



به مناسبت ماه اکتبر و آگاهی‌رسانی از سرطان پستان

سینه مالامال درد است



سمیره حنائی

یکی از سینه‌هایش را از تنش جدا کرده بودند. یک سالی می‌شد که سخت با سرطان پستان می‌جنگید. بدنش آنقدر ضعیف شده بود که پزشک از ترس ابتلایش به کووید-۱۹ از او خواسته بود پس از پیک سوم او را ویزیت کند. سرطان اما به او رحم نکرد. مثل جوهر که در آب پخش می‌شود، به سرعت سلول‌های تنش را تسخیر کرد. «مهدیه» هم مانند زنان دیگری در استان، بر اثر سرطان در جوانی جان داد. براساس آخرین گزارش نظام ثبت سرطان کشور در سال ۱۳۹۴، سرطان سینه با فراوانی نسبی ۲۵ درصد از سرطان‌های زنان، شایع‌ترین سرطان در بین زنان است. این نوع سرطان ۱۲ درصد کل سرطان‌ها را تشکیل می‌دهد. سرطان پستان دومین عامل مرگ‌ومیر در میان زنان است. «غربالگری» به عنوان مهم‌ترین شیوه پیشگیری و شناسایی زودهنگام این بیماری معرفی شده است. با این وجود سالانه زنان بسیاری بر اثر سرطان پستان یا جان می‌دهند یا یک یا هر دو سینه‌شان را از دست می‌دهند. همین موضوع لزوم تداوم و افزایش آگاهی‌رسانی را نشان می‌دهد. در ادامه دو منبع آگاهی‌رسانی سرطان پستان برای شناخت بهتر از این بیماری معرفی می‌شود.



زخم پنهان

سرطان پستان (Breast Cancer) سرطانی در بافت پستان است. رشد توده‌ای در پستان، تغییر شکل ظاهری سینه، فرورفتگی کوچک پوستی، خروج مایع از نوک پستان، فرورفتگی نوک پستان یا تغییر رنگ و پوست پستان از علائم این بیماری است. برخی بیماران دچار متاستازگسترش سلول‌های سرطانی، دردهای استخوانی، تورم و بزرگی غده‌های لنفاوی، تنگی نفس یا حتی زردی می‌شوند. عوامل بسیاری نیز در بروز سرطان پستان نقش دارد. چاقی، عدم فعالیت بدنی، اعتیاد به الکل، استفاده درمانی زیاد از هورمون پس از یائسگی، قرارگیری در معرض تابش یون‌ساز، شروع زودهنگام چرخه قاعدگی، دیرباروری و فرزندآوری و داشتن سابقه سرطان پستان در خانواده مهم‌ترین عوامل بروز بیماری است. طبق آمار موجود، پنج تا ۱۰ درصد مبتلایان به سرطان پستان سابقه خانوادگی این نوع بیماری را داشته‌اند. به همین دلیل زنان جوان دارای سابقه خانوادگی پس از مدتی با انجام ماموگرافی باید از سلامت خود مطلع شوند. ماموگرافی سالانه در زنان بالای ۳۵ سال، خودآزمایی ماهیانه پستان بعد از سن ۲۰ سالگی انجام می‌شود. معاینه بالینی پستان توسط پزشک در زنان ۲۰ تا ۴۰ سال به صورت هر سه سال و در زنان بیش از ۴۰ سال به صورت سالانه، الزامی است.

درد صورتی

اکتبر، ماه آگاهی‌رسانی درمورد سرطان پستان است. روبان صورتی نیز، نمایانگر مبارزه و دردی است که بیشتر زنانه است. «شارلوت هایل» که خود از این سرطان رنج می‌برد، این نماد را در سال ۱۹۹۲ میلادی، برای توجه بیشتر

قانونگذاران به صرف بودجه برای این بیماری ابداع کرد. پس از آن هرساله در این ماه تلاش می‌شود با آگاهی‌رسانی درمورد این بیماری، از درگیری زنان بسیاری با این بیماری جلوگیری شود. سرطان آسیب جبران ناپذیری بر جسم و روان بیمار بر جای می‌گذارد. سرطان پستان اما داستان دیگری دارد. درد جسمی‌اش که تمام شود، باز اندوه دیگری سراغت می‌آید. فقدان سینه، بخشی از بدنت که نمادی از هویت جنسیتی‌ات است. اغلب زنان به دشواری با زوال همیشگی آن کنار می‌آیند. زمان زیادی نیاز دارند تا بدن جدیدشان را بپذیرند. منابع و مراجع رسمی و غیررسمی بسیاری در مورد اطلاع‌رسانی از سرطان پستان وجود دارد. رسانه‌های مختلفی هم سالانه به این موضوع نگاهی می‌اندازند. در ادامه دو منبع رسمی داخلی و بین‌المللی فعال در مبارزه با سرطان پستان معرفی



می‌شود.

خطر در راه است

«پژوهشکده سرطان معتمد» جهاد دانشگاهی، یکی از مراکز تحقیقات سرطان پستان در کشور است. سایت رسمی این پژوهشکده با آدرس <http://iberc.ir> در بخش‌های مختلف درمورد سرطان پستان خدمات ارائه می‌کند.

بخش‌های آموزش، کلینیک‌ها و مراکز تخصصی، خدمات تخصصی، دانستنی‌های سرطان و با بهبود یافتگان از مهم‌ترین قسمت‌های سایت است. طبق آمار این پژوهشکده شایع‌ترین علت مرگ زنان ایرانی در محدوده سنی ۳۵ تا ۵۵ سالگی است. سرطان پستان بیشتر در زنان مشاهده می‌شود اما این یک سرطان زنانه نیست. در سال ۱۳۹۴، ۱۳ هزار و ۱۰۶ مورد جدید سرطان سینه در ایران شناسایی شد. از این میزان، ۱۲ هزار و ۸۰۲ مورد زن و ۳۰۴ مورد از بیماران مرد بودند. میزان بروز اختصاصی سنی این بیماری ۳۲/۶۳ در صدهزار زن گزارش شده است. به گفته‌ی «دکتر شهر حقیقت»، عضو هیات علمی پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی، میزان بروز فعلی سرطان پستان در کشور در مقایسه با بسیاری از کشورهای آمریکایی و اروپایی رقم بالایی نیست. نگرانی او اما از ابهامات موجود در زمینه عوامل خطر سراسر این بیماری در کشور است. حقیقت می‌گوید باید به دلیل سن بروز کم‌تر نسبت به سایر کشورها و نیز روند افزایشی بروز این بیماری در سال‌های آینده توجه داشت.

درمان بی‌مرز

سایت www.breastcancer.org پایگاهی دو زبانه (انگلیسی-اسپانیایی) برای آگاهی‌رسانی درمورد سرطان پستان است. این سایت به فهم اطلاعات پیچیده پزشکی درمورد این بیماری کمک می‌کند. علاوه بر مطالب آموزشی تخصصی، به بیماران مبتلا به سرطان پستان نیز کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را برای زندگی خود بگیرند. متخصصان فعال در این پایگاه اطلاعاتی، سعی می‌کنند از دسترسی بیماران به راهنمایی متخصصان در سطوح بیماری اطمینان حاصل کنند. این سایت با شعار «همه باید بیشترین مراقبت ممکن را برای نیازهای منحصر به فردشان داشته باشند»، فعالیت می‌کند. «ماريسا سیویس» مؤسس این سازمان غیرانتفاعی در سال ۲۰۰۰ میلادی است. او پزشک متخصص است. معتقد است که بیماران مبتلا به سرطان پستان به حمایت، اطلاعات و بازدید بیشتر با پزشک نیاز دارند. بخش‌های مختلف سایت شامل نشانه‌های تشخیص بیماری، عوارض جانبی، مشکلات روزانه بیماران، شناسایی خطرات و میزان درگیری با بیماری است. فرد با مراجعه به بخش‌های مختلف سایت پس از تشخیص اولیه از مشاوره با متخصصان نیز می‌تواند استفاده کند. این انجمن از بیش از ۲۲۰ هزار عضو ثبت شده در سراسر جهان، یکی از بزرگ‌ترین گروه‌های حمایتی سرطان پستان است. از سال ۲۰۰۰ تاکنون،



۱۷۴ میلیون نفر درگیر با برست کانسر در سراسر جهان شناسایی شده است. سالانه بیش از ۲۸ میلیون بازدیدکننده از سایت و خدماتش استفاده می‌کنند.

لزوم آگاهی

اطلاع از سلامت سینه در زنان مهم است. برخی از زنان زمانی از بیماری خود مطلع شده‌اند که به صورت اتفاقی ماموگرافی انجام داده‌اند. سرطان سینه همیشه با درد همراه نیست. با اینکه بسیاری از سازمان‌های بین‌المللی و ملی سالانه از سرطان پستان هشدار می‌دهند اما همچنان آگاهی از علائم آن کم است. آمار روزافزون بیماران مبتلا به سرطان پستان نشان می‌دهد که برنامه پیشگیری از این بیماری با جدیت بیشتری انجام شود.

و

سرطان پستان (Breast Cancer)

سرطانی در بافت پستان است. رشد

توده‌ای در پستان، تغییر شکل ظاهری

سینه، فرورفتگی کوچک پوستی، خروج

مایع از نوک پستان، فرورفتگی نوک

پستان یا تغییر رنگ و پوست پستان از

علائم این بیماری است. برخی بیماران

دچار متاستازگسترش سلول‌های

سرطانی، دردهای استخوانی، تورم و

بزرگی غده‌های لنفاوی، تنگی نفس یا

حتی زردی می‌شوند

و

چاقی، عدم فعالیت بدنی، اعتیاد به

الکل، استفاده درمانی زیاد از هورمون

پس از یائسگی، قرارگیری در معرض

تابش یون‌ساز، شروع زودهنگام چرخه

قاعدگی، دیرباروری و فرزندآوری و

داشتن سابقه سرطان پستان در خانواده

مهم‌ترین عوامل بروز بیماری است. طبق

آمار موجود، پنج تا ۱۰ درصد مبتلایان به

سرطان پستان سابقه خانوادگی این نوع

بیماری را داشته‌اند. به همین دلیل زنان

جوان دارای سابقه خانوادگی پس از

مدتی با انجام ماموگرافی باید از سلامت

خود مطلع شوند.

