **سابقه خانوادگی سرطان پستان:**
 - داشتن وابسته درجه یک مبتلا به سرطان پستان (مادر، خواهر، دختر) احتمال خطر را دوبرابر افزایش می دهد.
 - در صورتی که دو نفر از وابستگان درجه یک مبتلا به سرطان پستان باشند، احتمال خطر 5 برابر افزایش می یابد.
 - احتمال خطر در صورتی که فرد وابسته، هنگام تشخیص سرطان در مرحله قبل از یائسگی بوده باشد، بالاتر است.
5. **جهش ژنی:** احتمال خطر در صورتی که پدر یا برادر مبتلا به سرطان پستان بوده است، افزایش پیدا می کند.
6. **عوامل هورمونی:**

الف) پرپود زودرس در دختران: قبل از سن 12 سالگی

ب) یائسگی دیررس: بعد از سن 55 سالگی

ج) عدم زایمان: نداشتن هیچ حاملگی فول ترم

د) سن بالا هنگام اولین بارداری: بعد از سن 30 سالگی

ه) هورمون درمانی: استفاده از هورمون درمانی ترکیبی بعد از یائسگی (استروژن و پروژسترون) در حال حاضر، یا اخیراً استفاده دراز مدت (چند سال یا بیشتر)

7. مواجهه با پرتوهای یوتیزان 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 در ناحیه بالاتنه (سینه) اشعه گرفته باشند، در معرض خطر بالاتری هستند.

8. **چاقی:** چاقی و افزایش وزن در بزرگسالی، خطر سرطان پستان بعد از یائسگی را افزایش می دهد. در دوره 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.

9. **رژیم غذایی پرچرب:** نیازمند تحقیقات بیشتر است.

10. **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 داشته باشد.

بیش از 80٪ از تمام موارد سرطان سینه، تک گیر هستند. به این معنی که در خانواده بیمار سابقه فامیلی ابتلا به سرطان سینه وجود ندارد.

عوامل نشان دهنده ارتباط ژنتیکی

1. وجود چندین خویشاوند درجه یک مبتلا به سرطان پستان زود هنگام

2. سرطان پستان و تخمدان در یک خانواده

3. سرطان پستان در مردان

دسته ای از ژن های سرکوب کننده سلول سرطانی، با اثر بر DNA سلول سرطانی از رشد غیرعادی سلول سرطانی جلوگیری می کنند.

به زنان دارای جهش ژنی مثبت توصیه می شود:

از سن 35 سالگی، یا 5 تا 10 سال زودتر از سن ابتلای فامیل بیمارشان، غربالگری با ماموگرافی سالانه و 6 ماه بعد از آن MRI را شروع کنند.

مردانی که دارای جهش ژنی هستند

به میزان 6 تا 7 درصد در طول عمرشان در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند.

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

عوامل محافظت کننده

عوامل خاصی می تواند موجب محافظت در مقابل سرطان پستان شوند.

فعالیت جسمی در پیشگیری از سرطان پستان مؤثر است و 25 تا 30 درصد موجب کاهش خطر می گردد.

میزان مطلوب، ورزش، با شدت متوسط و به مدت 30 تا 60 دقیقه در روز.

شیردهی به دلیل اینکه از برگشت قاعدگی جلوگیری می کند، از قرارگیری در معرض استروژن و ابتلا به خطر سرطان پستان را می کاهش دهد.

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 یا 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.

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.



مرکز آموزشی درمانی امین

راهکارهای پیشگیری از بروز سرطان پستان

✚ 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 2/5 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 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 می باشد.

معاینات بالینی پستان را از 25 سالگی شروع و هر سال دو بار انجام داد. می توان ماموگرافی را نیز از 25 سالگی آغاز کرد.

علاوه بر ماموگرافی و ام آر آی سالیانه، آزمایش های غربالگری دیگر شامل سونوگرافی پستان نیز می تواند مفید باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	راههای پیشگیری از بروز سرطان پستان
تهیه کننده	مریم خانمحمدی
تأیید کننده علمی	دکتر ظفربخش
سمت	متخصص زنان
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازنگری	صفر pe-can-15

منبع: برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

✚ چاقی و میزان چربی رژیم غذایی با سرطان کولون و پستان مرتبط است.

✚ انباشت مرکزی یا احشایی بافت چربی در هر دو جنس، باعث افزایش بروز مرگ ناشی از برخی از 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 دستن 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 150 دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط یا 75 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.

✚ اعمال نشسته مانند: نشستن، دراز کشیدن و نگاه کردن به تلویزیون و سایر سرگرمی های مربوط به صفحه نمایش محدود شود. ✚ انجام دادن هرگونه فعالیت فیزیکی 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 تأکید بر مصرف منابع گیاهی