

با علایم و نشانه‌های رایج سرطان پستان آشنا شوید

هرچند علائم ابتلا به یک بیماری در تمام بیماران یکسان نیست و نمی‌توان وجود این علائم را هم‌صدا در صد درصد دانست اما برخی از نشانه‌های ظاهری و پوستی می‌توانند هشدار برای ابتلا احتمالی به سرطان پستان باشند. در این صورت، اگر افراد مبتلا به این علائم پوستی، آنها را جدی بگیرند و سریع‌تر به پزشک مراجعه کنند، می‌توانند در صورت ابتلا به سرطان پستان، در مراحل اولیه آن راه‌های درمان کنند. از این رو، در ادامه به شایع‌ترین مشکلات ظاهری و پوستی که در افراد مبتلا به سرطان پستان ایجاد می‌شوند، اشاره‌ای خواهیم داشت:

پوست پر تقالی شدن

یکی از نشانه‌های ظاهری سرطان پستان، این است که پوست پستان از نزدیکی‌های نوک پستان تا قطر ۳ تا ۷ سانتی‌متر، دارای روزه‌های غیرطبیعی می‌شود و حالتی مانند پوست پر تقالی یا پوست مرغ به خود می‌گیرد. اگر این حالت را در پوست پستان‌های خود مشاهده کردید، بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید.

تغییر رنگ پوست

یکی دیگر از نشانه‌های ظاهری در پوست پستان که باید آن را جدی گرفت، تغییر رنگ پوست پستان در قسمت‌های اطراف هاله پستان است. سلول‌های سرطانی موجود در بافت پستان می‌تواند باعث صورتی، بنفش، سرخابی یا کبود شدن پوست این قسمت از بدن شوند. این تغییر رنگ می‌تواند به صورت‌رنگ‌هایی با رنگ‌های نامتعارف هم خودش را نشان دهد.

تغییر اندازه

اگر اندازه پستان‌های شما بعد از رسیدن به سن بلوغ، مخصوصاً بعد از ۴۰ سالگی، تغییر چشمگیری داشت یا برآمدگی‌های غیرطبیعی در آن حس کردید، حتماً آن را جدی بگیرید و با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

حساسیت و نازکی پوست

پوست پستان‌ها در حالت طبیعی، جزو پوست‌های نازک و حساس بدن است اما اگر این نازکی یا حساسی به حدی رسید که با ایجاد کمترین تماس پوست پستان با لباس‌ها دچار سوزش یا درد در این ناحیه شدید، حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید. اگر این حساسیت به قدری بود که سایش پوست این قسمت از بدن را در پی داشت هم که باید توجه جدی‌تری به آن داشته باشید. ■



دکتر نسرین السادات علوی می‌گوید این روزها خیلی‌ها این سوال را از پزشکان می‌پرسند: **استرس باعث سرطان می‌شود؟**



می‌توان گفت استرس به تنهایی نقشی در ایجاد سرطان ندارد ولی ممکن است با تغییر رفتار فرد زمینه‌ساز بروز سرطان در فرد شود



سرطان پستان هستند. همچنین استرس ممکن است در بیماران که مستعد این بیماری هستند نقش تشدیدکننده داشته باشد، مثلاً تعدادی از تحقیقاتی انجام شده ثابت کرده‌اند بیماران مبتلا به سرطان در صورت داشتن استرس بیشتر در معرض عود و پیشرفت بیماری هستند. **استرس: آیا استرس می‌تواند علت پائین آمدن سن ابتلا به سرطان پستان باشد؟** نه، مبتلایان به این بیماری در کشور ما اکثراً از بانوان میانسال و بعضاً جوان هستند اما این کم بودن سن بیماران ربطی به استرس ندارد و بیشتر به جوان بودن جمعیت ایران برمی‌گردد. به عبارت دیگر، همان گونه که بافت جمعیتی کشور ما نسبت به کشورهای پیشرفته جوان‌تر است، افراد بیمار نیز به همان نسبت جوان‌تر هستند.

استرس: شما اشاره کردید استرس می‌تواند باعث عود بیماری شود، در این زمینه چه توصیه‌ای به بیماران مبتلا به سرطان پستان دارید؟

همان‌طور که گفتیم به نظر می‌رسد استرس‌های روانی به شکلی که ما فکر می‌کنیم نقش زیادی در ایجاد سرطان ندارند ولی توصیه می‌شود بیماران مبتلا به سرطان از استرس دور نگه داشته شوند و روش‌های کاهش استرس را یاد بگیرند تا بتوانند بعد از درمان به زندگی عادی خود برگردند. ■

استرس: آیا رابطه قوی بین سرطان پستان و استرس وجود دارد؟ به عبارت دیگر آیا می‌توان گفت بانوانی که استرس دارند بیشتر در معرض سرطان پستان هستند؟

در مطالعه‌های مختلفی که در مورد تاثیر استرس بر سرطان پستان انجام شده رابطه قوی بین استرس و ایجاد سرطان پیدا نشده است. گرچه در برخی مطالعه‌ها رابطه کم‌رنگی پیدا شده اما در مقابل، نتایجی نیز مبنی بر اینکه استرس نقش

محافظت‌کننده در مقابل سرطان دارد پیدا کرده‌اند. در کل می‌توان گفت استرس به تنهایی نقشی در ایجاد سرطان ندارد ولی ممکن است با تغییر رفتار فرد باعث ایجاد سرطان در فرد شود، مثلاً فردی که استرس زیادی دارد ممکن است به سمت مصرف سیگار یا مشروبات الکلی برود که هر ۲ این رفتارها از عوامل خطر شناخته‌شده در ایجاد سرطان‌ها از جمله



به سرطان می‌شویم این است که چرا من به این بیماری مبتلا شدم و بیشتر آنها نیز در مورد تاثیر استرس‌هایی که در زندگی داشته‌اند بر بروز این بیماری سوال می‌کنند. معمولاً اکثر افراد اجتماع استرس را به عنوان یک کلمه کلی برای توصیف فشارهای روانی به کار می‌برند که در اثر عوامل مختلف به آنها وارد می‌شود. این استرس‌ها می‌تواند موارد کوچک اما مداوم مانند

استرس‌های مادر برای پیشرفت تحصیلی فرزندش باشد یا استرس شدید و ناگهانی مانند از دست دادن یک عزیز. در حقیقت در مورد این بیماری تحقیق می‌کنند نیز مطرح بوده و سال‌هاست علت ایجاد سرطان‌ها مخصوصاً سرطان پستان که شایع‌ترین سرطان بانوان است در صدر موضوع‌های مورد تحقیق قرار دارد.

شایع‌ترین سرطان بین زنان سرطان پستان است و سن ابتلا به این سرطان شایع بین زنان ایرانی، ۵ تا ۱۰ سال پایین‌تر از سن جهانی این بیماری است. در حقیقت سن ابتلا به سرطان پستان بین زنان ایرانی ۴۵ تا ۵۵ سال است در حالی که در دنیا متوسط سن ابتلا بین ۵۰ تا ۶۰ سال گزارش شده است. عوامل خطر سرطان پستان آن‌طور که متخصصان بیان می‌کنند، سابقه فامیلی ابتلا به سرطان، نخستین بارداری بالای ۳۰ سال، عادت ماهیانه زیر ۱۲ سال، یائسگی بالای ۵۵ سال، عدم بارداری، عدم شیردهی و هورمون‌درمانی بعد از یائسگی است، اما اگر دقت کرده باشید این روزها مردم افزایش یک بیماری به خصوص سرطان را به استرس ارتباط می‌دهند. این قضیه در مورد سرطان پستان نیز مصداق دارد و اخیراً در کنفرانس یک‌روزه سرطان پستان و بارداری، رئیس انجمن کلینیکال انکولوژی از ارتباط استرس با سرطان پستان صحبت و رابطه استرس و ابتلا به سرطان پستان را، رابطه‌ای مستقیم ذکر کرده بود. البته استرس یا توجه به اینکه سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند، می‌تواند زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را در بدن فراهم کند ولی ارتباط آن با سرطان پستان سوالی بود که از دکتر نسرین السادات علوی، متخصص و جراح بیماری‌های پستان و عضو هیات علمی پژوهشگاه سرطان پرسیدیم:

استرس: آیا منظور از استرسی که می‌تواند بیماری‌زا باشد همان استرس‌های روزمره است؟

یکی از سوال‌هایی که اغلب از بیشتر بیماران مبتلا

بسیاری از خانم‌ها یا حتی آقایان گمان می‌کنند نوک پستان‌ها تنها برای شیردهی است اما نمی‌دانند این بخش بسیار حساس از بدن، می‌تواند حقایق جالبی را درباره سلامتیمان بگوید. ضمن اینکه باورهای درست و نادرست بسیاری هم درباره نوک پستان‌ها وجود دارد که در ادامه به مهم‌ترین این حقایق و باورها اشاره‌ای خواهیم داشت.

استرس: آیا منظور از استرسی که می‌تواند بیماری‌زا باشد همان استرس‌های روزمره است؟ یکی از سوال‌هایی که اغلب از بیشتر بیماران مبتلا

شفاف‌سازی درباره ۶ تگرانی زنانه

ترجمه: ندا احمدلو

گاهی از نوک پستان برخی از خانم‌ها، ترشحات شیری، شفاف یا حتی با زمینه سبز-آبی، خارج می‌شود. این ترشحات می‌تواند کاملاً طبیعی باشند و در دورانی جز دوران بارداری و شیردهی یا تحت فشار قرار گرفتن نوک پستان‌ها هم خارج شوند. محققان دانشگاه نیوجرسی بر این باورند تنها زمانی باید این ترشحات را جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد که یا بدون فشار پستان‌ها خارج شوند یا همراه با خون و خونابه باشند یا تنها از نوک یکی از پستان‌ها بیرون بیایند. ترشحات طبیعی که ابتدا به آنها اشاره کردیم، می‌تواند در اثر رشد کیست‌های خوش‌خیم و بدون ضرر در بافت پستان‌ها اما ترشحات غیرطبیعی، می‌تواند در اثر ابتلا به تومورهای سرطانی باشند.

۱) ترشحات

یکی از مشکلاتی که از نظر زیبایی یا حتی سلامت، ذهن بسیاری از خانم‌ها را درگیر خود می‌کند، وجود موهای زائد اطراف هاله پستان است. این موها، هم می‌توانند طبیعی باشند و هم می‌توانند هشدار ابتلا احتمالی به تخمدان پلی‌کیستیک را به خانم‌ها بدهند. موهایی که رشد و تعدادشان محدود باشد و با روش‌هایی مانند وکس یا لیزر کردن هم از بین بروند، به دلیل ابتلا به تخمدان پلی‌کیستیک به وجود نیامده‌اند اما اگر این موها در اثر روش‌های درمانی مختلف از بین نروند، رشد مجدد داشته باشند یا تعدادشان بیش از اندازه باشد، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به تخمدان پلی‌کیستیک باشند و شما باید هرچه سریع‌تر برای درمان بیماری خود به

۲) برجستگی اضافه

آناتومی بدن به‌گونه‌ای است که همه ما باید در حالت طبیعی، دارای ۲ نوک پستان باشیم اما برخی از افراد در قسمت‌هایی از بدن خود دارای یک برجستگی اضافی مانند خال هم هستند که ممکن است حتی ترشحاتی هم داشته باشد. این برجستگی اضافی، نوک پستان سوم نام دارد. برجستگی یا نوک پستان سوم، روی بافتی مانند بافت پستان که قابل رشد باشد، سوار نمی‌شود و از نظر سلامت یا زیبایی هم فرد را با هیچ‌گونه چالشی مواجه نمی‌کند. این برجستگی در صورت تمایل بیمار، کاملاً قابل درمان و برداشتن است.

۳) موی زاید

منظور درمان این موها هم اقدام کنید. نکته دیگر، درباره موهایی است که دقیقاً روی برجستگی‌های کنار نوک پستان به وجود می‌آیند. به‌طور کلی، برجستگی‌های ریز کنار نوک پستان‌ها، حاوی فولیکول‌های مو هستند. اگر این فولیکول‌ها فعال و باعث ایجاد موهای ضخیم و سیاه شدند، شما می‌توانید موها را به آرامی از ریشه جدا کنید. اگر ریشه یا فولیکول این موها در اثر کنده شدن آنها دردناک و پوسته‌پوسته شدند یا تغییر اندازه دادند و خارش‌های شدید در آنها ایجاد شد، حتماً به پزشک معالج خود مراجعه کنید زیرا این علائم می‌تواند نشانه‌هایی از وجود سرطان یا عفونت در پستان‌ها باشند.

۴) دردناکی

گاهی برخی از مادران شیرده در هفته‌های اول پس از زایمان دچار درد، تپش، سوزش یا حتی ترک خوردن نوک پستان خود در اثر مکیدن آن توسط نوزادشان می‌شوند. تمام این موارد، کاملاً طبیعی هستند و نباید تازه‌مادران را نگران کنند. البته این مادران عزیز باید توجه داشته باشند اگر درد نوک پستان آنها ادامه‌دار شود، باید به پزشک معالجه‌شان مراجعه کنند. دردناک بودن طولانی مدت نوک پستان‌ها به دنبال شیر خوردن حریصانه نوزادان یا گاز گرفتن نوک پستان‌ها توسط نوزاد، می‌تواند به علت عفونت و باکتری‌کاندیدا در نوک پستان‌ها باشد. از این رو، تازه‌مادران باید توجه زیادی به این دردها داشته باشند تا سلامت خود و فرزندشان را به خطر نیندازند.

۶) تحریک پذیری

یکی از مشکلات بیشتر خانم‌ها، این است که نمی‌توانند به اندازه کافی در طول رابطه زناشویی خود تحریک شوند و به همین دلیل هم ارگاسم را تجربه نمی‌کنند. بهتر است این خانم‌ها و همسران آنها بدانند هرگونه تماس با نوک پستان‌ها، بیشترین و بهترین تحریک را در خانم‌ها ایجاد می‌کند و می‌تواند شانس رسیدن به ارگاسم را در آنها افزایش بدهد. به‌علاوه، تحریک نوک پستان با افزایش ترشحات واژینال، امکان ایجاد رابطه بدون درد را هم فراهم می‌کند. ■

منبع: prevention

داروخانه دکتر مهربان
آرایشی بهداشتی دارویی
مجیدیه شمالی، خیابان محمدی، بالاتر از میدان بهشتی
تلفن: ۰۲۲۳۱۶۶۵۵-۷

داروخانه آتیس
تجریش - درآشیم - خیابان کریم - نبش چهار راه اسدی
تلفن: ۰۲۲۳۳۳۵۱۶

داروخانه دکتر احمدی
DR. AHMADI DRUGSTORE
- لوازم آرایشی، بهداشتی و ارتوپدی
- ساخت انواع داروهای ترکیبی با مواد اولیه مرغوب
- ارائه کننده داروهای ویژه
قدسیه خیابان ارتکب غرسیده به میدان ارتکب پلاک ۳۵
تلفن: ۰۲۲۳۳۳۳۳۳-۰۲۲۳۳۳۳۳۳

داروخانه شپناه روزی
دکتر ادیب هاشمی
تأسیسات پزشکی، شبکه‌های بیمه تامین اجتماعی و خدمات درمانی
انتهای اشرفی اصفهانی، پلوار سپهر بولینوار، ابتدای
خیابان شهید فکور، پلاک ۳۹
تلفن: ۰۲۲۸۰۰۱۰۴۰

کاگابریک
انجمن اطلاع رسانی دیابت
ما گابریکی‌ها
دیابت
رویک جور دیگه کنترل می‌کنیم.
برای گابریکی شدن با ما تماس بگیرید.
تلفن تماس: ۰۲۱-۸۲۴۳۳۳۳ (خط ویژه)، دامغان ۱
تهران، میدان آرژانتین، خیابان خلد اسلامی
(بزرگه) خیابان شفردهم، پلاک ۴
www.gabric.ir