" سرطان پستان " 

**سرطان سینه یکی از شایع ترین سرطان ها در میان زنان ایرانی محسوب می شود و سالانه 7 هزار زن ایرانی به این سرطان مبتلا می‌شوند لذا با توجه به این‌كه 70 درصد این بیماران بالای 5 سال عمر می‌كنند اكنون حدود 70 هزار زن مبتلا به این بیماری در كشور داریم و این آمار كمی نیست! بویژه آن‌كه سن ابتلا به سرطان سینه در ایران 5 سال پایین‌تر از سطح جهانی است. در زمان حاضر به طور متوسط سن ابتلا به این بیماری در ایران بین 45 تا 55 سال است در حالی كه این سن در كشورهای غربی بین 50 تا 60 سال است. بیماری سرطان پستان مانند سایر بیماری‌های سرطان مرحله اول تا چهارم دارد، مرحله اول آن کاملاٌ قابل علاج قطعی است، ورحله دوم و سوم مرحله کلینیکی است كه بیمار باید تحت درمان‌های خاص و عمدتا جراحی و شیمی‌درمانی قرار گیرد؛ اما مرحله چهارم زمانی است كه بیماری خیلی پیشرفت كرده است وکار زیادی برای آن نمی توان انجام داد،در سرطان سینه، مبتلایان شانس بالایی برای زنده ماندن داشته و پس از درمان،احتمال بازگشت و عود مجدد بیماری وجود دارد. بنابراین بیماران مبتلا به سرطان سینه باید تحت نظر پزشك معالج قرار بگیرند. شایع ترین نوعسرطان پستان، سرطان از منشاء مجاری شیری است و از آنجا که این نوع بافت بیشتر در یک چهارم بالایی و خارجی پستان وجود دارد،در حدود نیمی از سرطان های پستان در ربع فوقانی و خارجی آن یافت می شوند .هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیز تر است. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقایقی را در مورد این بیماری بدانند.**

**دلیل ابتلا به سرطان سینه چیست ؟**

**مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان**

**پستان می شوند عبارتند از :**

**1\_ سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان، بخصوص در مادر، خواهر یا دختر 2\_ سابقه سرطان پستان در خود فرد. 3\_ سن اولین زایمان بیشتر از 35 سال. 4\_نازایی 5\_ بلوغ زودرس. 6\_ یائسگی دیررس. 7\_چاقی پس از یائسگی. 8\_ مصرف مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی. 9\_ سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه. 10\_ برخی از بیماریهای خوش خیم پستان و ...**

**علائم و نشانه های سرطان سینه چیست؟**

**توده یا توموردر پستان: توده های مشکوک به سرطان در لمس به صورت سفت یا سخت، گاه غیرمتحرک و با چسبندگی به اطراف لمس می شوند، اغلب این توده ها منفرد و بدون درد هستنند. ترشح از نوک پستان: ترشحات پستان می توانند به رنگ های مختلف مشاهده شوند، ترشح ناشی از سرطان پستان معمولاً خون واضح و یا خونابه ای یا در برخی از موارد بی رنگ می باشد. تغییرات پوست پستان: این تغییرات به صورت فرورفتگی و یا کشیدگی پوست پستان بروز می کنند ممکن است بطور ثابت و مشخص وجود داشته باشد و یا در حالات خاصی از معاینه پستان دیده شود. تغییرات نوک پستان: این فرورفتگی حالت ثابت دارد و با معاینه دقیق پستان ممکن است وجود غده ای در زیر نوک و هاله پستان مشخص شود. تغییر اندازه پستان: گاهی اوقات به علت بزرگی بیش از حد یک تومور و یا التهاب قابل توجه دور تومورهای کوچکتر، پستان در یک طرف، بطور واضحی بزرگتر از طرف مقابل می شود.**

**" درمان سرطان پستان "**

**سرطان سینه اصولاٌ به دو روش درمان می شود :**

 **درمان سیستماتیک (عمومی) : شیمی درمانی، هورمون درمانی و درمان بیولوژیک، درمان های سیستمیک هستند. در این نوع درمان، موادی وارد جریان خون می شوند و سرطان را در سرتا سر بدن مهار و یا تخریب میکنند برخی از زنانی که سرطان پستان دارند، درمان**

 **سیستمیک می شوند تا قبل از جراحی یا پرتودرمانی، تومور کوچک شود. برخی دیگر پس از جراحی یا پرتودرمانی، درمان سیستمیک می شوند تا از بازگشت دوباره سرطان جلوگیری شود. از درمان سیستمیک برای سرطان هایی که در بدن گسترش یافته اند استفاده می کنند.**

**درمان موضعی : جراحی و پرتودرمانی درمان های موضعی هستند، این نوع درمان سرطان را در پستان تخریب و یا نابود می کند، زمانی که سرطان پستان به قسمت های دیگر بدن گسترش می یابد، از درمان موضعی جهت مهار بیماری در این مناطق خاص استفاده می کنند.**

**جراحی : (جراحی حفظ پستان) : در این جراحی سرطان را برمی دارند، ولی پستان باقی می ماند. به این جراحی همچنین، جراحی نگهدارندۀ پستان، توده برداری، برداشتن قطعه ای پستان، برداشتن ناکامل پستان هم می گویند. گاهی نمونه برداری کامل کار توده برداری را می کند چون جراح کل توده را برمی دارد. پس از این نوع جراحی (حفظ پستان) پستان بیماران را اکثراً پرتودرمانی پستان می کنند. این درمان سلول های سرطانی را که احیاناً در پستان باقی مانده اند، نابود میکند. (جراحی برداشتن پستان) : در این جراحی پستان را بر می دارند (و یا حتی الامکان بافت را هم برمی دارند). در بیش تر موارد، جراح، غدد لنفاوی زیر بغل را نیز برمی دارد. برخی از بیماران بعد از جراحی پرتودرمانی می شوند.**

**شیمی درمانی : در شیمی درمانی از داروهای ضد سرطان برای نابودی سلول های سرطانی استفاده می کنند و برای سرطان پستان معمولاً از ترکیبی از دارو ها استفاده می کنند. این داروها به صورت قرص یا از طریق تزریق داده می شوند. در هر دو روش، دارو وارد گردش خون می شود و سراسر بدن را طی می کند.**

**هورمون درمانی : برخی تومورهای پستان برای رشد نیاز به هورمون دارند. هورمون درمانی نمی گذارد سلول های سرطانی هورمون های طبیعی مورد نیاز خود را دریافت کنند. این هورمون ها استروژن و پروژسترون هستند. اگر تومور پستان گیرندۀ هورمونی داشته باشد، در آزمایشگاه مشخص می شود و در این صورت باید هورمون درمانی شوید . در این موارد از دارو یا جراحی**

**استفاده می شود.**

**تغذیه :**

**تغذیه مهم‌ترین بخش درمان بیماران مبتلا به سرطان**

**است.تغذیه‌ی درست و مناسب قبل، بعد و در حین درمان سرطان می‌تواند به کیفیت زندگی بیماران تا حد بسیاری کمک کند.**

**\_خوردن غذا به میزان کم ولی در دفعات زیاد (8-6 وعده کوچک بجای سه وعده بزرگ) به مراتب قابل تحمل تر است. غذاهای پرچربی به ویژه منابع حیوانی را محدود کنید. شیر و لبنیات کم‌چرب انتخاب کنید. \_ بجای مصرف ماست و دوغ معمولی در صورت در دسترس بودن از ماست پروبیوتیک استفاده نمایید. \_ می‌توانید با روش‌هایی مثل پختن مقدار چربی در وعده‌ها را کاهش دهید .\_مصرف غذاهای نمک‌سود، دودی و ترشی‌جات را محدود کنید. \_سعی کنید که بیشتر مایعات را بین وعده‌ها نه همراه با وعده مصرف کنید. زیرا نوشیدن مایعات با غذا سبب می‌شود که احساس سنگینی داشته باشید. \_ جهت تامین ویتامین گروه ب که اشتها را افزایش می دهد حتما از نان های سبوس دار نظیر سنگک ، پودر سبوس در مواد غذایی و ماءالشعیر استفاده نمایید. \_مصرف روزانه پودر سبوس گندم به همراه ماست،سوپ، دیگر غذاها سبب رفع مشکل کم اشتهایی شما می گردد. \_ اگر دچار خشکی دهان شده اید؛ همواره تکه یخ یا آبنبات کوچکی که طعم ترش لیمویی دارد در دهان داشته ویا آدامس های ترش بجوید. \_گوشت ماهی مخصوصا در زمان های شیمی درمانی بدلیل هضم بهتر و مقادیر کافی آنتی اکسیدان بسیار مناسب می باشد. \_ برای پیشگیری از سردرد و سرگیجه به ویژه در روزهای شیمی درمانی به جای مصرف شکلات و آبنبات از خرما انجیر و توت خشک استفاده نمایید.**