

## عوامل موثر بر خطر سرطان سینه در زنان

### مقدمه

سرطان سینه شایع ترین سرطان تشخیص داده شده در زنان در ایالات متحده است



### عوامل خطر

بسیاری از عوامل خطر مرتبط با سرطان سینه را نمی توان تغییر داد، اما برخی را می توان اصلاح کرد. داشتن برخی عوامل خطر به این معنی نیست که شما قطعاً به سرطان سینه مبتلا خواهید شد. بسیاری از افراد با عوامل خطر هرگز به سرطان مبتلا نمی شوند. در عوض، این افراد از غربالگری یا سایر اقدامات پیشگیرانه بیشتر سود میبرند.

مهم است که به خاطر داشته باشید که سرطان سینه در زنانی که هیچ فاکتور خطر قابل شناسایی ندارند نیز ممکن است رخ دهد. به طور میانگین اگر زن تا 90 سالگی زندگی کند، تقریباً 10 تا 15 درصد احتمال ابتلا به سرطان سینه را دارد. از طرف دیگر خطر ابتلا به سرطان سینه در زنی با سابقه خانوادگی قوی این بیماری بیش از 50 درصد است. علی رغم این که ممکن است ریسک فاکتور های شخصی شما بدون احتساب سابقه خانوادگی کم باشد. این موضوع اهمیت غربال گری منظم و دقیق در چنین افراد را دو چندان میکند.

## عوامل خطر استاندارد

- افزایش سن

افزایش سن عامل خطر اولیه سرطان سینه در بیشتر زنان است. به طوری که بروز سرطان سینه از سن 45 تا 50 سالگی به شدت افزایش می یابد، در سنین 75 تا 80 سالگی میزان ابتلا به صورت خطی و با شیب ملایم و کاهنده است و پس از 80 سالگی شیب ابتلا کاهش میابد.

- جنس

سرطان سینه در زنان 100 برابر بیشتر از مردان رخ می دهد. با این حال، مردان نیز ممکن است به سرطان سینه مبتلا شوند.

- نژاد/قومیت

در ایالات متحده، زنان سفیدپوست بالاترین میزان سرطان سینه و کمترین میزان آن در آمریکایی های آسیایی تبار است.

- وزن

افزایش وزن و چاقی در ارتباط مستقیم با افزایش ریسک ابتلا به سرطان سینه در زنان در سن باروری میباشد در صورتی که افزایش وزن در زنان در سنین یائسگی ارتباط کمتری با ریسک ابتلا به سرطان سینه دارد.

- قد بلند

قد بلند با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط است. در مطالعات، زنانی که حداقل 69 اینچ (175 سانتی متر) بودند در مقایسه با زنان با قد کمتر از 63 اینچ (160 سانتی متر) احتمال ابتلا به سرطان سینه گروه اول (افراد با قد بلند) بیشتر است.

- تراکم پستان در ماموگرافی

زنانی که ماموگرافی آنها مناطق متراکم بافتی را نشان می دهد، در مقایسه با زنانی که ، ماموگرافی آنها عمدتاً بافت چربی را نشان می دهد. در معرض خطر بالاتری از ابتلا هستند.

- تراکم استخوان بالا

زنان با تراکم استخوانی بالا (BMD) در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه هستند. که دلیل آن این است که استخوان حاوی گیرنده های استروژن است و این افزایش میزان گیرنده سطح استروژن در گردش را بالا میبرد و بالا رفتن میزان استروژن آزاد خطر ابتلا به سرطان سینه را بالا میبرد.

- سابقه شخصی سرطان سینه

زنانی که قبلاً سابقه ابتلا به سرطان در یک سینه را داشته اند، شانس بالاتری برای ابتلای مجدد در سینه مقابل نسبت به بقیه افراد دارند.

اگر خانمی سابقه قبلی سرطان از نوع ductal carcinoma in situ (DCIS) داشته است، این خطر ابتلای سینه مقابل در 10 سال آینده تقریباً 5 درصد است.

با این حال، اگر سابقه شخصی سرطان سینه از نوع مهاجم (invasive) وجود داشته باشد، خطر ابتلا یک درصد به ازای هر سال سن در زنان در سن باروری و نیم درصد در زنان در سن یائسگی می باشد.

- سابقه خانوادگی

سابقه خانوادگی یک عامل خطر مهم برای سرطان پستان است، در کل کمتر از 10 درصد تمام سرطان های سینه با جهش های ژنتیکی ارثی مرتبط 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 50 تا 79 ساله خطر ابتلا به سرطان سینه و همچنین بیماری قلبی، سکته مغزی و لخته شدن در پاها را افزایش می دهد.

نکته قابل تامل و جالب این است که خطر سرطان سینه هنگامی که استروژن به تنهایی و بدون پروژسترون استفاده می شود، به نظر نمی رسد افزایش یابد، به خصوص زمانی که برای یک دوه زمانی کوتاه باشد.

- قرص های ضد بارداری

برخلاف استروژن - پروژستین خوراکی که برای هورمون درمانی یائسگی استفاده می شود، بسیاری از مطالعات ثابت کرده اند که قرص های خوراکی ضد بارداری (قرص های ضد بارداری) به وضوح با افزایش خطر سرطان سینه مرتبط نیستند

- داروهای باروری

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

- آندروژن ها

بر اساس برخی مطالعات، افزایش سطح تستوسترون در زنان با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط است

## عوامل تولید مثل

- سن اولین قاعدگی و شروع یائسگی
- خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که در سنین پایین‌تر (یعنی قبل از 13 سالگی) قاعدگی را تجربه کرده‌اند و همین‌طور زنانی که یائسگی را در سنین بالاتر تجربه می‌کنند، افزایش می‌یابد. که احتمالاً دلیل آن قرار گرفتن طولانی‌تر در معرض هورمون استروژن است

- بارداری و شیردهی

برخی از مطالعات نشان می‌دهد که زنانی که چندین بار زایمان داشته‌اند و فرزندان خود را شیر داده‌اند نسبت به زنانی که هرگز زایمان نداشته‌اند کمتر در آینده به سرطان سینه مبتلا می‌شوند

## عوامل سبک زندگی

تعدادی از عوامل خطر قابل اصلاح شناسایی شده‌اند که با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط هستند.

این موارد شامل موارد زیر است:

- عدم تحرک بدنی
- سیگار کشیدن

## کاهش خطر سرطان سینه

تغییراتی مانند ترک سیگار، کاهش مصرف الکل و خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند شانس ابتلا به سرطان سینه را در شما کاهش دهد. و همین‌طور غربال‌گری و معاینات منظم و دقیق در به صورت فردی و از همه مهم‌تر توسط پزشک با کمک یافته‌های ماموگرافی و سونوگرافی می‌تواند در شناسایی سریع و به موقع ناهنجاری‌های پستان به شما کمک کند.



Dr. Mohammadreza Khosravi