



BREAST CANCER

روبان صورتی نماد شجاعت در مواجهه با سرطان پستان، خوش بینی به آینده و نوع دوستی افراد و سازمان هایی است که علیرغم تمام موانع با این بیماری مبارزه می کنند.

با پست هایی در خصوص باورهای اشتباه رایج در مورد این بیماری و چگونگی انجام خودارزیابی تلاش خواهیم کرد تا اطلاعات مفیدی را در اختیار شما قرار دهیم.



**World Health
Organization**



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION



**NATIONAL
BREAST
CANCER
FOUNDATION, INC.®**



اطلاعات نادرست زیادی وجود دارند که منجر به ایجاد باورهای اشتباه در مورد سرطان پستان می‌شوند. مطمئن شوید که حقیقت پشت این باورهای غلط رایج را می‌دانید.

باور اشتباه : مردان به سرطان پستان مبتلا نمی‌شوند.
این بیماری فقط زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

حقیقت : مردان نیز ممکن است به سرطان پستان مبتلا شوند. در حالیکه درصد شیوع این بیماری در مردان کمتر است، اما آنها نیز باید به صورت دوره‌ای و با انجام خودارزیابی وجود هرگونه تغییر را به پزشک خود اطلاع دهند.
سرطان پستان در مردان معمولاً به صورت یک توده سفت در زیر نوک پستان و هاله اطراف آن تشخیص داده می‌شود. میزان مرگ و میر بر اثر این بیماری در مردان ۱۹ درصد بیشتر از زنان است، چرا که آگاهی در بین مردان کمتر بوده و احتمال اینکه آقایان وجود توده در این ناحیه را سرطان فرض کنند کمتر است که این امر منجر به تاخیر در شروع فرایند درمان می‌شود.

باور اشتباه : سرطان پستان تنها زنان میانسال یا مسن را مبتلا می کند.

حقیقت : در حالی که اکثر موارد سرطان پستان در زنان میانسال یا مسن دیده می شود، تشخیص سرطان پستان می تواند در هر سنی اتفاق بیفتد. حدود ۸ درصد از موارد تشخیص داده شده را زنان زیر ۴۵ سال تشکیل می دهند. سرطان پستان در زنان جوان معمولاً جنبه ژنتیکی بارزتری داشته و دیرتر تشخیص داده می شود. برخی ریسک فاکتورها، زنان را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان در سنین پایین قرار می دهند.



افراد کمتر از ۴۵ سال، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان باشند اگر:

۱- بستگان نزدیکی (اقوام درجه یک) دارید که قبل از ۴۵ سالگی به سرطان پستان مبتلا شده‌اند (به خصوص اگر بیماری در بیش از یک نفر از آنها تشخیص داده شده باشد) و یا اگر یکی از اقوام مرد به سرطان پستان مبتلا شده باشد.

۲- شما یا یکی از بستگان نزدیکتان در هر سنی به سرطان تخمدان مبتلا شده‌اید.

۳- تغییراتی در برخی از ژن‌های مربوط به سرطان پستان (BRCA1 و BRCA2) دارید و یا بستگان نزدیکی با این تغییرات دارید، اما خودتان آزمایش نشده‌اید.

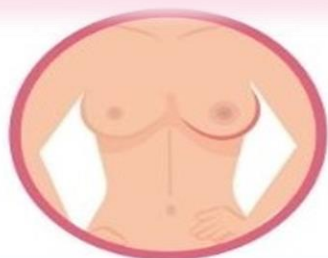
۴- در زمان انجام ماموگرافی به شما گفته شده که بافت پستان متراکم (Dense) دارید.

طبق آخرین دستورالعمل‌ها، این افراد باید غربالگری برای تشخیص سرطان پستان را از ۳۰ سالگی آغاز کنند. ماموگرافی سالانه و همچنین MRI با صلاح‌دید پزشک به عنوان روش‌های استاندارد غربالگری استفاده می‌شوند.

باور اشتباه: پیدا کردن یک توده در پستان به معنای ابتلا به سرطان است.

حقیقت : تنها درصد کمی از توده‌هایی که در بافت پستان یافت می‌شوند سرطانی هستند. اما اگر توده‌ای را احساس کردید که جدیداً ظاهر شده و یا متوجه تغییراتی در بافت آن شدید، هرگز نباید این نشانه‌ها را نادیده بگیرید. بسیار مهم است که برای انجام معاینه بالینی به پزشک مراجعه کنید. پزشک ممکن است برای تعیین اینکه آیا این توده نیاز به اقدامات درمانی دارد یا خیر، مطالعات تصویربرداری را تجویز کند.

با انجام خودارزیابی، ارتباط مستمر با پزشک و برنامه‌ریزی ماموگرافی‌های غربالگری، کنترل سلامت خود را بر عهده بگیرید.



تغییر شکل در نوک پستان	ضخیم شدن پوست	تغییر بافت پوست پستان	درد یا غده در ناحیه زیر بغل	تغییر شکل در نوک پستان
------------------------	---------------	-----------------------	-----------------------------	------------------------

باور اشتباه: درد در پستان ، نشانه قطعی سرطان است.

حقیقت : جالب اینجاست که درد معمولاً نشانه سرطان پستان نیست، اگرچه نباید به طور کامل آن را رد کرد.

طبق گفته انجمن سرطان آمریکا، شایع ترین علامت سرطان پستان، بروز یک توده جدید است (گرچه بیشتر توده‌ها سرطانی و یا دردناک نیستند). سایر علائم بالقوه سرطان پستان می‌تواند شامل تورم، تغییرات در نوک پستان یا پوست اطراف آن، خروج ترشحات و غدد لنفاوی متورم باشد. مهم است که به یاد داشته باشید که بسیاری از این علائم می‌توانند نشانه‌ای از اختلالات خوش‌خیم (غیرسرطانی) باشند. اگرچه درد معمولاً علامت سرطان پستان نیست، به این معنی نیست که نمی‌تواند یک نشانه باشد. تمام تغییرات در پستان، از جمله درد (به خصوص درد کانونی که در یک ناحیه از پستان قرار دارد و از بین نمی‌رود) باید در اسرع وقت به پزشک اطلاع داده شوند.

باور اشتباه :

سرطان پستان در زنانی که سینه‌های بزرگتری دارند شایعتر است.

حقیقت : هیچ ارتباطی بین سایز سینه و خطر ابتلا به سرطان وجود ندارد اما چاقی و متراکم بودن بافت پستان، هر دو می‌توانند خطر ابتلا به این سرطان را افزایش دهند. علاوه بر این، سابقه خانوادگی و عوامل مرتبط با سبک زندگی نیز می‌توانند بر احتمال ابتلا به سرطان پستان تأثیر بگذارند.

فارغ از سایز سینه در زنان، انجام معاینات منظم و همچنین ماموگرافی‌های سالانه (برای افراد بیشتر از ۴۵ سال) بهترین راه برای تشخیص زودهنگام سرطان هستند. حفظ وزن متعادل و ورزش نیز در حفظ سلامت شما موثر بوده و در عین حال عوامل خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهند.



باور اشتباه :

ماموگرافی می‌تواند باعث ایجاد سرطان پستان و یا گسترش آن شود.

حقیقت : ماموگرافی یا عکسبرداری با اشعه ایکس در حال حاضر استاندارد طلایی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان است. در طول ماموگرافی، بافت سینه فشرده می‌شود تا ضخامت آن کاهش یافته تا تصاویر با کیفیت بالاتری ایجاد شوند. فشرده‌سازی بافت پستان و میزان تابش استفاده شده در حین ماموگرافی هیچکدام باعث ایجاد سرطان و یا گسترش آن نمی‌شوند.

