

סרטן השד-הפחיתי את הסיכון

מיכל רכלר

6/2013

תורגם בעזרתה האדיבה של חברתי רונית מרקו.

האם ניתן למנוע את מחלת הסרטן?

רבים חושבים שאנשים חולים בסרטן בגלל [גנטיקה](#), גורל או מזל רע. אבל באמצעות חקר מדעי נוכחנו לדעת שהסיכון שלנו לחלות במחלה תלוי בשילוב בין הגנטיקה שלנו, הסביבה שלנו והיבטים של חיינו שרבים מהם ניתנים לשליטה.

מומחים מעריכים שיותר מ-4 מתוך 10 מקרי סרטן יכולים להימנע ע"י שינוי באורח החיים כמו:

- [לא לעשן](#)
- לשמור על [משקל גוף](#) תקין
- להפחית צריכת [אלכוהול](#)
- להקפיד על [תזונה](#) מאוזנת ובריאה
- להיות [פעילים](#)
- להימנע מזיהומים מסוימים (כמו [HPV](#) – נגיף הפפילומה האנושי)
- להישמר מה [שמש](#) ("להיות חכם בשמש")
- להקפיד על בטיחות בעבודה (ראי [כימיקלים במקום העבודה](#)) – יש אנשים שנמצאים בסיכון גבוה יותר לסרטן עקב כימיקלים/שיטות עבודה שבשימוש במקום עבודתם. שיפור הבטיחות בעבודה יפחית את מספר האנשים בסיכון.

מתוך: [Cancer help](#): האתר של הארגון הבריטי Cancer Research UK

גורמי הסיכון למחלת סרטן השד

כל אישה רוצה לדעת מה היא יכולה לעשות על-מנת להפחית את סיכוייה לחלות בסרטן השד. חלק מהגורמים הקשורים לסרטן השד - היותך אישה, גילך והגנטיקה שלך, למשל - לא יכולים להשתנות. גורמי סיכון אחרים - שמירה על משקל תקין, פעילות גופנית, עישון ואכילת אוכל מזין - אפשר לשנות על-ידי קבלת החלטות. בבחירת אורח חיים בריא יותר, תוכלי להעצים את עצמך ולוודא שסיכוייך לסרטן השד יהיו נמוכים ככל האפשר.

להלן רשימה של גורמי הסיכון ודרכים למזער אותם בחייך.

אם גורם לא ניתן לשינוי (כמו גנטיקה), למדי על צעדים מניעתיים שעליך לנקוט על-מנת שיעזרו לך לשמור על הסיכון שלך נמוך ככל שאפשר.

גורמי סיכון ידועים:

[להיות אישה](#): עצם היותך אישה הוא גורם הסיכון הגדול ביותר להתפתחות סרטן השד. מדי שנה מתגלים בקרב נשים אמריקאיות כ-190,000 מקרים חדשים של סרטן-שד פולשני ו-60,000 מקרים חדשים של סרטן-שד לא-פולשני.

[גיל](#): כמו במחלות אחרות, הסיכוי שלך לחלות בסרטן השד עולה ככל שעולה הגיל. 2 מתוך 3 מקרים של סרטן פולשני מתגלים בנשים מעל גיל 55.

[היסטוריה משפחתית](#): אישה עם בני-משפחה קרובים שאובחנו עם מחלת סרטן השד, נמצאת בסיכון גבוה יותר לפתח את המחלה. אם אובחנה קרובת משפחה מדרגה ראשונה (אחות, אמא, בת) עם המחלה, הסיכון הוא כפול.

[גנטיקה](#): כ-10-5% ממקרי סרטן השד נחשבים לתורשתיים, שנגרמים עקב גנים לא תקינים העוברים מהורה לילד.

[היסטוריה אישית של סרטן השד](#): אם אובחנת עם סרטן השד, הסיכון להתפתחות סרטן השד בשד השני או בחלק אחר של אותו שד גדול פי 3-4. זהו סיכון שונה מהסיכון לחזרת הסרטן המקורי (הנקרא סיכון להישנות המחלה).

[הקרנה לחזה או לפני לפני גיל 30](#): אם עברת הקרנה לאזור בית החזה במהלך טיפול בסרטן אחר (לא סרטן השד), כמו מחלת הודג'קינס או לימפומה שאינה הודג'קינס, את בסיכון גבוה מהממוצע לחלות בסרטן השד. אם עברת הקרנות לפני על מנת לטפל באקנה (טיפול שאינו בשימוש יותר), את בסיכון גבוה יותר לפתח סרטן השד בהמשך חיך.

[שינויים מסוימים בשד](#): אם אובחנו גידולים שפירים (לא סרטניים) בשד, יתכן ואת נמצאת בסיכון מוגבר לסרטן השד. ישנם כמה סוגים של מצבים שפירים בשד שמשפיעים על הסיכון לסרטן השד.

[גזע / מוצא אתני](#): נשים לבנות נמצאות בסיכון מעט יותר גבוה לפתח סרטן השד בהשוואה לנשים אפרו-אמריקאיות, היספניות ונשים אסיאתיות. אבל נשים אפרו-אמריקאיות נמצאות בסיכון גבוה יותר לפתח סרטן אגרסיבי יותר ובשלב מתקדם יותר, המתגלה בגיל צעיר.

[עודף משקל](#): לנשים בעלות משקל עודף/שמנות מאד יש סיכון מוגבר לסרטן השד, יחסית לנשים בעלות משקל תקין, במיוחד לאחר גיל המעבר. עודף משקל יכול להעלות את הסיכון להישנות סרטן השד אצל נשים שחלו בעבר במחלה.

[היסטוריה הריונית](#): נשים שלא היה להן הריון מלא עד גיל 30, או שילדו בפעם הראשונה אחרי גיל 30, נמצאות בסיכון גבוה יותר לסרטן השד יחסית לנשים שילדו לפני גיל 30.

[היסטוריית הנקות](#): הנקה יכולה להפחית את הסיכון לסרטן השד, במיוחד הנקה הנמשכת מעל שנה.

[היסטוריית מחזורים](#): נשים שקיבלו מחזור לפני גיל 12 נמצאות בסיכון גבוה יותר לחלות בסרטן השד במהלך חייהן. הדבר נכון גם לנשים שהחלו את גיל המעבר אחרי גיל 55.

[שימוש בתחליפי הורמונים](#): נשים שהשתמשו בעבר הלא רחוק או משתמשות בהווה בתחליפי הורמונים נמצאות בסיכון גבוה יותר לחלות בסרטן השד. מאז שפורסם מחקר הקושר בין תחליפי הורמונים לסיכון, ירד מספר המשתמשות בתחליפים באופן דראסטי.

[שתיית אלכוהול](#): מחקרים מראים בעקביות ששתיית משקאות אלכוהוליים: בירה, יין וליקרים - מעלה את הסיכון לסרטן השד מהסוג המאופיין בקולטנים חיוביים להורמונים [ביטוי-יתר של קולטנים להורמונים].

[בעלות שדיים בצפיפות גבוהה](#): המחקר הראה שלבעלות שדיים בצפיפות גבוהה יש פי 6 סיכוי לפתח סרטן והצפיפות יכולה להקשות על הגילוי בממוגרפיה.

[חוסר בפעילות גופנית](#): מחקרים מראים קשר בין פעילות גופנית מתונה/אינטנסיבית, הנעשית באופן קבוע במשך 4-7 שעות שבועיות, לסיכוי נמוך יותר לסרטן השד.

[עישון](#): עישון יכול לגרום למספר מחלות והוא קשור לסיכוי גדול יותר לסרטן השד בנשים צעירות לפני גיל המעבר. מחקרים גם הראו שיכול להיות קשר בין עישון פאסיבי כבד לבין סיכון בנשים אחרי גיל המעבר.

[גורמי סיכון שהתגלו לאחרונה:](#)

[רמות נמוכות של ויטמין D](#): מחקרים מראים שנשים עם רמות נמוכות של ויטמין D נמצאות בסיכון גבוה יותר לסרטן השד. לויטמין D יש כנראה תפקיד בשליטה על גדילה נורמלית של תאי שד וייתכן שהויטמין יכול לעצור את תאי סרטן שד מלגדול/להתרבות.

[חשיפה לתאורה בלילה](#): תוצאותיהם של כמה מחקרים מראים שנשים שעובדות בלילה - עובדות במפעל, רופאות, אחיות ושוטרות, למשל נמצאות בסיכון גבוה יותר לסרטן השד בהשוואה לנשים שעובדות במהלך היום. מחקר אחר מראה שנשים החיות באזורים עם רמות גבוהות של תאורה חיצונית (למשל, תאורת רחוב) נמצאות בסיכון גבוה יותר לסרטן השד.

[חשיפה ל DES \(diethylstilbestrol – צורה סינטטית של הורמון האסטרוגן\)](#): חלק מהנשים ההרות קיבלו DES החל משנות ה-40 ועד שנות ה-60 על-מנת למנוע הפלות. נשים שנטלו בעצמן DES נמצאות בסיכון מעט גבוה יותר לסרטן השד. נשים שהיו חשופות ל-DES כאשר אמן הייתה בהריון איתן נמצאות בסיכון מעט גבוה יותר לסרטן השד במהלך חייהן.

[אכילת אוכל "לא בריא"](#): התזונה נחשבת כאחראית לכ-30% עד 40% מכל סוגי הסרטן. אין מאכל או תזונה שיכולים למנוע ממך לחלות בסרטן השד, אבל מזונות מסוימים יכולים לגרום לגוף שלך להיות בריא יותר, לשפר את המערכת החיסונית שלך, ולעזור לשמור על הסיכון לסרטן השד נמוך ככל האפשר.

[חשיפה לכימיקלים הנמצאים בתכשירים קוסמטיים](#): המחקר מראה כי ברמות חשיפה מסוימות, חלק מהכימיקלים במוצרי קוסמטיקה עלול לתרום להתפתחות סרטן בבני אדם.

[חשיפה לכימיקלים הנמצאים במזון](#): יש חשש ממשי שחומרי הדברה, אנטיביוטיקה, והורמונים בשימוש בגידול יבולים ובעלי חיים עלולים לגרום לבעיות בריאות באנשים, כולל עלייה בסיכון לסרטן השד. ישנם גם חששות לגבי כספית במאכלי ים וכימיקלים תעשייתיים במזון ובאריזות מזון.

[חשיפה לכימיקלים הנמצאים בשימוש במדשאות ובגנים](#): המחקר מראה כי ברמות חשיפה מסוימות, חלק מהכימיקלים במוצרים למדשאות ולגינות עלול לגרום לסרטן בבני אדם. אבל מכיוון שהמוצרים מכילים שילובים שונים של חומרים כימיים, קשה להראות השפעה ברורה של חומר כימי מסוים.

[חשיפה לכימיקלים בפלסטיקים](#): המחקר מראה כי ברמות חשיפה מסוימות, חלק מהכימיקלים במוצרי פלסטיק, כגון ביספנול A (BPA), עלול לגרום לסרטן בבני אדם.

[חשיפה לכימיקלים בקרם ההגנה:](#)

בעוד כימיקלים יכולים להגן עלינו מפני הקרניים האולטרה-סגולות המזיקות של השמש, המחקר מראה כי ברמות חשיפה מסוימות, חלק מהכימיקלים בכמה מוצרים מסנני קרינה עלול לגרום לסרטן בבני אדם.

חשיפה לכימיקלים במים:

המחקרים הראו כי שתיית מים - בין אם זה מהברז בבית שלך או מבקבוקי מים מחנות - לא תמיד בטוחה. ישנם צעדים שניתן לנקוט כדי להבטיח שהמים שלך יהיו בטוחים לשתיה.

חשיפה לכימיקלים במזון בגריל / מוכן:

מחקרים הראו כי נשים שאכלו הרבה בשר עשוי על גריל/על האש/מעושן ומעט מאוד פירות וירקות היו בסיכון גבוה יותר לסרטן השד בהשוואה לנשים שלא אכלו הרבה בשרים על האש.

מתוך: Breastcancer.org/גורמי הסיכון לסרטן השד.

למידע נוסף (באנגלית):

לגבי גורמי הסיכון:

Breastcancer.org: [breastcancer.org/Lower Your Risk](https://breastcancer.org/Lower-Your-Risk)

American Cancer Society: [Cancer.org/Breast Cancer Risk factors](https://cancer.org/Breast-Cancer/Risk-factors)

American Society of Clinical Oncology (ASCO): [cancer.net/breast cancer risk factors](https://cancer.net/breast-cancer-risk-factors)

Susan G. Komen for the Cure: [komen.org/Breast cancer risk factors](https://komen.org/Breast-cancer-risk-factors)

Breast Cancer Fund: [breastcancerfund.org/clear science](https://breastcancerfund.org/clear-science)

National Cancer Institute: [cancer.gov/Breast Cancer Prevention/risk factors](https://cancer.gov/Breast-Cancer/Prevention/risk-factors)

Cancer Research UK: [cancerresearchuk.org/definite breast cancer risks](https://cancerresearchuk.org/definite-breast-cancer-risks)

CancerConnect.com: [news.cancerconnect.com/breast cancer screening prevention/genetic&enviromental factors](https://news.cancerconnect.com/breast-cancer-screening-prevention/genetic&environmental-factors)

Mayo Clinic: [mayoclinic.com/inflammatory breast cancer/ risk factors](https://mayoclinic.com/inflammatory-breast-cancer/risk-factors)

WHO-World Health Organization: [who.int/Breast cancer: prevention and control/Breast cancer risk factors](https://who.int/Breast-cancer-prevention-and-control/Breast-cancer-risk-factors)

לגבי חיים בריאים/מניעה:

Cancer Research UK: [cancerresearchuk.org/Healthy Living](https://cancerresearchuk.org/Healthy-Living)

NutritionFacts.org: [nutritionfacts.org/breast cancer](https://nutritionfacts.org/breast-cancer)

American Cancer Society: [cancer.org/Stay healthy](https://cancer.org/Stay-healthy)

American Cancer Society: [cancer.org /breast cancer prevention](https://cancer.org/breast-cancer-prevention)

Susan G. Komen: [komen.org/ After Treatment/Survivorship Topics](https://komen.org/After-Treatment/Survivorship-Topics)

Breast Cancer Fund: breastcancerfund.org/reduce-your-risk

National Cancer Institute: [cancer.gov/Breast Cancer Prevention/protective factors](https://cancer.gov/Breast-Cancer/Prevention/protective-factors)

Cancer Research UK: [cancerresearchuk.org/ breast-cancer-protective-factors](https://cancerresearchuk.org/breast-cancer-protective-factors)

CancerConnect.com: cancerconnect.com/breast-cancer-screening-prevention/prevention

CancerConnect.com: [cancerconnect.com/Health & Wellness](https://cancerconnect.com/Health-&Wellness)

Mayo Clinic: [mayoclinic.com/Healthy Lifestyle](https://mayoclinic.com/Healthy-Lifestyle)

WHO-World Health Organization: [who.int/Breast cancer: prevention and control](https://who.int/Breast-cancer-prevention-and-control)