

## سرطان سینه

شیوع سرطان سینه در دنیا چه میزان است؟ سرطان سینه دومین بدخیمی تشخیص داده شده شایع در دنیا پس از سرطان ریه می باشد . سالانه دو میلیون مورد سرطان سینه تشخیص داده می شود.

اولین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان در زنان می باشد.

سرطان سینه چیست ؟ بیماری ای است که در آن سلول های سینه به طور کنترل نشده ای رشد می کنند .

عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه کدام ها هستند؟ الف) غیر قابل تغییر ها : ۱. سابقه شخصی ابتلا به سرطان سینه ۲. سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه یا سرطان رحم. ۳. برداشتن رحم یا لوله های فالوپ با جراحی . ۴. سن (سن بالاتر از ۵۰ سال) . ۵. کسانیکه پیش از سن ۱۲ سالگی پرئود و پس از سن ۵۵ سالگی یائسه شده اند. ۶. سینه های متراکم یا سفت

ب) قابل تغییر ها: ۱. نداشتن فعالیت فیزیکی ۲. داشت اضافه وزن یا چاق بودن پس از یائسگی ۳. مصرف دارو های هورمونی به مدت بیش از ۵ سال ۴. اولین بارداری پس از سن ۳۰ سالگی ۵. شیر ندادن ۶. داشتن زایمان پیش از موعد ۷. سبک زندگی ناسالم ( فعالیت فیزیکی ناکافی ، مصرف غذا های ناسالم از جمله : الکل ، شکر زیاد ، غذا های فراوری شده ، چربی و ...)

توصیه می شود از سن ۲۰ سالگی هر ماه پس از اتمام دوره قاعدگی خودآزمایی سرطان سینه را انجام دهید.

خودآزمایی سرطان سینه: راه کهگی جهت تشخیص زود هنگام سرطان سینه است و احتمال درمان موفق را افزایش می دهد. این خودآزمایی ۵ مرحله دارد ۱. سینه های خود را در حالی که جلوی آینه ایستاده اید و دست هایتان روی پهلو هایتان قرار دارد نگاه کنید. به اندازه، شکل ، رنگ ، تطابق شکل هر دو ، تورم و تغییرات دقت کنید. ۲) دست هایتان را بالا ببرید و به دنبال همه موارد مرحله اول باشید. ۳) درحالی که جلوی آینه قرار دارید به دنبال ترشحات غیر طبیعی باشید. ۴) درحالی که دراز کشیدید به وسیله دست راست سینه چپ و به وسیله دست چپ را بررسی کنید. از لمس ثابت و نرم به وسیله بند اول انگشتانتان بهره ببرید. در حالی که انگشتانتان صاف و در کنار هم قرار دارند. با حرکت دایره وار با قطر یک سکه بهره ببرید. کل سینه را معاینه کنید از بالا به پایین و چپ به راست . همچنین تا بالای شکم این کار را ادامه دهید و همچنین زیر بغل را نیز بررسی نمایید. ۵) سینه ها را در حال نشسته یا ایستاده اید و زمانی که بدن مرطوب است ، مانند گام ۴ بررسی کنید.

**اگر هر یک از علائمی که در زیر ذکر شده است را مشاهده کردید به متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید.**

### علائم ابتلا به سرطان سینه را بشناسیم.

۱. **نواحی ضخیم در سینه:** شاید متوجه شوید که قسمتی از سینه هایتان حس متفاوت و تراکم بیشتری دارد. این می تواند علامت طبیعی برای دوره قاعدگی یا شیردهی باشد اما می تواند علامت ابتلا به سرطان سینه باشد. این تغییر تراکم ممکن است در پوست یا نواحی عمیق تر سینه ها باشد .

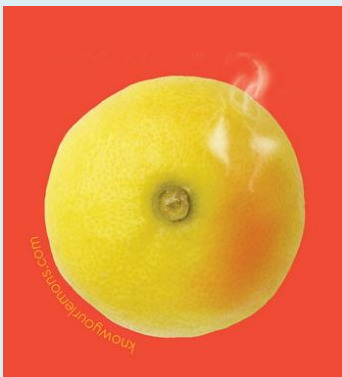




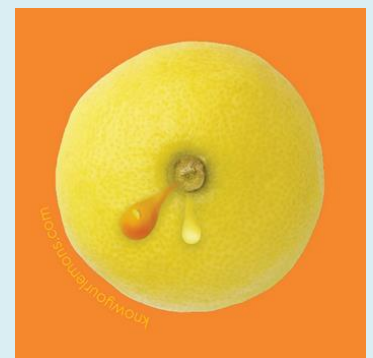
۲. **گودی (تورفتگی):** می تواند تحت اثر پوشیدن لباس های تنگ اتفاق بیافتد و موقت باشد که این مورد خطری ندارد. اما اگر موقتی نباشد میتواند علامت سرطان سینه باشد. گودی زمانی که دست خود را بالاتر از سرتان نگه می دارید راحت تر دیده می شود.



۳. **خشک و سفت شدن نوک سینه ها:** میتواند یک حالت بدون خطر و طبیعی سینه ها باشد یا می تواند یک علامت سرطان سینه باشد. ممکن است زخم مانند، سفید یا قرمز در سطح و دردناک باشد.



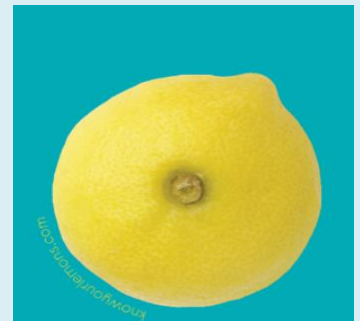
۴. **قرمز و یا گرم شدن:** معمولا ناشی از عفونت، یک نشانه رشد سینه ها و یا آگزمای ناشی از شیر دهی است. هر چند اگر در اثر گذشت زمان یا استفاده از دارو علائم بهبود نیافتند می تواند علامت سرطان سینه باشد. ممکن است که با ورم و قرمزی همراه باشد و بدون وجود توده قابل تشخیص در سینه باشد.



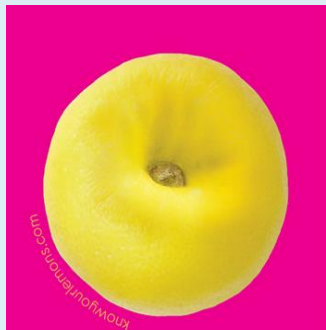
۵. **ترشح از نوک سینه:** ترشح از سینه ها موضوعی متداول است و معمولا بی خطر که با رشد سینه ها، عفونت سینه ها، کیست، بارداری و یا شیردهی در ارتباط است. هر چند اگر ترشحات به علت موارد ذکر شده در بالا نباشد به خصوص اگر ترشحات شفاف یا حاوی خون باشد حتما باید بررسی شوند.



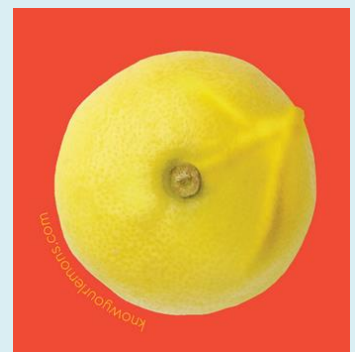
۶. **درد پوست** : سرطان سینه می تواند تا جایی پیش برود که پوست سینه را از بین برده و تشکیل یک زخم باز دهد. عفونت در این مواقع میتواند منجر به بوی نامطبوع یا ترشحات شود . این علامت معمولا همراه با توده واضح و قابل تشخیص بروز می کند. از نشانه های سرطان پیشرفته است به این معنا که سرطان مدت زمان زیادی است که حضور دارد .



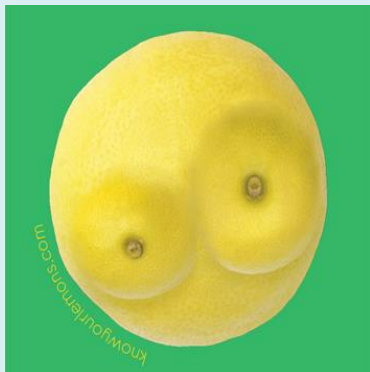
۷. **بر آمدگی**: گاهی اوقات توده سرطانی در سطح پوست ظاهر می شود. باید توجه شود که همه برجستگی ها و برآمدگی ها سرطان نیستند و می تواند کیست یا توده بی خطر تشکیل شده از بافت های متفاوت باشد.



۸. **نوک سینه های فرورفته** : این مورد میتواند یک مورد طبیعی باشد به شرط اینکه از ابتدای رشد سینه ها به این شکل بوده باشند در غیر اینصورت اگر شما متوجه تغییراتی از قبیل صاف شدن یا تو رفتگی نوک سینه ها شدید این می تواند نشانه سرطان سینه باشد.

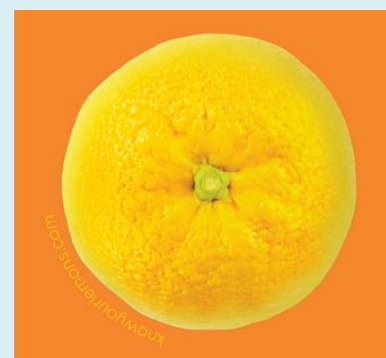


۹. **رشد عروق** : این یک نشانه کمیاب است. معمولا نشانه افزایش وزن و یا شیردهی می باشد. هر چند اگر عروق وضوح بیشتری پیداکنند یا نزدیک استخوان ترقوه ظاهر شوند (معمولا همراه با ورم دست ها همراه است ) علامت ابتلا به سرطان است.

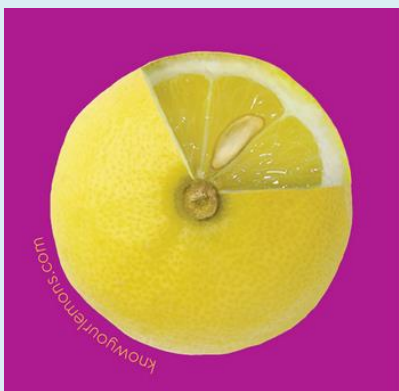


۱۰. **تفاوت در شکل و اندازه** : در بدن زنان طبیعی است که سینه ها اندازه متفاوتی داشته باشند. شیردهی نیز می تواند منجر به تغییر سایز و شکل شود. با این وجود اگر در یک سینه تغییر شکل، صاف شدن، ورم کردن یا ترشح از نوک سینه بروز کند که در ارتباط با چرخه قاعدگی یا موارد ذکر شده نباشد می تواند نشانه ابتلا به سرطان سینه باشد.

۱۱. **پوست پرتقالی شکل**: زمانی که پوست سینه مشابه پوست پرتقال گودی دار شود. این علامت با ورم سینه ها همراه است که منجر به این می شود که فولیکول های مو مانند تعداد زیادی گودی در پوست سینه به نظر بیاید. این علامت میتواند همراه با تغییر رنگ پوست یا بدون آن بروز کند.



۱۲. **توده سخت**: شایع ترین علامت سرطان سینه توده های سخت و عمیق می باشد. معمولا ثابت و سخت (مانند هسته لیمو) هستند. می تواند در هر شکل و اندازه ای باشد. معمولا پیدا کردن این توده ها ساده نیست. البته بسیاری از توده ها بی خطر هستند (مانند کیست مملو از مایع یا فیبرودنوم). اگر متوجه توده ای شدید که با دوره قاعدگی تان در ارتباط نبود از آن چشم پوشی نکنید.



**توجه داشته باشید علائمی که به شکل قرینه ظاهر می شوند خطر کمتری دارند.**

**"همواره به یاد داشته باشید هر چه سرطان سینه زود تر تشخیص داده شود  
قابل درمان تر خواهد بود."**

مرکز عوامل اجتماعی موثر بر سلامت ، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید

<http://sdh.yums.ac.ir/>

