



۵ تفکر اشتباهی که در مورد سرطان پستان وجود دارد

درباره روبان های صورتی

نهم مهرماه یا اول اکتبر روز جهانی اطلاع رسانی درباره سرطان پستان است؛ بیماری شایعی که هر سال افراد زیادی را درگیر خودش می کند. در ایران هم سالانه بیش از ۲۵ هزار نفر به سرطان پستان مبتلا می شوند. این نامگذاری باعث شده تا هر سال در زمان مشخصی توجه ها به این قضیه معطوف شود. شاید اطلاع رسانی درباره آن، آمار مبتلایان و قربانیان را کاهش دهد. در این روزها که کرونا حواس مردم را از بقیه خطرهایی که در کمین شان است پرت کرده، رفته ایم سراغ این بیماری متأسفانه نام آشنا. در ادامه به ۵ باور اشتباهی که درباره سرطان پستان وجود دارد، می پردازیم.

لیلا شوقی

روزنامه نگار

فقط خانم ها سرطان پستان می گیرند

درست است که سرطان پستان، سرطان خانم هاست و سرطان پروستات هم سرطان آقایان؛ این اما دلیل نمی شود که آقایان به سرطان پستان مبتلا نشوند. در آمار جهانی، نسبت ابتلای مردان به سرطان پستان، نسبت به خانم ها یک صدم است؛ یعنی به ازای هر صد زن یک مرد هم به این نوع سرطان مبتلا می شود. این آمار اما در ایران متفاوت است. در ایران به ازای هر صد خانم، سه آقا به سرطان پستان مبتلا می شوند. اما چرا مردان هم مبتلا می شوند؟ جواب عامیانه این است که بافت سینه آقایان و خانم ها با هم متفاوت است، پس دلیلی برای ابتلا وجود ندارد.

این تفکر اشتباه است. چون ابتلای مردها به این سرطان، کاملاً ژنتیک است. یعنی اگر خانم های یک خانواده، به سرطان پستان مبتلا شده اند، احتمال ابتلای سرطان پستان در مردهای آن خانواده هم زیاد است. برای این که بفهمید ممکن است بیمار می شوید یا نه، تست ژنتیک بدهید. اگر تست تان مثبت بود، شما مستعد ابتلا هستید و با پیشگیری می توانید خطر را از خودتان دور کنید.

افزایش سن، ارتباط مستقیم با افزایش احتمال ابتلا دارد. خطر ابتلا در کسانی که ۴۰ سالگی را گذرانده اند و تست ژنتیک شان هم مثبت است، بیشتر است.

سرطان مساوی با مرگ است

درست است که براساس آمار، از هر سه نفری که به سرطان پستان مبتلا می شوند، یک نفر جان خود را از دست می دهد؛ این اما دلیل نمی شود که سرطان پستان را مرگ آور بدانید. به راحتی می توان جلوی این اتفاق را گرفت. هرکس باید وقتی را در هفته یا در هر ماه برای معاینه خودش بگذارد. معاینه روزانه شاید، پنج دقیقه بیشتر از زمانتان را نگیرد اما در پیشگیری از بیماری بسیار موثر است. برای معاینه باید تنها از دو انگشت خود استفاده کنید و از نوک پستان به جهت عقربه های ساعت یا خلاف آن، فرقی ندارد، به صورت دایره وار، بافت پستان را لمس کنید و تمام سطح آن را معاینه کنید. معاینه را تا زیر بغل هم ادامه دهید. این معاینه را در روزهای قاعدگی انجام ندهید؛ در این روزها، بافت سینه، متراکم است و ممکن است این شما را به اشتباه بیندازد. توجه به درد و علائم دیگر این ناحیه، می تواند به شما کمک کند تا زودتر به پزشک مراجعه کنید و اگر هم مبتلا شده اید، زود وارد عمل شوید. خجالت نکشید و اگر علامت غیرطبیعی دیدید، به پزشک مراجعه کنید. با این کار هم هزینه بیماری و هم استرس تان را کم می کنید.

همه کیست های پستان، سرطانی اند

کیست ها حاوی کیسه هایی پر از مایع سینه هستند. همه کیست های پستان سرطانی نیستند. حقیقت این است که درصد قابل توجهی از آنها خوش خیم اند. دو نوع کیست پستان، وجود دارد؛ نوع اول کیست های میکروسکوپی و ماکروسکوپی است و همان طور که از اسم شان به نظر می آید، به ترتیب، کیست های کوچک و بزرگ است. نوع دوم هم کیست های دردناک است؛ یعنی کیست هایی که بعد از مدتی، بزرگ می شوند و به اصطلاح سونوگرافی، طول موج بلندی دارند و می توانند خطرناک باشند. موضوع مهم این است که شما به راحتی نمی توانید تشخیص بدهید کیست تان سرطانی است یا نه. از کیستی که خصوصیات سرطانی دارد باید نمونه برداری یا بیوپسی کرد؛ کاری که برعهده پزشک متخصص است.

شما هم البته می توانید به پزشک کمک کنید و در صورتی که تغییر شکل، تغییر رنگ یا ترشح غیرعادی از پستان داشتید، به او مراجعه کنید. ترشح های شیریه البته خطرناک نیست و ترشح هایی با رنگ تیره، خونی یا زرد رنگ می تواند خطرناک باشد. اگر سابقه کیست پستان دارید، باید هر شش ماه یک بار به پزشک برای سونوگرافی مراجعه کنید.

ژن سرطان، خانوادگی است

ژن بیماری سرطان، در کسانی که در خانواده شان سابقه بیماری سرطان دارند، وجود دارد. این موضوع از نظر پزشکی ثابت شده است؛ پس اگر در اعضای خانواده تان مادر، خواهر، خاله، عمه یا مادر بزرگ، به بیماری سرطان مبتلا شده اند، شما هم ژن بیماری سرطان را دارید. موضوع اما اینجاست که سابقه بیماری خانوادگی، نمی تواند تعیین کننده ابتلا به بیماری باشد. سرطان ممکن است سراغ هر زن یا مردی برود. این فکر که چون شما ژن سرطان ندارید، پس مبتلا هم نمی شوید، اشتباه است. همه باید تست بدهند و مراقب سلامت شان باشند.



باشد، جای هیچ نگرانی نیست. در صورتی که تغییر اندازه داشته باشد، پزشک به شما پیشنهاد می دهد با توجه به تغییراتی که کیست داشته، به پزشک مراجعه کنید یا در فاصله سه ماهه دوباره تست بدهید یا حتی بیوپسی کنید. همه اینها به ماهیت کیست شما بستگی دارد. اگر هم کیست شما، ماهیتی سرطانی داشته باشد، یکی از راه های مختلف، دارو درمانی، برداشتن عضو، و پروتودرمانی یا شیمی درمانی انجام می شود. برداشتن بافت پستان یا کل عضو درگیر، یکی از روش هایی است که خیلی کم پیش می آید.

فقط میانسالان سرطان می گیرند

در سال های اخیر، سن ابتلای سرطان به شدت پایین آمده است. حالا متوسط ابتلا به سرطان پستان در خانم های ایرانی، ۳۵ سال است. حتی دختران جوان، با ۲۲ سال هم احتمال ابتلا به سرطان پستان دارند. دلیلش هم به تغییر سبک زندگی، ورزش نکردن و استفاده از غذاهای فست فودی، روغنی و شور برمی گردد. درست است که بعد از ۴۰ سالگی همه خانم ها باید سالانه ماموگرافی کنند، این اما دلیل نمی شود که بی خیال تست های دیگر تشخیصی شوید. با سونوگرافی ماهانه هم می شود به راحتی غده های سرطانی را تشخیص داد. اگر رادیولوژیست یا تست سونوگرافی، تشخیص داد کیستی در این قسمت جا خوش کرده است، باید شش ماه بعد دوباره تست سونوگرافی بدهید و تست خود معاینگی را هم انجام دهید. در صورتی که کیست شما، تغییری نداشته