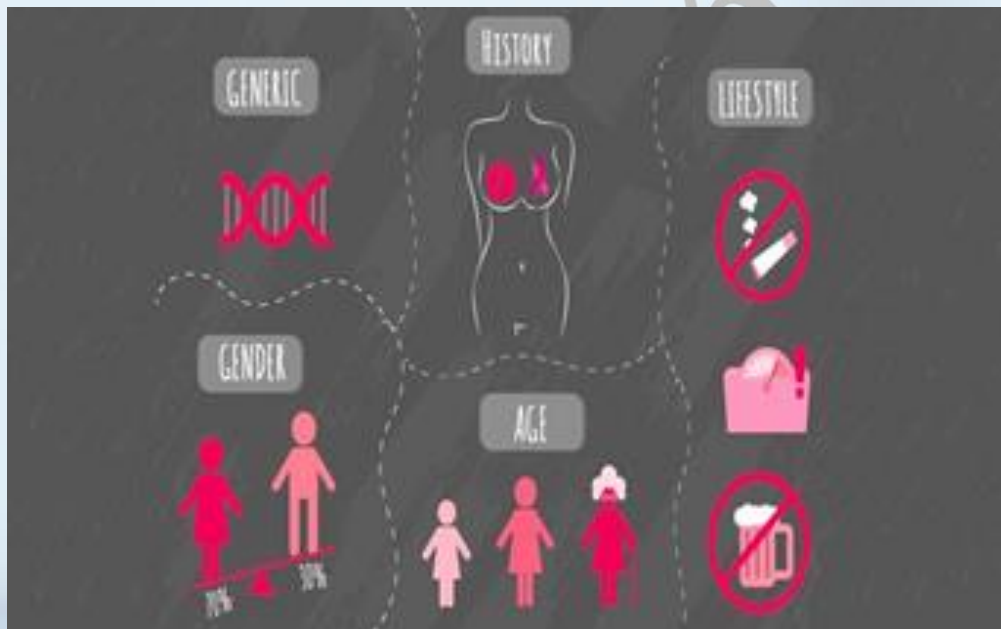


ریسک فاکتور های ابتلا به سرطان سینه

مقدمه

سرطان سینه شایع ترین سرطان تشخیص داده شده در زنان در ایالات متحده است. با این حال، خطر ابتلا به سرطان سینه در طول زندگی همه زنان یکسان نیست. مطالعات نشان داده اند که برخی عوامل خطر احتمال ابتلای یک زن را افزایش می دهد. این بررسی موضوعی به بررسی عوامل فردی می پردازد که خطر ابتلا به این بیماری را افزایش یا کاهش می دهند



عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه

بسیاری از عوامل خطر مرتبط با سرطان سینه را نمی توان تغییر داد، اما برخی از آنها می توانند تغییر کنند داشتن برخی از عوامل خطر به این معنی نیست که شما قطعاً به سرطان سینه مبتلا خواهید شد. افراد بسیاری هستند که دارای عوامل خطر اند ولی هرگز به سرطان مبتلا نمی شوند. در عوض، عوامل خطر به شناسایی افرادی که ممکن است بیش از بقیه افراد از غربالگری یا سایر اقدامات پیشگیرانه سود ببرند.

مهم است که به یاد داشته باشید که سرطان سینه در زنانی که به ظاهر هیچ ریسک فاکتوری ندارند نیز ممکن است رخ دهد وقتی عوامل خطر در یک فرد شناسایی شدند به طور متوسط تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد احتمال دارد تا ۹۰ سالگی ، به سرطان سینه مبتلا شود. از سوی دیگر، خطر سرطان سینه در خانمی با سابقه خانوادگی قوی این بیماری، که یک یا چند نفر از بستگان درجه یک او به این نوع بیماری مبتلا بوده است بیشتر از سایرین است و احتمال ژن هایی که او را مستعد ابتلا به سرطان سینه می کند بیش از ۵۰ درصد است.

ریسک فاکتور ها کدام اند؟

*افزایش سن

عامل خطر اولیه سرطان سینه در بیشتر زنان، سن بالاتر است. بروز سرطان سینه تا سن ۴۵ تا ۵۰ سالگی با افزایش سن به شدت افزایش می یابد. در سن ۷۵ تا ۸۰ سالگی، میزان بروز کاهش می یابد و سپس شروع به کاهش می کند.

*جنسیت

سرطان سینه در زنان ۱۰۰ برابر بیشتر از مردان رخ می دهد. با این حال، مردان می توانند به سرطان سینه نیز مبتلا شود.

*نژاد/قومیت

در ایالات متحده، زنان سفیدپوست بالاترین میزان سرطان سینه را دارند. برای هر ۱۰۰۰۰۰ زن، ۱۲۴ مورد تشخیص داده شده است. میزان سرطان سینه در سیاه پوست کمتر است زنان (۱۱۳ در هر ۱۰۰۰۰۰).

*وزن

* افزایش وزن و چاقی با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان مرتبط است.
خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان پیش از یائسگی کمتر است، اگرچه مکانیسمی که باعث آن میشود. مشخص نیست.

قد بلند

قد بلند با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط است. در مطالعات، زنانی که دارای حداقل ۶۹ اینچ (۱۷۵ سانتی‌متر) قد در مقایسه با زنان با قد کوتاه تر بیشتر احتمال دارد به سرطان سینه مبتلا شوند

تراکم پستان در ماموگرافی

زنانی که در ماموگرافی آنها مناطق متراکم بافتی را نشان می‌دهد، در معرض خطر بیشتری هستند در مقایسه با زنانی که ماموگرافی آنها عمدتاً بافت چربی را نشان می‌دهد.

تراکم استخوان بالا

زنان با تراکم استخوانی بالا (BMD) در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه هستند. استخوان حاوی گیرنده‌های استروژن است و به استروژن در گردش حساس است.

سابقه شخصی سرطان سینه

زنانی که قبلاً سرطان یک سینه داشته‌اند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا هستند سرطان در سینه دیگر اگر زنی سابقه قبلی سرطان داکتال کارسینوما (DCIS) داشته باشد، این خطر در ۱۰ سال آینده تقریباً ۵ درصد است.

سابقه خانوادگی

سابقه خانوادگی یک عامل خطر مهم برای سرطان پستان است، اگرچه سابقه ابتلا به پستان سرطان مربوط به بستگان درجه اول (مادر، خواهر یا دختر) تنها توسط ۲۰ درصد گزارش شده است. به طور کلی، کمتر از ۱۰ درصد از تمام سرطان‌های سینه مرتبط با جهش‌های ژنتیکی ارثی هستند. برای آن گروه کوچک سرطان سینه ناشی از جهش‌های ژنی، ژن‌های حساس به سرطان سینه ۱ و ۲ (BRCA1 و BRCA2) بیشترین میزان را دارند. مشترک. برای زنانی که دارای جهش BRCA1 یا BRCA2 هستند. خطر ابتلا به سرطان پستان بین ۴۵ تا ۷۰ درصد است و مادام‌العمر است

عوامل هورمونی

داشتن سطوح بالای استروژن با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط است.

هورمون درمانی یائسگی

استفاده طولانی مدت از ترکیبی استروژن و پروژسترون خوراکی (به عنوان مثال، برای پنج سال یا بیشتر) برای درمان علائم یائسگی در زنان ۵۰ تا ۷۹ ساله خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

قرص های ضد بارداری

مستند شده است که قرص های ضد بارداری خوراکی (قرص های ضد بارداری) به وضوح با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه ارتباط دارند

داروهای باروری

اطلاعات در مورد رابطه بین خطر سرطان سینه و باروری هنوز مختلط و پراکنده است داروها، اما به نظر نمی رسد ارتباطی وجود داشته باشد. همچنین لقاح آزمایشگاهی (IVF) به نظر نمی رسد خطر ابتلا به سرطان سینه را در افراد افزایش دهد.

آندروژن ها

افزایش سطح تستوسترون در زنان با افزایش خطر ابتلا به پستان مرتبط است

عوامل تولید مثل

اولین سن قاعدگی:

خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که قاعدگی را در سنین پایین تر شروع کرده اند افزایش می یابد (به عنوان مثال، قبل از ۱۳ سال) و همچنین در کسانی که یائسگی را در سنین بالاتر شروع کرده اند. این احتمالاً به دلیل است به طور کلی طولانی تر در معرض استروژن در طول زندگی یک زن.

بارداری و شیردهی

برخی از مطالعات نشان می دهد که زنانی که چندین بار زایمان کرده اند کمتر احتمال دارد نسبت به زنانی که هرگز زایمان نکرده اند دیرتر به سرطان سینه مبتلا می شوند. با این حال، دیگر مطالعات نشان می دهد که این

فقط برای زنانی که بچه دار شدن را در سنین پایین تر شروع کرده اند صادق است (یعنی قبل از ۳۵ سالگی). همچنین مشخص شده است که تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط است

عوامل سبک زندگی:

عدم تحرک بدنی

در حالی که هیچ شواهد مستقیمی وجود ندارد که عدم تحرک با افزایش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط باشد به نظر می رسد ورزش بدنی در برابر سرطان سینه اثر محافظتی دارد.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن غیر فعال و فعال با افزایش خطر سرطان سینه مرتبط است به ویژه در میان زنان یائسه. این خطر با بروز زودرس همراه است

عوامل غذایی

تعدادی از عوامل رژیم غذایی برای افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه گزارش شده است. در این میان، مصرف الکل قوی ترین ارتباط را با بروز سرطان سینه دارد.

الکل

رابطه معنی داری بین مصرف الکل و افزایش خطر ابتلا وجود دارد که با مصرف حداقل سه نوشیدنی در هفته شروع می شود. به نظر می رسد ریسک با مصرف بیشتر الکل و ترکیباتی که حاوی الکل هستند افزایش می یابد هورمون درمانی یائسگی به نظر نمی رسد از نظر نوع الکل تفاوتی وجود داشته باشد (شراب در مقابل آبجو در مقابل مشروب).

الگوی غذایی

برخی از مطالعات نشان داده اند که خوردن یک رژیم غذایی کم چرب خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد. علاوه بر این، رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، ماهی و روغن زیتون (که اغلب به نام "رژیم غذایی مدیترانه ای") ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. در حالی که شواهد محدود است، این نوع رژیم فواید سلامتی دیگری نیز دارد.

گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مصرف زیاد گوشت قرمز یا گوشت فرآوری شده ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط باشد

کلسیم/ویتامین D

رژیم غذایی کم کلسیم و ویتامین D با افزایش سرطان سینه مرتبط است

کافئین

هیچ ارتباط قوی بین مصرف کافئین و خطر ابتلا به سرطان سینه وجود ندارد.

داروها

چندین کلاس دارویی ممکن است بر خطر ابتلا به سرطان سینه تأثیر داشته باشند، هرچند که ارتباط آنها با سرطان سینه در بهترین حالت ضعیف است.

داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی

ارتباط بین مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی و سرطان به صورت قطعی ثابت نشده و بین محققان اختلاف نظر وجود دارد.

بیس فسفونات ها

بیس فسفونات های خوراکی نوعی دارویی است که معمولاً برای درمان پوکی استخوان استفاده می شود و برای زنان مبتلا به سرطان سینه با شواهد از دست دادن استخوان ناشی از مصرف داروهای مهار کننده ها آروماتاز.

کاهش خطر سرطان سینه

تغییراتی مانند ترک سیگار، کاهش مصرف الکل، و خوردن میوه های بیشتر و سبزیجات می توانند شانس ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهند و به سلامتی دیگر منجر شوند

