

# کاهش سن ابتلا به سرطان سینه در کشور

مطالعات انجام شده بیانگر این است که ابتلا به سرطان سینه در زنانی که چربی کمتری مصرف می‌کنند، پایین است

ایرمنابه انجام

شاید این هشدار وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که ماینک سن ابتلا به سرطان سینه در دنیا ۶۰ سال است و این سن در کشور ما به ۵۰ سال کاهش یافته و بیشترین علت آن موضوع ژنتیکی است، دلیل کاهش برای آن که زنان بداندن باید بیش از پیش برای پیشگیری و زود تشخیص برای تلاش کنند. دکتر دوجندجی در روز گذشته بیان این که معاونت‌های درمان و ورزش وزارت بهداشت فعالیت‌های سیگار کشیدن برای غربالگری سرطان سینه در زنان انجام دادند اعلام کرد: در حال حاضر آنچه ما پیش از بودجه به آن نیاز داریم آموزش است چون ۷ یا ۸ ماهی است که در طی غربالگری کار تشخیصی انجام شده است.

وی تأکید کرد اگر کسی در بین بستگان درجه اول خود مبتلا به سرطان سینه داشته باشد ۵۰ تا ۵۰ درصد است زن این سرطان به افراد دیگر و نیز منتقل شود. دکتر آسیه الفتبخش، متخصص جراحی در گفت‌وگو با جام جم در این باره تأکید می‌کند: زنان برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان به فعالیت ورزشی منظم، پرهیز از اضافه وزن، شیردهی و عدم مصرف هورمون در دوران یائسگی به عنوان عوامل موثر در کاهش ابتلا به این بیماری توجه داشته باشند.

عضو هیات علمی پژوهشکده سرطان پستان جهاد دانشگاهی یادآور می‌شود که پیشگیری از ابتلا به این بیماری با پاکسازی سونامی امکان پذیر نیست اما معقداست: زنان باید پیش گرفتن یک الگوی سالم در زندگی می‌توانند تا حدودی خود را از ابتلا به این بیماری مصون نگه دارند. بیان این که زنان باید از چاقی و اضافه وزن پرهیز کنند، ادامه می‌دهد: زنان همیشه باید سعی کنند که وزن خود را در وضعیت متعاد نگه دارند چرا که چاقی، به خصوص در سنین بعد از یائسگی، شانس ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد.

## نقش فعالیت بدنی

دکتر فتحعلی اعتمادی دارد که فعالیت بدنی را پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان موثر است و می‌تواند داشتن فعالیت ورزش منظم، به همراه این فعالیت‌ها منجر به کاهش ریسک پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان مؤثر است. برای سنین به این هدف، انجام ۳۵ دقیقه فعالیت بدنی روز در هفته کفایت می‌کند.

وی با اشاره به این که حتی الامکان در دوران یائسگی یک از مصرف هورمون‌ها پرهیز کرد می‌فرماید: بسیاری از زنان در این دوران دچار علائم می‌شوند که رفتگی، یوکی استخوان و خشکی واژن و کمبود هورمون‌ها در مانع‌های هورمونی است. علائم می‌شود اما از طرفی شانس ابتلا به سرطان پستان را



افزایش می‌دهد، خصوصاً اگر در مدت طولانی مصرف شود. در مورد ورزش‌ها باید به فعالیت‌های جایگزین هورمون درمانی می‌تواند یا توسط متخصص مشورت کرد. چنانچه هورمون درمانی ضروری است، آن را باید به صورت کوتاه‌هوا به نظر پزشک معالج مصرف کرد.

## کاهش شانس ابتلا با شیردهی

این عضو هیات علمی پژوهشکده سرطان پستان جهاد دانشگاهی بیان می‌کند: زنان باید این که شیردهی شانس ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد می‌گویند: مطالعات نشان داده‌اند که به دلیل کاهش سطح استروژن در دوران شیردهی در بین زنان هر چه این دوران بیشتر باشد، شانس ابتلا به سرطان پستان نیز در بر حسب طول مدت شیردهی پایین می‌آید. خصوصاً اگر این زمان ۷۵ سال یا بیشتر باشد.

## زنان بیشتر مصرف کنند

بیشتر مطالعات انجام شده بیانگر این است که ابتلا به سرطان پستان در کشورهایی که چربی کمتری مصرف می‌کنند، پایین است و توصیه می‌شود از غذاهای تازه و سالم شامل چندین وعده میوه و سبزیجات در روز استفاده کنید. وی با بیان این مطلب می‌گوید: باید تغذیه مناسب داشت و مصرف چربی و گوشت قرمز را محدود کرد. همچنین بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده کرد.

به گفته الفتبخش، در مصرف قرص‌های ضدبارداری،

بویژه به مدت طولانی باید با پزشک معالج مشورت و مصرف خودسرانه این دارو خودداری کرد.

## توده بدون درد

وی معتقد است که زنان باید با روش انجام معاینه پستان را آموخته و با علامت سرطان پستان آشنا شوند. این متخصص جراحی زنان می‌فرماید: شایع‌ترین علامت سرطان پستان وجود توده بدون درد در پستان است که در اکثر موارد توسط خود بیمار تشخیص داده می‌شود. این توده معمولاً غیر متحرک و چسبیده به بافت اطراف است و ممکن است باعث تغییر شکل یا رنگ پوست پستان شود. البته سایر علائم سرطان پستان شامل: خیمه‌جوش پستان، ترشح خون یا نوک پستان و لسان توده در زیر پستان است که اگر به بافت پیوسته خود توجه داشته و معاینات منظم انجام دهند، در صورت بروز سرطان در مراحل اولیه با مراجعه به پزشک می‌توانند از درمان کامل این بیماری بزرگوار شوند.

دکتر الفتبخش با تأکید بر این که زنان معاینات منظم توسط پزشک را نباید فراموش کنند، می‌گوید: به طور معمول یک زن بدون استفاده فامیلی سرطان پستان باید از ۲۵ سالگی جهت معاینه پستان به پزشک متخصص مراجعه و سه‌ماهه به توصیه پزشک هر ۳-۱ سال یک بار معاینه شود. این معاینات بعد از سن ۴۰ سالگی حداقل سالانه باید انجام شوند.

## ماموگرافی بهترین روش تشخیص

وی تأکید دارد که باید توصیه پزشک در زمینه انجام ماموگرافی را جدی گرفت. ام‌وی گویند: سرطان پستان، یکی از معدود سرطان‌هایی است که تشخیص زودرس آن امکان‌پذیر است و در صورت تشخیص زود هنگام حتی در مرحله بدون علائم، درمان قطعی آن انجام می‌شود.

بهترین روش تشخیص زودرس سرطان پستان ماموگرافی است که با بهره‌مندی از اشعه ایکس متخصص ممکن است از ۲۵ تا ۴۰ سالگی به فواصل ۱-۳ سال برای شما درخواست شود. اگر ماموگرافی با فواصل مناسب انجام شود، خطری ندارد.

به گفته این متخصص جراحی در صورت داشتن سابقه فامیلی مثبت سرطان پستان، باید پزشک معالج خود را در جریان گذاشت چرا که ممکن است بسته به تعداد نوع سرطان شایع در خانواده نیاز به اقدامات تشخیصی سریع‌تری باشد.

بیشتر در خصوص این بیماری، توان پیشگیری‌های لازم را صورت داد، توصیه می‌کند که بانوان می‌توانند برای انجام چک‌و معاینات غربالگری برای پیشگیری از این نوع سرطان با شماره ۰۲۱-۶۶۶۹۴۸۸۸ با مرکز تخصصی بیماری‌های پستان جهاد دانشگاهی تماس حاصل کنند.