

بخش دوم

اطلاعات مورد نیاز برای سفر

فصل دوم

علل و عوامل خطر سرطان پستان کدامند؟

در این فصل شما پاسخ سؤالات زیر را خواهید یافت:

- چه کسانی در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند؟
- آیا دلیل مشخصی برای ایجاد سرطان پستان وجود دارد؟
- عوامل خطر سرطان پستان کدامند؟
- چه چیزهایی، ارتباطی با ایجاد سرطان پستان ندارند؟
- بهترین راه مقابله با بیماری چیست؟

مقدمه

در این بخش در مورد عوامل خطر سرطان پستان و اینکه چرا برخی از زنان نسبت به دیگران در خطر بیشتری از ابتلا به بیماری هستند، اطلاعاتی به شما داده می شود. همان طور که خواهید دید، عوامل خطر نمی توانند به صورت دقیق مشخص نمایند که چرا برخی از زنان دچار سرطان پستان می شوند و برخی دیگر نه؟ در واقع علت دقیق این بیماری هنوز نامشخص است.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند؟

مهمترین عامل خطر سرطان پستان چیست؟ ساده ترین جواب این است: زن بودن. بسیاری از زنانی که از وضعیت بیماری خود آگاهی می یابند نمی دانند که چه کار کرده اند که مبتلا به سرطان پستان شده اند. هیچ کس دقیقاً نمی تواند به شما بگوید که چه چیزی باعث ایجاد سرطان پستان در شما شده است. توجه به این موضوع ضروری است که هر کسی که برخی از عوامل خطر را داشته باشد، لزوماً مبتلا نخواهد شد. در واقع بسیاری از زنانی که در آنها سرطان پستان تشخیص داده می شود، هیچ یک از عوامل خطر بیماری را ندارند. در خوش بینانه ترین حالت، تأثیر عوامل خطر در حد متوسط است. فرض کنید که داشتن سابقه فامیلی احتمال خطر را ۱/۵ تا ۲ برابر افزایش دهد، خطر ابتلا به بیماری برای یک زن ۴۰ ساله طی ۵ سال آینده، از یک در هزار به دو در هزار افزایش خواهد یافت. همان طور که

می‌بینید، حتی اگر احتمال خطر دو برابر شود، شانس ابتلا به بیماری هم چنان کم خواهد بود.

به سادگی می‌توان گفت از آنجا که شما زن هستید و بدن شما هورمون‌های زنانه تولید می‌کند و دارای اندام‌های زنانه است، همواره در معرض ابتلا به سرطان پستان هستید. البته مردان هم در معرض ابتلا به این بیماری هستند ولی این خطر بسیار کمتر است و تقریباً از هر ۱۰۰ بیمار یکی از آنان مرد است.

عوامل خطر بر اساس آمار حاصل از تحقیقات بر روی تعداد زیادی از زنان شناسایی شده‌اند ولی توجه داشته باشید که ۷۰ درصد از زنان مبتلا به سرطان پستان، به جز سن، هیچ یک از عوامل خطر شناخته شده را ندارند. اگر به ارث رسیدن ژن‌های جهش یافته را کنار بگذاریم، تأثیر سایر عوامل خطر بر هر فرد بسیار کم است. حتی اگر تمامی عوامل خطر در شما شناسایی شده باشند، هیچ کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند که شما حتماً مبتلا خواهید شد و برای شما چه اتفاقی خواهد افتاد.

علل سرطان پستان

به نظر می‌رسد این بیماری فقط یک علت مشخص نداشته باشد. محققین دریافته‌اند که عوامل متعدد و مختلفی همراه با همدیگر، خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهند. اینکه عوامل خطر مختلف چگونه برهم اثر می‌گذارند و باعث بروز سرطان پستان می‌شوند، هنوز کاملاً مشخص نشده است. برخی از زنان به علت زمینه ژنتیکی، عادات زندگی و مواجهه با عوامل مختلف در طی زندگی، بیشتر در معرض خطر این بیماری هستند.

بروز سرطان پستان در کشورهای صنعتی مثل کانادا، اروپای شمالی و ایالات متحده آمریکا از سایر نقاط جهان بیشتر است. ایران از جمله کشورهایی است که شیوع این بیماری در آن متوسط است ولی متأسفانه متوسط سن بیماران در کشورمان پایین‌تر است.

اینکه علت این تفاوت سنی چیست، موضوعی است که هنوز به درستی مشخص نشده است. اگر چه برخی اصلی ترین علت این موضوع را جوان بودن جامعه ایرانی می دانند ولی تحقیقات در این زمینه در حال انجام می باشد.

عوامل خطر سرطان پستان کدامند؟

عواملی که در زیر به آنها اشاره شده است ممکن است خطر ابتلا به بیماری را در شما افزایش دهند. مجدداً تأکید می شود که وجود این موارد، الزاماً باعث ایجاد سرطان نمی شود.

۱- سن:

خطر ابتلا به سرطان پستان با افزایش سن، بیشتر می شود. به عنوان مثال، خطر سالانه برای ابتلا به این بیماری، بعد از سنین ۴۰ و ۵۰ سالگی به شدت افزایش می یابد و پس از آن نیز با افزایش سن، همچنان احتمال بروز بیماری زیادتر می شود. همان گونه که اشاره شد، نتایج تحقیقات اولیه در کشورمان نشان می دهد که این سن در کشور ما حدود ۱۵-۱۰ سال کمتر است.

برای دختری که همین امروز متولد می شود، خطر ابتلا به بیماری تا سن ۳۰ سالگی یک در هزار است. بطور کلی از هر ۸ تا ۱۰ زن تا سن ۸۰ سالگی یک نفر به این بیماری مبتلا خواهد شد.

۲- سابقه فردی و فامیلی سرطان پستان:

اگر شما هم اکنون مبتلا به سرطان پستان هستید شانس ابتلای به بیماری در پستان دیگران بیش از حالت عادی است. اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده شما قبل از یائسگی دچار این بیماری شده است، خطر ابتلا در شما بیشتر است. برای مثال، اگر مادرتان قبل از ۴۰ سالگی مبتلا به سرطان پستان شده است، احتمال ابتلای شما به این بیماری نسبت به سایر افراد جامعه دو برابر می شود. اگر نزدیکان دیگر مانند دختر، خواهر، خاله، عمه و ... شما نیز این بیماری را داشته باشند، خطر ابتلای شما از این هم بیشتر می شود. به طور خلاصه هر قدر تعداد افراد مبتلا در

افراد خانواده شما بیشتر باشد، سن ابتلای آنان به سرطان پستان کمتر باشد و نسبت فامیلی آنان به شما نزدیکتر باشد، احتمال ابتلای شما به بیماری بیشتر خواهد بود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که برخی از زنان مبتلا به سرطان پستان دارای یک ژن جهش یافته هستند که باعث افزایش خطر ابتلای آنان به سرطان های پستان و تخمدان و یا سرطان پستان به تنهایی می شود. این ژنها به ترتیب BRCA1 و BRCA2 نام دارند. مواردی که شک به این جهش ژنی را بر می انگیزند، عبارت از سرطان پستان قبل از ۴۰ سالگی، سرطان پستان دو طرفه، بروز سرطان پستان و تخمدان در یک فرد و سرطان پستان در مردان خانواده می باشد. ژن BRCA می تواند از هر کدام از والدین به ارث برسد. اما حتی اگر شما این ژن را هم داشته باشید، خطر ابتلا به بیماری تا سن ۶۵ سالگی تنها ۶۰ درصد است نه ۱۰۰ درصد. برای افرادی که احتمال خطر ارثی برای ابتلا به سرطان پستان را دارند، برنامه های مشاوره ژنتیک در دسترس است و پزشک شما باید نزدیکترین و مطمئن ترین پزشک را برای این کار به شما معرفی نماید. شما می توانید جهت کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه، فصل سوم از همین بخش (که درخصوص نقش فاکتورهای ژنی در ایجاد سرطان پستان توضیحاتی ارائه نموده است) را مطالعه نمایید.

۳- سوابق مربوط به باروری:

عوامل زیر در رابطه با سابقه باروری می توانند خطر ابتلا به بیماری را افزایش

دهند:

- ۱- سن اولین عادت ماهانه قبل از ۱۲ سالگی
- ۲- بچه دار نشدن
- ۳- سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال
- ۴- سن یائسگی بیشتر از ۵۵ سال
- ۵- استفاده از درمان جایگزین هورمونی برای علائم یائسگی

سن اولین قاعدگی: دخترانی که اولین عادت ماهانه آنها قبل از سن ۱۲ سالگی شروع می شود نسبت به آنها که شروع قاعدگی دیرتری دارند، در معرض خطر بیشتری هستند. علت آن ممکن است این باشد که هورمون‌هایی مثل استروژن که پس از بلوغ در خون دختران افزایش می یابند، در ایجاد سرطان پستان نقش دارند. از آنجا که بدن زنان در سیکل‌های قاعدگی ماهانه در معرض استروژن‌های تخمدان قرار می گیرد، هرچه تعداد سالیانی که یک زن عادت ماهانه می شود بیشتر باشد، وی به مدت طولانی تری در معرض این هورمون قرار خواهد گرفت.

سن اولین زایمان: زنانی که هرگز بچه دار نشده‌اند یا زنانی که اولین زایمان آنها بعد از سن ۳۵ سالگی بوده است، در معرض خطر بیشتری هستند. علت این موضوع ممکن است این باشد که حاملگی در سنین پایین تر تغییراتی در بافت پستان ایجاد می کند که آن را نسبت به سرطان مقاوم می سازد. بدین ترتیب که سلول‌های پستان به گونه ای بالغ می شوند که احتمال بروز تغییرات سرطانی در سنین بالاتر در آنها کمتر خواهد بود.

سن شروع یائسگی: زنانی که سن یائسگی آنها نسبت به میانگین جامعه بالاتر است، نسبت به آنها که زودتر یائسه می شوند در معرض خطر بیشتری هستند. در اینجا باز هم علت می تواند این موضوع باشد که هر چه یائسگی دیرتر باشد، بافت پستان مدت بیشتری در معرض سطوح افزایش یافته هورمون‌هایی هستند که با سرطان پستان مرتبط است.

درمان جایگزینی هورمون: این درمان عبارت است از مصرف استروژن به تنهایی یا استروژن همراه با پروژسترون به صورت قرص، تزریق یا اشکال دیگر (مثل چسب های پوستی). هورمون‌ها ترکیبات شیمیایی هستند که بر فعالیت سلول ها یا اندام‌های خاص اثر می گذارند. استروژن و پروژسترون نیز نقش مهمی در زندگی بانوان دارند، بدین صورت که باعث تنظیم عادت ماهانه و نیز اثر بر رشد بافت پستان می شوند. این هورمون‌ها توسط تخمدان ها تولید می شوند، اما ممکن است در آزمایشگاه یا از سایر حیوانات و گیاهان نیز به دست آیند. هنگامی که یک زن

سال‌های باروری خود را پشت سر می‌گذارد و به مرز یائسگی نزدیک می‌شود، میزان ترشح این هورمون‌ها در بدن وی کاهش می‌یابد. کاهش استروژن می‌تواند باعث علائم ناخوشایند یائسگی مانند گرگرفتگی و خشکی دستگاه تناسلی خارجی شود و همچنین کاهش سطح این هورمون با وقوع بیشتری از پوکی استخوان همراه است. درمان جایگزین هورمونی معمولاً به منظور رفع علائم مذکور و کاهش خطر پوکی استخوان تجویز می‌شود. این درمان همچنین در مواردی که یائسگی زودرس- به علل طبیعی یا درمان‌های طبی یا جراحی- در خانمی ایجاد شود، استفاده می‌شود. جایگزینی هورمون با افزایش خطری متوسط برای سرطان پستان همراه می‌باشد، بنابراین در زنانی که مبتلا به سرطان پستان هستند، نباید از ترکیبات دارویی مذکور استفاده شود.

در صورتی که خانمی از علائم یائسگی رنج می‌برد و می‌خواهد از داروهای گیاهی جهت برطرف شدن علائمی چون اختلالات خلقی، خشکی واژن، تعریق شبانه یا سایر علائم استفاده کند، بهتر است ابتدا با یک پزشک متخصص زنان مشورت کند. بسیاری از این ترکیبات گیاهی حاوی استروژن‌های طبیعی هستند، اما با این همه- چون به هر حال استروژن هستند- می‌توانند خطر سرطان پستان و عود آن را افزایش دهند. به هر حال برای مصرف تمام داروها باید فایده‌ها و اشکالات آنها با هم مقایسه شود. در بانوانی که در معرض خطر بالایی نیستند، مصرف این داروها منعی ندارد ولی افراد با خطر بالا بهتر است با پزشک خود مشورت کرده و سپس برای مصرف تصمیم بگیرند.

۴- حاملگی، سقط و سرطان پستان:

شواهد کمی مبنی بر ارتباط تعداد حاملگی و سقط با سرطان پستان وجود دارد. بنابراین نتیجه قطعی را در این رابطه نمی‌توان ابراز داشت و نیاز به اطلاعات بیشتری در مورد اثرات هورمونی حاملگی و سقط، بر خطر سرطان پستان وجود دارد.

۵ - پروتز پستان:

مطالعاتی در گذشته انجام شده بود که نشان می‌داد انواعی از نسل قدیم پروتزهای سینه باعث افزایش بروز سرطان می‌شود ولی نسل جدید بافت‌های مصنوعی سیلیکونی پستان احتمال ابتلا به سرطان پستان را افزایش نمی‌دهند. در صورتی که پروتز پستان دارید و برای انجام ماموگرافی رفته اید، باید حتماً تکنسیین مربوطه را از این موضوع آگاه کنید.

۶ - قرصهای جلوگیری از بارداری:

پیش از این ذکر شد که هورمون‌های بدن ما می‌توانند در ایجاد سرطان پستان نقش داشته باشند و از آنجا که ترکیب اصلی این داروها هورمون‌های استروژنی و پروژسترونی است، این عوامل نیز مانند سن شروع قاعدگی، بچه دار شدن یا نشدن و یائسگی می‌توانند بر خطر ابتلا به این بیماری اثر بگذارند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف طولانی مدت این قرص‌ها برای مدت زمان بیشتر از ۴-۵ سال ممکن است خطر سرطان پستان را در انسان افزایش دهند ولی برای نتیجه‌گیری قطعی در این زمینه مطالعات بیشتری لازم است.

۷ - چاقی:

چاقی شدید، احتمال ابتلا به برخی سرطانهای خاص را افزایش می‌دهد. از آنجا که استروژن و برخی دیگر از هورمون‌های شبه استروژنی (که می‌توانند با سرطان پستان در ارتباط باشند) در بافت چربی ذخیره می‌شوند، هرچه میزان چربی در بدن ما بیشتر باشد، مقادیر بیشتری از استروژن جهت تأثیر بر بافت پستان و سیستم غددی بدن ما در دسترس خواهد بود.

مقدار اضافه وزن یک خانم در زمان تشخیص بیماری وی، می‌تواند بر شانس ابتلای مجدد وی به سرطان پستان نیز اثر بگذارد. بسیاری از محققین، برخورداری از یک رژیم غذایی سالم به همراه ورزش را به عنوان بخش مهمی از بهبودی و سلامت قلمداد می‌کنند.

ذکر این نکته حائز اهمیت است که زمان ایجاد چاقی اهمیت فراوانی دارد به طوریکه چاقی های پس از یایسگی به عنوان عامل خطر مهمتری در نظر گرفته می شود.

۸ - رژیم غذایی و تغذیه:

مقدار کالری دریافتی و میزان چربی که به طور معمول می خوریم، می تواند بر خطر سرطان پستان اثر بگذارد. با وجود این هنوز تحقیقات کافی برای اثبات این موضوع انجام نشده است. ما هر روز، در مورد اهمیت یک رژیم غذایی مناسب و تأکید بر افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات، کم کردن از چربی و نیز افزایش فعالیت جسمانی چیزهای بیشتری می شنویم. حدود سی درصد از کل سرطان های زنان و مردان با رژیم غذایی آنان ارتباط دارد. مطالعات معدودی نشان داده اند که مصرف چربی زیاد به ویژه چربی حیوانی، غذاهای نمک سود و نیز غذاهای شور و غذاهای دودی می توانند خطر ابتلا به برخی سرطانها از جمله سرطان پستان را افزایش دهند. طبخ غذا در حرارت های بسیار بالا نیز باعث تولید مواد سرطان زا می شود. علاوه بر این، برخی از محققین دریافته اند که برخی ویتامین ها (مثل A، C و E) و سلنیم که به نام آنتی اکسیدانها معروف هستند، ممکن است در پیشگیری از سرطان پستان مؤثر باشند. این مواد در بیشتر سبزیجات و میوه جات (مانند کلم و گل کلم، کاهو، هویج، اسفناج، زردآلو، طالبی و مرکبات) و همچنین در گوشت قرمز، غذاهای دریایی، شیر و غلات یافت می شوند. مصرف الکل نیز با افزایش احتمال بروز بیماری در برخی مطالعات، مورد تأکید قرار گرفته است. آنچه اهمیت دارد این است که علیرغم تمام موارد ذکر شده بالا، هنوز ارتباط قطعی و صددرصدی بین یک ماده غذایی خاص و بروز حتمی سرطان پستان به اثبات نرسیده است.

۹ - عوامل محیطی:

اخیراً ارتباط بین عناصر محیطی و ایجاد سرطان پستان مورد توجه واقع شده است. بسیاری از عناصری که زنان در طول زندگی خود با آن مواجه می شوند از نظر ارتباط احتمالی با سرطان پستان مورد توجه و بررسی قرار گرفته اند. این مواد شامل حشره کشها، مواد ارگانوکلره (حاوی سمومی مثل د.د.ت و دی اکسین) و در تماس

بودن با موادی نظیر کروم، جیوه یا سایر مواد شیمیایی و فلزات سنگین هستند. لازم به ذکر است با توجه به عدم حصول نتیجه قطعی در این زمینه، تحقیقات بیشتر هنوز در دست انجام است.

۱۰- قرار گرفتن در معرض اشعه:

محققین، جمعیت زیادی از زنانی را که در دوران جوانی در معرض اشعه قرار گرفته بودند (بعنوان مثال در بمباران اتمی هیروشیما و ناکازاکی یا دخترانی که به علت سل در سنین جوانی تحت درمان مکرر با اشعه بوده اند) را بررسی کردند. نتایج این بررسی‌ها نشان داد که مواجهه با اشعه در دوران جوانی، یعنی تا سنین ۳۰ تا ۳۵ سالگی، خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد، بخصوص اگر اشعه به قفسه سینه تابیده شده باشد. توجه داشته باشید که مقدار این اشعه باید زیاد باشد تا به عنوان عامل خطر در نظر گرفته شود. این میزان بسیار بیشتر از مقداری است که در حین ماموگرافی تابانده می‌شود. محققین دریافته‌اند که قرار گرفتن در معرض اشعه در سنین بالاتر، اثر کمتری بر ایجاد سرطان پستان دارد. ذکر مجدد این نکته مهم است که میزان اشعه‌ای که حین ماموگرافی به بدن شما می‌خورد، بسیار کمتر از آن است که بتواند سرطان پستان ایجاد نماید.

چه چیزی سرطان پستان ایجاد نمی‌کند؟

هیچ دلیلی مبنی بر اینکه دستکاری، ضربه و صدمه به پستان باعث ایجاد سرطان پستان می‌شود، وجود ندارد. سرطان پستان مسری نیست و از شخصی به شخص دیگر سرایت نمی‌کند. برخی از زنانی که مبتلا به این بیماری می‌شوند، گمان می‌کنند که استرس در زندگی آنها باعث شده است تا سرطان ایجاد شود. اگرچه استرس می‌تواند تمام سیستم‌های بدن را تحت تاثیر خود قرار دهد، ولی تا کنون مدرک معتبری که ثابت کند استرس مستقیماً باعث ایجاد سرطان پستان می‌شود، وجود ندارد.

ضایعات خوش خیم پستان و سرطان پستان

برخی از ضایعات پستان که طی بررسی های قبلی اعم از سونوگرافی، ماموگرافی و یا نمونه برداری به اثبات رسیده است می تواند همراه افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان باشند. در خصوص این مورد لازم است با پزشک خود مشورت کنید و چنانچه سوالی در خصوص احتمال ایجاد سرطان بدنبال این ضایعات دارید و یا فکر می کنید که ممکن است لازم باشد اقدام خاصی انجام دهید حتماً از جراح خود بپرسید. هیچگاه این نگرانی را با خود نگه ندارید. بسیاری از بانوان مثلاً پس از اینکه متوجه می شوند یک کیست ساده در پستان دارند بسیار نگران می شوند در حالی که آنان می توانند با سوالات ساده از پزشک معالیشان متوجه شوند که مثلاً ابتلا به کیست ساده پستان باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان نمی شود و لذا از این نگرانی خارج شوند. در مقابل نیز برخی ضایعات پستان همراه افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می باشند. از این رو است که بهترین راهنمای شما در این موارد، پزشک جراح معالجتان می باشد.

خلاصه

علت قطعی ابتلا به سرطان پستان هنوز مشخص نیست. در واقع تعدادی از عوامل مطرح هستند که احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند. این عوامل عبارتند از:

- افزایش سن
- سابقه فردی و فامیلی سرطان پستان
- سن اولین عادت ماهانه قبل از ۱۲ سالگی
- بچه دار نشدن
- سن اولین زایمان بیشتر از ۳۰ سال
- سن یائسگی بیشتر از ۵۵ سال
- مصرف طولانی مدت قرص‌های جلوگیری از بارداری و درمان جایگزین هورمونی برای رفع علائم یائسگی
- چاقی و رژیم غذایی پر چربی
- قرار گرفتن در معرض اشعه به مقدار زیاد

توجه داشته باشید که دستکاری، ضربه و صدمه به پستان باعث ایجاد سرطان پستان نمی‌شود. سرطان پستان مسری نیست و تا کنون مدرک معتبری دال بر این که استرس، مستقیماً باعث ایجاد سرطان پستان می شود نیز، به دست نیامده است. در حال حاضر کنترل زیادی روی این عوامل وجود ندارد. این در حالی است که بسیاری از زنان مبتلا به سرطان پستان هیچ یک از عوامل خطر شناخته شده را ندارند. با این وجود، قرار گرفتن در معرض هورمون استروژن یک عامل تعیین کننده است.