

## سرطان پستان چیست؟ چگونه ایجاد می‌شود؟

دکتر محمد اسماعیل اکبری

استاد دانشگاه و رییس مرکز تحقیقات سرطان

سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در بانوان محترم می‌باشد و اصولاً بیماری‌های پستان بیشترین علت حضور زنان در درمانگاه‌ها و مطب‌ها می‌باشند. در ایران سالانه حدود ۷ هزار بیمار جدید به سرطان پستان مبتلا می‌شود. به همین جهت تصمیم گرفتیم، کمی اصولی‌تر و علمی‌تر راجع به این عضو مهم و بیماری مخصوص آن صحبت کنیم. مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با همکاری دانشگاه UCL انگلستان اخیراً جزوه منتشر کرده است که اطلاعات لازم را در اختیار بیماران قرار می‌دهد. این مقاله با استفاده از این جزوه تقدیم می‌شود.

### ساختمان و عملکرد پستان

پستان، علامت مشخصه انسان برای قرار گرفتن در رده پستانداران است تا هنگام بلوغ پستان‌های افراد مذکر و مؤنث شبیه به هم هستند و در این زمان استروژن و سایر هورمون‌های زنانه موجب نمو پستان‌ها در فرد مؤنث می‌شوند. نمو پستان‌ها معمولاً از حدود ۱۰ سالگی شروع می‌شود و تا حدود ۱۶ سالگی ادامه می‌یابد، ولی این محدوده وسیع است و ممکن است از ۹ تا ۱۸ سالگی را نیز شامل شود. پستان عضوی «غده‌ای - ترشحی» است که از ۱۵ تا ۲۰ لب تشکیل شده و هر لب شامل صدها لوبول است که توسط مجاری کوچک به هم متصل شده‌اند. این لوبول‌ها از راه یکسری مجاری منشعب (مانند یک خوشه انگور) به مجاری اصلی شیر منتهی می‌شوند که در نوک پستان باز می‌شوند این مجاری ۲۰-۱۵ عدد هستند. مجاری اصلی شیر در زیر سطح پوست اتساعی دارد که سینوس شیری نامیده می‌شود. مکیدن نوزاد، گیرنده‌های حسی در اطراف نوک پستان را تحریک نموده، یک بازتاب عصبی از راه هیپوتالاموس، از غده هیپوفیز پسین، اکسی توسین را آزاد می‌کند که باعث انقباض سلول‌های عضلانی پوششی اطراف لوبول‌ها می‌شود و شیر را به سوی نوک پستان به جلو می‌راند و در اختیار نوزاد قرار می‌دهد. حدود ۸۵ درصد از پستان را بافت چربی تشکیل می‌دهد. بافت پستان از دو لایه بافت فیروز پوشیده شده است: لایه عمقی روی ماهیچه و لایه سطحی خیلی نازک که زیر پوست واقع شده است. این دو لایه توسط رباط فیبری به هم متصل شده‌اند و کار نگهداری پستان بر قفسه سینه را به عهده دارند و عامل لغزندگی پستان هستند. عملکرد اصلی پستان تولید شیر برای تغذیه نوزاد است. شیر در قسمت عمقی لوبول‌های مولد شیر تولید شده، از طریق مجاری نوک پستان هدایت می‌شود. در افراد مؤنث از هنگام بلوغ تا مرگ، پستان همواره تحت تأثیر تغییرات فیزیکی ناشی از دوره عادت ماهیانه، حاملگی، شیردهی و یائسگی است. معمولاً حجم پستان در قبل از قاعدگی بزرگ و بعد از آن کوچک می‌شود. اما در یائسگی به دلیل تحلیل نسوج چربی و هم بند، حجم آن کاهش می‌یابد.

### شیوع بیماری‌های پستان

پستان مهم‌ترین عضوی است که بیماری‌های آن زنان را به درمانگاه‌ها و مطب‌ها راهنمایی می‌کند. شایع‌ترین عارضه پستان درد، پس از آن توده (که حدود ۷۰ درصد موارد خوش‌خیم است) و پس از آن ترشح غیرطبیعی از نوک پستان است.

ضایعات بدخیم یا سرطانی پستان بیشتر در دوران یائسگی یا بعد از آن ایجاد می‌شود و با بالا رفتن سن، شیوع این ضایعات نیز افزایش می‌یابد. حدود ۷۵ درصد سرطان‌های پستان بعد از ۴۰ سالگی و کمتر از ۲٪ آنها قبل از ۳۰ سالگی ایجاد می‌شود.

## نکات روانی - اجتماعی

پستان یکی از نمادهای زنانگی است. فکر از دست دادن یک پستان برای بسیاری از زنان غیرقابل تحمل است. واکنش زن نسبت به هر بیماری واقعی یا مشکوک ممکن است شامل ترس از بدشکلی و از دست دادن جذابیت و ترس از مرگ باشد. این نگرانی‌ها می‌تواند مانع بزرگی در مقابل ارزیابی مشکلات پستان باشد. به عقیده روانشناسان بین پستان و صفت مادری ارتباط نمادین وجود دارد و زمانی که یک پستان برداشته می‌شود این صفت به شدت مورد تهدید قرار می‌گیرد. طبیعی است که زنان ممکن است با از دست دادن پستان از نظر روانی به مخاطره بیفتند.

مراقبان بهداشتی با آگاهی از این مفاهیم بایستی زنان را به معاینه پستان توسط خودشان تشویق کنند و روش شناسایی نشانه‌های ابتدایی و مشکلات احتمالی پستان را به آنها آموزش دهند. لازم به ذکر است که امروز به اشکال مختلف امکان بازسازی پستان وجود دارد.

## معاینه پستان

در هنگام معاینات عمومی یا تناسلی زنان و یا در صورت مشکوک شدن، ترس یا شکایت بیمار از بیماری پستان، معاینه پستان انجام می‌گیرد. یکی از موانع در معاینه کامل پستان، این است که اکثر بیماران و بسیاری از پزشکان نسبت به معاینه این عضو تا حدی حساسیت نشان می‌دهند و ناراحت می‌شوند. برخوردی دقیق و و ماهرانه و همراه با توضیح کافی توسط پزشک، معاینه را آسان می‌کند. معاینه پستان توسط متخصص، در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی هر سه سال یک بار و پس از آن سالی یک بار توصیه می‌شود. معاینه کامل پستان شامل ارزیابی توصیه‌هایی درباره «خودآزمایی<sup>۱</sup> پستان» نیز هست که در زیر به آن اشاره می‌گردد. توصیه می‌گردد بانوان محترم ماهانه یک بار خود را به شکل زیر معاینه کنید:

### خودآزمایی پستان (معاینه پستان توسط خود فرد)

از آنجایی که در کشور ما ۸۰ درصد سرطان‌های پستان توسط خود زنان کشف می‌شود، آموزش و چگونگی انجام و زمان معاینه پستان به زنان بسیار مهم است. تمامی دختران دبیرستانی بایستی نسبت به نحوه خودآزمایی آگاه شوند و آن را به عنوان یک وظیفه بهداشتی هر ماه انجام دهند. طبق تحقیقات به عمل آمده، تخمین زده می‌شود که تعداد کمی از زنان هر ماه پستان خود را معاینه می‌کنند. حتی زنانی که معاینه ماهیانه پستان را انجام می‌دهند نیز اغلب با تأخیر به پزشک مراجعه می‌کنند. دلایل این رفتار را باید در مواردی از قبیل مسائل اقتصادی، عدم آگاهی از اهمیت و روش انجام خودآزمایی، عوامل روانی، ترس، خجالت بی‌مورد و افسردگی دانست. انجام معاینه ماهانه پستان بعد از هر دوره قاعدگی برای بانوان ۳۰ ساله و بالاتر قویاً توصیه می‌شود.

آگاه کردن زنان از نحوه انجام خودآزمایی بسیار حیاتی است. اکثر مراکز بهداشتی با نمایش فیلم و یا استفاده از مدل، نحوه لمس و معاینه را به زنان آموزش می‌دهند. بهترین زمان معاینه پستان توسط خود فرد، پایان دوره



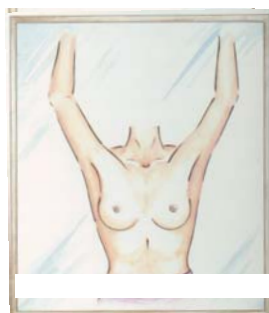
## نحوه انجام خودآزمایی پستان

۱- مشاهده:

الف - طوری در مقابل آینه قرار بگیرید که از سر تا کمر خود را ببینید. سپس پستان‌های خود را از جلو و بعد از راست و چپ مشاهده کنید. آنگاه بازوها را در طرفین بدن قرار دهید و به اندازه، شکل، رنگ، نمای ظاهری کلی، سیاهرگ‌ها، نوک پستان و سایر ویژگی‌های پستان‌ها دقت کنید.



ب - بازوهای را به بالای سر ببرید. به طوری که به دنبال بالا بردن بازوها هر دو پستان به سمت بالا حرکت کنند. سپس پستان‌ها را بررسی کنید.



ج - کف دست‌ها را پشت سر، به هم قفل کرده و شانه‌ها را به عقب بکشید و به پستان‌ها نگاه کنید و آنها را از نظر فرورفتگی پوست، توکشیدگی نوک پستان‌ها، عدم تقارن و پوسته پوسته شدن و سایر علائم بررسی کنید.

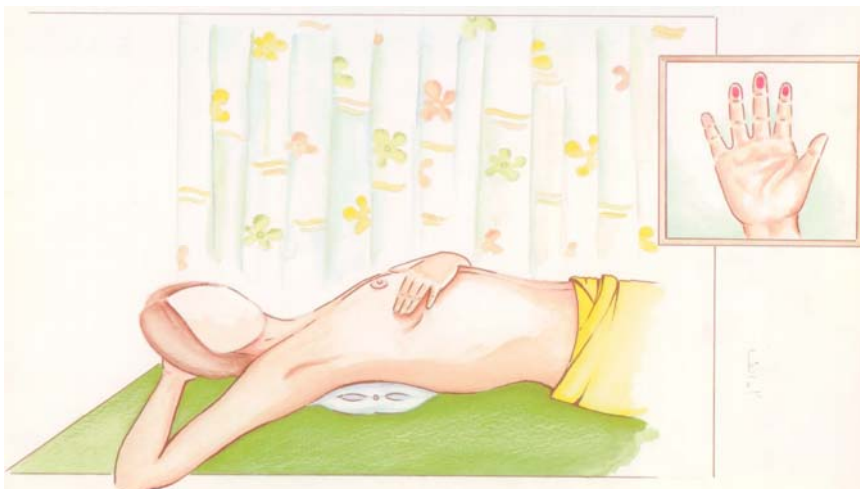


د- دست‌ها را در دو طرف کمر قرار دهید و شانه‌ها را به طرف داخل و قدری به سمت جلو و پایین بیاورید. سپس پستان‌ها را مورد بررسی قرار دهید. در نگاه کردن به پستان باید به بزرگی و غیر یکنواخت و یا قیافه توده در پستان و یا بسیار مهم‌تر فرو رفتگی‌های کوچک به خصوص با بالا بردن دست‌ها توجه کرد.

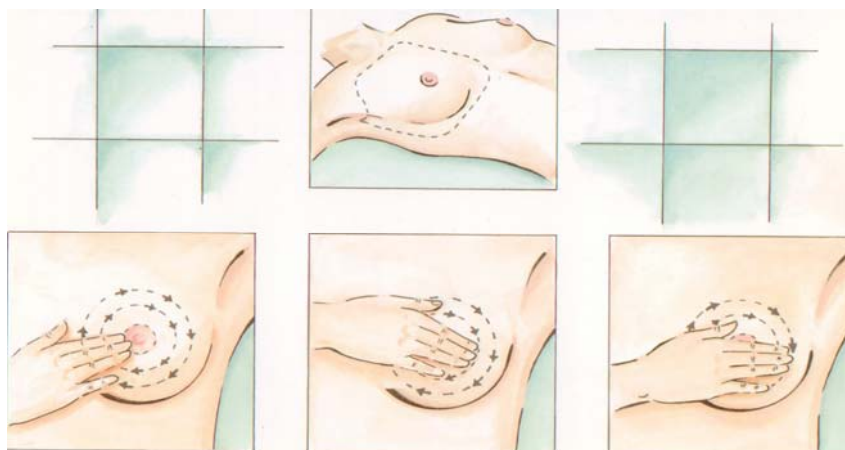


## ۲- لمس:

الف- برای لمس پستان‌ها در حالت درازکش قرار بگیرید. یک بالش زیر شانه در سمت مورد معاینه بگذارید و دست همان طرف را زیر سر قرار دهید. سر انگشت‌های خود را به یکدیگر بچسبانید و از قسمت نرم انگشتان که در شکل مشخص شده است برای لمس پستان استفاده کنید (با دست چپ پستان راست را معاینه کنید و برعکس).



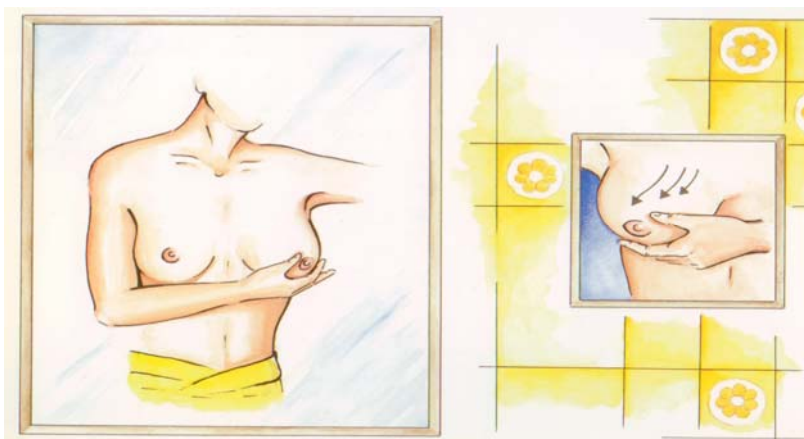
ب- از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه‌بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار می‌توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره‌های فرضی هم جهت با عقربه‌های ساعت، لمس را انجام دهید.



ج - پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می‌شود و در صورت وجود هر گونه سفتی یا غده در زیر بغل، باید به واحد بهداشتی جهت معاینه مراجعه نمایید.



د- در انتهای معاینه، پستان‌ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشند، معمولاً خطری ندارند. ترشحات خونی یا خونابه‌ای و بی‌رنگ یک طرفه مهمتر هستند و ممکن است به دلیل بیماری‌های سرطانی ایجاد شده باشند.



ه - می‌توانید لمس پستان را در زیر دوش حمام، در حالی که آب و صابون حرکت انگشتان بر پوست را آسان می‌نماید نیز انجام دهید.

خانم ۴۲ ساله‌ای هستیم که ۲ سال قبل به علت سرطان پستان سینه‌ام را برداشته‌اند. امروز بحمدالله خوب هستیم، اما می‌خواهم سینه‌ام را بازسازی کنم، کدام راه را توصیه می‌کنید.

- معمولاً ۳ راه اصول برای بازسازی سینه وجود دارد که بستگی به وضعیت جسمی بدن شما و اندازه سینه و علاقه شخصی یکی را می‌توانید انتخاب کنید، استفاده از پروتز برای سینه‌های کوچکتر و استفاده از عضلات شکم برای سینه‌های بزرگتر توصیه می‌شود.

خانم ۴۶ ساله‌ای هستیم که ۷ سال قبل به علت سرطان پستان سینه‌ام را برداشته‌ام ۵ سال قبل یک پروتز سیلیکونی استفاده کرده‌ام و تا چهار ماه قبل مشکلی نداشته‌ام اینک پروتز سوراخ شده و عفونت نسج پیدا کرده‌اند، چه اقدامی باید انجام دهم؟

- با توجه به اینکه پروتز یک جسم خارجی است باید از سینه شما خارج شود، سینه پاکیزه شود و عفونت آن کامل رفع گردد، پس از بهبودی کامل، استفاده مجدد از یک پروتز جدید بلامانع است.

دختر ۱۹ ساله‌ای هستیم که مادر و خاله‌ام به سرطان پستان مبتلا هستند که بحمدالله با درمان‌های انجام شده سالم می‌باشند و زندگی طبیعی دارند. آیا این بیماری ارثی است و من هم حتماً گرفتا می‌شوم؟ چه اقداماتی باید انجام دهم؟

خیر، بیماری سرطان پستان ارثی نیست و تنها در موارد بسیار کمی ممکنست از راه ژن منتقل شود (۱۰-۵۰ درصد). ولی وقتی در خانواده‌ای پیدا شد، احتمال گرفتاری سایر اعضای زن آن خانواده بیشتر می‌شود. شما تقریباً ۵ برابر سایر دوستان خود احتمال گرفتاری دارید، اما در این سن (۱۹ سالگی) اقدام خاصی لازم ندارید. توصیه می‌شود با گرفتن آموزش لازم ماهانه پس از دوره قاعدگی سینه‌های خود را معاینه کنید و از ۲۵ سالگی نیز سالانه برای معاینه به پزشک خانوادگی خود مراجعه کنید.

هیچ تست تشخیصی و یا رادیولوژی برای شما لازم نیست و نباید انجام دهید.