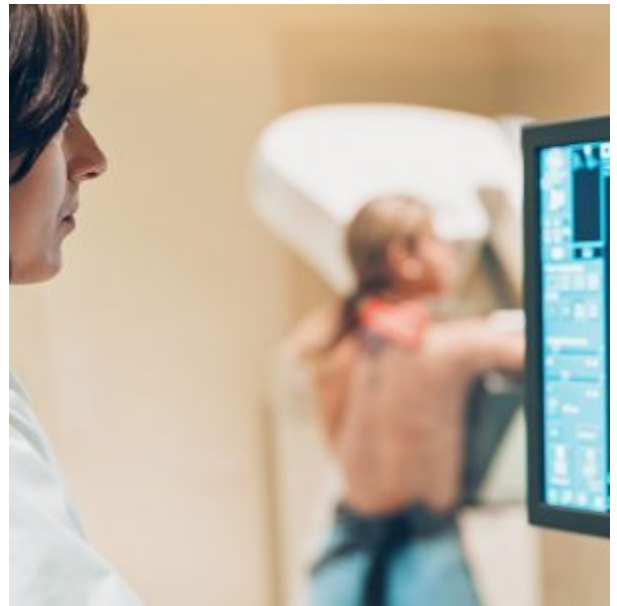


عوامل خطر سرطان پستان



عامل خطر هر چیزی است که احتمال ابتلا به بیماری مانند سرطان پستان را افزایش دهد. اما داشتن یک عامل خطر یا حتی بسیاری از آن ها به معنای اطمینان از ابتلا به این بیماری نیست. برخی از عوامل مرتبط با سرطان پستان به عنوان مثال جنسیت زن، سن و ژنتیک قابل تغییر نیست. سایر عوامل مانند وزن، ورزش، کشیدن سیگار، رژیم غذایی، مصرف داروهایی که حاوی هورمون هستند با انتخاب صحیح می تواند تغییر کند.

عده ای از عوامل خطر شناخته شده و مهم سرطان پستان شامل موارد زیر می باشند:

جنسیت زن

زن بودن یکی از مهم ترین عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان است.

سن

مانند بسیاری از بیماری های دیگر، با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان پستان نیز افزایش می یابد. از هر سه سرطان تهاجمی پستان، حدود دو مورد در زنان 55 سال به بالا دیده شده است.

سابقه خانوادگی

زنان دارای خویشاوندان نزدیک مبتلا به سرطان، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. اگر یکی از بستگان درجه یک (خواهر، مادر، دختر) مبتلا به سرطان پستان باشد، خطر ابتلا دو برابر است.

ژنتیک

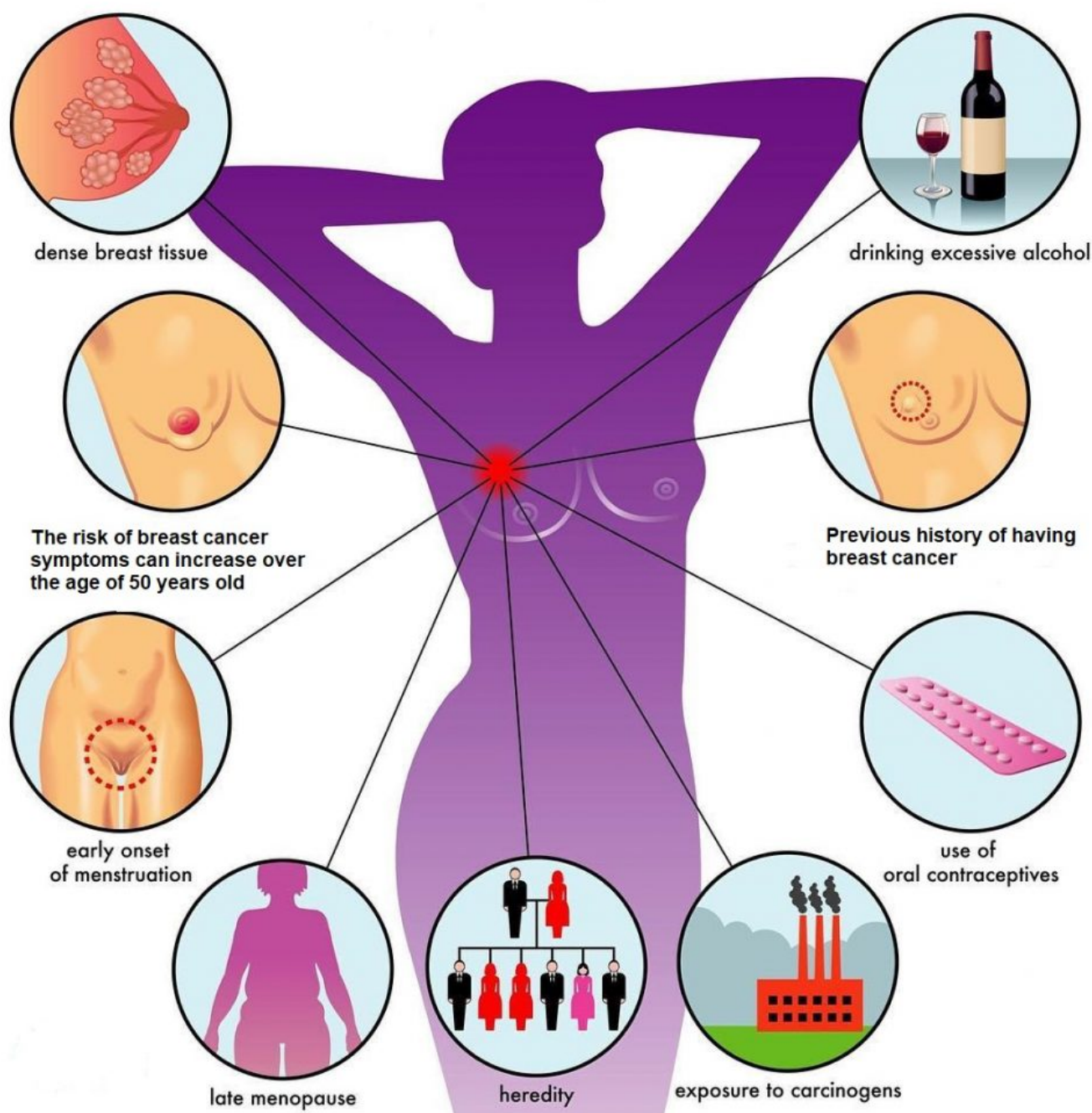
تصور می شود که حدود 5٪ تا 10٪ سرطان های پستان ارثی است که ناشی از ژن های جهش یافته است، که از والدین به کودک منتقل می گردد.

تاریخچه شخصی ابتلا به سرطان پستان

اگر سابقه سرطان پستان برای فردی تشخیص داده شده باشد، احتمال ابتلا به سرطان جدید در پستان دیگر یا قسمت دیگری از همان پستان 3 تا 4 برابر بیشتر است. این خطر با خطر بازگشت سرطان اصلی (عود مجدد) متفاوت است.

تابش اشعه به سینه

اگر برای معالجه سرطان دیگری (نه سرطان پستان)، مانند بیماری هوچکین یا لنفوم غیر هوچکین، به سینه اشعه تابانده شود، فرد در خطر ابتلا به سرطان پستان قرار می گیرد.



برخی از تغییرات پستان

انواع مختلفی از بیماری‌های خوش خیم پستان وجود دارد که خطر ابتلا به سرطان پستان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نژاد

زنان سفیدپوست کمی بیشتر از زنان سیاه پوست، اسپانیایی تبار و آسیایی به سرطان پستان مبتلا می‌شوند. اما زنان سیاه پوست بیشتر دچار سرطان پستان تهاجمی‌تر و در مرحله پیشرفته‌تری می‌شوند، که در سنین پایین تشخیص داده می‌شود.

اضافه وزن

زنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی در مقایسه با زنانی که وزن مناسبی دارند، به خصوص پس از یائسگی، خطر ابتلا به سرطان پستان در آن‌ها بیشتر است. اضافه وزن همچنین می‌تواند خطر بازگشت سرطان پستان (عود) در زنانی که به این بیماری مبتلا شده‌اند را افزایش دهد.

تاریخچه بارداری

زنانی که بارداری کامل نداشته‌اند یا بعد از 30 سالگی زایمان نکرده‌اند، در مقایسه با زنانی که قبل از 30 سالگی زایمان کرده‌اند، بیشتر در معرض خطر سرطان پستان قرار دارند.

شیردهی

شیردهی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد. به خصوص اگر زنی بیش از 1 سال شیر دهد.

قاعدگی

در زنانی که زودتر از 12 سالگی قاعدگی (پریود شدن) آن‌ها شروع می‌شود، در اواخر زندگی بیشتر خطر ابتلا به سرطان پستان را دارند. این در مورد زنانی که در سن بالاتر از 55 سال یائسه می‌شوند نیز صادق است.

استفاده از HRT (درمان جایگزینی هورمون)

مصرف کنندگان فعلی یا اخیر بیماران HRT خطر بیشتری برای تشخیص سرطان پستان دارند.

الکل

تحقیقات نشان داده که مصرف نوشیدنی‌های الکلی خطر ابتلا به سرطان پستان در گیرنده‌های هورمونی را افزایش می‌دهد.

ورزش

تحقیقات نشان می‌دهد ورزش منظم در سطح متوسط یا شدید به مدت 4 تا 7 ساعت در هفته در عدم ابتلا به

سرطان پستان بسیار موثر است.

سیگار

مصرف سیگار کشیدن با خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان ارتباط دارد. تحقیقات همچنین نشان داده است که ممکن است ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض دود سیگار و خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان وجود داشته باشد.

ویتامین D

تحقیقات نشان می دهد زنان با سطح پایین ویتامین D بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند. ویتامین D ممکن است در کنترل رشد طبیعی سلول های پستان نقش داشته باشند و بتوانند رشد سلول های سرطانی را متوقف کنند.

قرار گرفتن در معرض نور در شب

نتایج چندین مطالعه نشان می دهد که زنان شاغل شیفت شب به عنوان مثال کارگران کارخانه، پزشکان، پرستاران، افسران پلیس و ... در مقایسه با زنانی که در طول روز کار می کنند، خطر ابتلا به سرطان پستان در آن ها بیشتر است. تحقیقات دیگر نشان می دهد زنانی که در مناطقی با میزان زیاد نور در شب زندگی می کنند (به عنوان مثال چراغ های خیابانی) بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند.

قرار گرفتن در معرض DES (Diethylstilbestrol)

برای جلوگیری از سقط جنین، از دهه 1940 تا 1960 به برخی از زنان باردار DES داده شد. تحقیقات نشان داد که خطر ابتلا به سرطان پستان در زنانی که از DES استفاده کرده اند، وجود دارد.

رژیم غذایی

تصور می شود که رژیم غذایی حداقل تا حدی مسئول حدود 30٪ تا 40٪ سرطان ها باشد. هیچ غذایی یا رژیم غذایی نمی تواند از ابتلا به سرطان پستان جلوگیری کند. اما برخی از غذاها می توانند بدن را به سالم ترین حالت ممکن برسانند، سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند و به کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان کمک نمایند.

مواد شیمیایی موجود در مواد غذایی

سموم دفع آفات، آنتی بیوتیک ها و هورمون های مورد استفاده در محصولات زراعی و دامی ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان گردد. همچنین نگرانی هایی در مورد جیوه در غذاهای دریایی و

مواد شیمیایی صنعتی در مواد غذایی و بسته بندی مواد غذایی وجود دارد.

مواد شیمیایی موجود در چمن ها و باغ ها

تحقیقات به شدت نشان می دهد که در برخی از سطوح قرار گرفتن در معرض، برخی از مواد شیمیایی موجود در محصولات چمن و باغچه ممکن است باعث سرطان در افراد شود. اما از آنجا که این محصولات ترکیبات متنوعی از مواد شیمیایی هستند. نشان دادن علت و معلول مشخص برای هر ماده شیمیایی خاص دشوار است.

مواد شیمیایی موجود در پلاستیک

تحقیقات نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض برخی از سطوح، برخی از مواد شیمیایی موجود در محصولات پلاستیکی، مانند بیسفنول (BPA) (A) ، ممکن است باعث سرطان در افراد شود.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی موجود در آب

تحقیقات نشان داده است که آب آشامیدنی چه از شیر آب منزل و چه از آب بطری موجود در فروشگاه ممکن است همیشه به اندازه ایمن نباشد.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی در هنگام کبابی و آماده سازی غذا هم می تواند یکی از عوامل خطر سرطان پستان باشد

تحقیقات نشان داده است زنانی که مقدار زیادی گوشت کبابی و دودی می خورند و میوه و سبزیجات بسیار کمی مصرف می کنند، در مقایسه با زنانی که گوشت کبابی زیادی مصرف نمی کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند.

تهیه و ترجمه توسط : خانم زویا نجفی. ([آزمایشگاه ژنتیک پزشکی ژنوم اصفهان](#) - [مرکز تحقیقات سلولی، مولکولی و ژنتیک ژنوم](#) - [بخش R&D](#) - [واحد سرطان](#))