

**شرح اهمّ بیانات سرکار خانم دکتر جولایی - عضو محترم هیأت علمی و فلوشیپ جراحی پستان مرکز پزشکی،  
آموزشی و درمانی مهدیه - به مناسبت "هفته سلامت بانوان" در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۲۵**

**موضوع سخنرانی: سرطان پستان**

**متن سخنرانی:**

سلامت زنان، یعنی سلامت جسم و روح و روان زن. در این تعریف سلامت جسم زن، شامل جنبه هایی است که در مرد وجود ندارد مانند قابلیت باروری و مراقبت های مربوطه، سلامت اعضاء اختصاصی زنان مانند رحم، تخمدان ها و پستان ها. زن ستون خانواده است بنابر این سلامت زن، سلامت جامعه را در پی خواهد داشت. سازمان بهداشت جهانی برای سال ۲۰۲۱ میلادی شایع ترین مسائل سلامت زنان را در موضوعات بیماری های قلبی، سرطان و مهمترین آن سرطان پستان، سکتة مغزی، چاقی و دیابت، پوکی استخوان، افسردگی، بیماری های خود ایمنی و یائسگی عنوان نموده است. در سلامت باروری زنان باید به موضوعاتی چون مخالفت با کودک همسری و بدتر از آن مخالفت با کودک مادری (مادر شدن زن در سنین پائین) توجه کرد. اصل این است که حاملگی ناخواسته نداشته باشیم. مخالفت با سقط جنین سوای جنبه های مذهبی آن، تلاش در راستای سلامت زنان است زیرا سقط جنین، باروری و جان یک زن را تهدید می کند. تغذیه نامناسب و عدم تحرک، عامل اصلی بیماری های قلبی زنان است. در سال ۲۰۲۱ میلادی، سرطان پستان که ۹۷ تا ۹۹ درصد آن در خانم ها دیده می شود، رتبه اول سرطان را از نظر شیوع به خود اختصاص داده است و در کشورهای در حال توسعه، در حال افزایش است در حالیکه در کشورهای غربی از رشد و توسعه آن جلوگیری به عمل آمده است. با این روند افزایشی شیوع سرطان پستان در کشورهای در حال توسعه به جایی خواهیم رسید که تا سال ۲۰۳۵، این سرطان گوی سبقت را از دو سرطان شایع یعنی سرطان های معده و پوست خواهد ربود که علت اصلی این موضوع، سالخوردگی جمعیت است به این معنی که در حدود ۴۵ سال پیش، میانگین سنی مردم ما ۱۹/۵ سال و در کشورهای غربی بالای ۳۰ سال بود ولی در دهه ۶۰، با تولد ۲۰ میلیون نوزاد در کشور ما این رقم میانگین ۱۹/۵ سال نیز، باز کاهش پیدا کرد ولی در حال حاضر با رشد سنی دهه شصتی ها که حدود یک چهارم جمعیت حال حاضر را در کشور تشکیل می دهند، این رقم به ۳۱ سالگی افزایش پیدا کرده است. بنابر این جمعیت ایران در حال ورود به سن میانسالی است و به دنبال آن، بیماری های شایع در این سنین مانند سرطان، دیابت، فشار خون، خود را نمایان می سازد. سکتة مغزی، چاقی، دیابت و پوکی استخوان در خانم ها معلول عدم تحرک و پرخوری است. میزان افسردگی در خانم های ایرانی دو برابر آقایان است که متأسفانه در کشور ما به بیماری های روانی به طور جدی توجه نمی شود. افزایش سن که طبیعتاً یائسگی را به دنبال دارد، باعث عوارضی همچون افسردگی و پوکی استخوان می شود. پروژه سلامت سال ۲۰۲۱ عبارت است از اینکه "سلامت من در دستان من است. رمز سلامت، آگاهی من است". در مورد سرطان پستان باید توجه داشت که با و یا بدون سابقه خانوادگی، در حال حاملگی و شیردهی و یا بدون حاملگی و شیردهی، همه در خطر ابتلاء به این بیماری هستند و اینکه بدانیم سرطان پستان، به شرط تشخیص زود رس، قابل درمان است. برای کنترل سرطان پستان یکی از مهمترین عوامل، اطلاع رسانی در این خصوص است که جهت نیل به این هدف، می توان به اقداماتی همچون استفاده از پاپیون صورتی و رنگ صورتی به عنوان سمبل اطلاع رسانی سرطان پستان اشاره نمود که این ایده در سال ۱۹۸۵ میلادی ابداع و به مرور، جهانی شد و از ۹ مهر تا ۹ آبان (ماه اکتبر)، هر کشوری به نوعی از این نماد و سمبل اطلاع رسانی استفاده می کند. به عنوان اولین قدم در (مقابله) با این بیماری همان طور که اشاره شد این واقعیت است که باور کنیم سرطان پستان قابل درمان است و از مهمترین اقداماتی که مؤسسه سرطان پستان تهران در این خصوص انجام داده است، راه دادن بهبود یافتگان سرطان پستان به پروسه اطلاع رسانی است

که حضور این بهبود یافتگان در جمع بیماران مبتلا به این عارضه، مهمترین سندی است در صحت این موضوع که سرطان پستان به شرط تشخیص زود رس، قابل درمان است. همه باید خود را مسؤول بدانیم تا در اطلاع رسانی سرطان پستان نقش داشته باشیم. هدف ما از این موضوع، جلب توجه جامعه نسبت به اهمیت سرطان پستان و روش های جدید تشخیص و درمان آن است. نکته دیگر اینکه دسترسی به درمان استاندارد و تحت پوشش بیمه پایه، حق هر مبتلا به سرطان پستان است و خوشبختانه بیمارستان مهدیه در سایه تلاش کادر درمان خدوم آن، از این نظر در سطح کشور، نمونه است به طوری که در این مرکز، بدون هیچ حواشی و با تعرفه دولتی و حداقل هزینه، درمان سرطان پستان صورت می پذیرد. نکته دیگر اینکه هوشیار باشیم که علائم این سرطان، قابل مشاهده و لمس است. در مورد غربالگری، صحبت نمی کنیم زیرا آن موضوع مربوط به سن بالای ۴۰ سال است و با ماموگرافی سالانه انجام می شود و بسیاری از خانم های کمتر و بالاتر از ۴۰ سال سن، در کشور ما وجود دارند که غربالگری سالانه انجام نمی دهند. در مورد این افراد صحبت می کنیم که با چشم و لمس کردن، می توان سرطان پستان را تشخیص داد. دیدن توده سرطانی در نوک پستان، روی پستان و زیر بغل- تو کشیدگی نوک و یا پوست پستان- ترشح خود به خودی و دیدن آثار آن در لباس زیر، یک طرفه بودن آن و از یک مجرا خارج شدن آن، از نشانه های سرطان پستان است. علامت دیگر تشخیص، این است که ضایعه در پستان به صورت پوست پرتقال ظاهر می شود که با ورم و قرمزی همراه است که در نتیجه، پستان درگیر، بزرگ تر از پستان دیگر خواهد بود. ظهور این علائم صرف نظر از سن خانم، به معنای ضرورت مراجعه به پزشک است. اما لمس پستان به عنوان یکی دیگر از روش های تشخیص سرطان پستان است که ماهانه یکبار در هفتم تا دهم از شروع قاعدگی انجام می شود. خانم هایی که پستان کوچک تری دارند، می توانند به صورت ایستاده و خانم های دارای پستان بزرگ، به صورت خوابیده و با استفاده از یک بالش و قرار دادن آن زیر پستان درگیر، و لمس هر دو پستان با سه انگشت هر دو دست و مقایسه آن دو انجام می شود که اگر توده ای در یک پستان وجود داشته باشد، قابل لمس و تشخیص خواهد بود. بنابر این به هر شکل ممکن از نماد صورتی جهت آگاهی بخشیدن و جلب توجه جامعه به این موضوع مخصوصاً در ماه اکتبر (۹ مهر تا ۹ آبان) باید استفاده کرد. به عنوان مثال، برج میلاد طی یک مراسمی در سال ۱۳۹۴ با نورپردازی صورتی، صورتی رنگ شد. مثال دیگر، حضور هواداران مسابقات فوتبال و داور مسابقه در ورزشگاه با لباس یکدست صورتی. مثال دیگر استفاده مهمانداران و کادر پرواز از یونیفورم یکدست صورتی. بستن قلاده صورتی به دور گردن سگ پلیس و مثال هایی از این دست، تلاشی است در جهت جلب توجه جامعه به سرطان پستان. سخن آخر اینکه با استفاده از نماد های صورتی در لباس کودکان، آنان را از همین سنین خردسالی با این فرهنگ باید آشنا نمود.