



الأمان يبدأ بفحصك الآن

الكشف المبكر لسرطان الثدي



الأم، الأخت، الإبنة، الأب) بإصابتهم بسرطان الثدي أو سرطان المبيض.

٥. وجود تاريخ مرضي بالإصابة بسرطان الثدي يعرض المرأة إلى خطر أكبر للإصابة مرة أخرى.

٦. البلوغ المبكر قبل سن ١٢ سنة أو تأخر انقطاع الطمث بعد سن ٥٥ سنة.

عوامل تزيد من احتمال الإصابة ويمكن تفاديها :

١. أخذ الهرمونات البديلة بعد إنقطاع الطمث لمدة تزيد عن ٥ سنوات.
٢. عدم إرضاع الطفل من الثدي.
٣. السمنة والإفراط في تناول الدهون.
٤. عدم ممارسة الرياضة.
٥. التدخين والتدخين السلبي (التواجد في أماكن يتواجد بها المدخنون).
٦. تناول المشروبات الكحولية.

يمكنك التقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول غذاء صحي يحتوي على نسب قليلة من الدهون، ويتضمن الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة مع الإبتعاد عن التدخين والمشروبات الكحولية.



عوامل ثابتة لا يمكن تفاديها،

١. الجنس: النساء معرضات لخطر الإصابة أكثر من الرجال.
٢. العمر: التقدم في العمر أحد أكثر عوامل الخطورة تأثيراً.
٣. العوامل الوراثية: وجود جينات محددة عند البعض يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة.
٤. التاريخ العائلي: وجود تاريخ عائلي (مثل

يعتبر سرطان الثدي واحداً من أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى الإناث، ويصيب الرجال ولكن بنسب أقل بكثير.

الإناث بشكل عام معرضات للإصابة بالمرض بما فيهن الشابات في سن العشرينات من العمر، لذلك يوصى بالبداية بإجراء الفحص الذاتي للثدي شهرياً و بانتظام منذ بداية العشرينات من أجل إكتشاف أي تغيرات في شكل أو حجم أو طبيعة الثدي.

إن العديد من الإصابات يمكن معالجتها وكلما كان الكشف عن المرض مبكراً كلما كانت نسبة نجاح العلاج أكثر.

ماهي العوامل التي تؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة بسرطان الثدي ؟

إن أسباب سرطان الثدي غير معروفة حتى الآن ولكن هناك عدة عوامل قد تزيد من احتمال الإصابة، بعضها ثابت لا يمكن التحكم بها والبعض متغير ويمكن تفاديها.

ماهي التوصيات الوطنية للكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

هناك عدة طرق للكشف المبكر عن سرطان الثدي والتي يكمل كل منها الآخر وهي:

- الفحص الذاتي للثدي.
- الفحص السريري للثدي.
- التصوير الإشعاعي للثدي (الماموغرام).

ينصح بإجراء هذه الفحوصات للإناث بشكل عام حسب البرنامج المسحي الآتي:

الضفة العمرية	٢٠ الى ٣٤	٣٥-٤٠	٤٠ - ٥٠	أكثر من ٥٠
وسائل الكشف	٢٠ الى ٣٤	٣٥-٤٠	٤٠ - ٥٠	أكثر من ٥٠
الفحص الذاتي	شهرياً	شهرياً	شهرياً	شهرياً
الفحص السريري	مرة كل سنتين	مرة كل سنتين	سنوياً	سنوياً
التصوير الإشعاعي	-----	مرة واحدة كمسح مرجعي	مرة كل سنتين	سنوياً

أما بالنسبة للنساء ذوات الخطورة العالية للإصابة بسرطان الثدي فيجب عليهن مراجعة الطبيب لتحديد البرنامج المسحي الخاص بهن.

ما هي التغيرات التي عليك أن تكوني واعية لها؟

عزيزتي... يعتقد العديد بأن سرطان الثدي مرتبط فقط بوجود كتلة في الثدي حيث أن ذلك ظاهرة شائعة لسرطان الثدي، إلا أنه يوجد هناك تغيرات أخرى عليك أن تكوني واعية لها والتي تحتاج إلى مراجعة الطبيب لمعاينتها، مثل:

- التغير في حجم أو شكل الثدي.
- إنقلاب الحلمة أو تغير مكانها أو شكلها.
- إفرازات دموية أو شفافة من الحلمة.
- طفح جلدي أو إحمرار أو تجاعيد أو تغير بلون الجلد.
- تضخم تحت الإبط أو حول عظمة الترقوة (حيث توجد العقد اللمفاوية).
- كتلة أو سماكة في الثدي مختلفة عن بقيته.
- ألم مستمر في الثدي أو الإبط.



عزيزتي ... عليك أن تكوني واعية لأي تغيرات جديدة أو مختلفة في ثديك، وعند مشاهدة إحداها عليك المسارعة في استشارة الطبيب، إذ قد يساهم ذلك بالحفاظ على حياتك.

ما هو الفحص الذاتي للثدي ؟

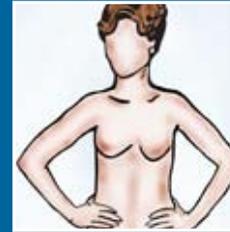
هو فحص دوري يُنصح البدء بإجرائه شهرياً منذ سن العشرين وتحديداً ما بين اليوم ٧-١٠ من بداية الدورة الشهرية.

إذا كنت حامل أو بلغت سن الأمان (إنقطاع الطمث) فعليك تحديد يوم معين من كل شهر للقيام بالفحص، أما النساء المرضعات فعليهن التأكد من إفراغ الثديين من الحليب قبل الفحص.

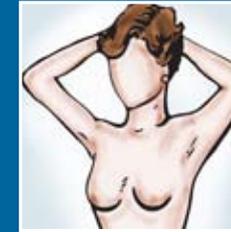
الفحص الذاتي للثدي بسيط ويتكون مما يلي :

الخطوة الأولى : الفحص بالنظر أمام المرأة

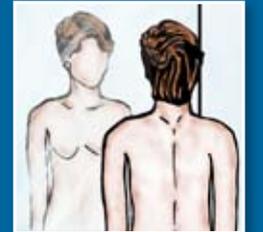
قفي أمام المرأة لملاحظة أية تغيرات على الثديين من ناحية الحجم والشكل واللون خلال القيام بالوضعيات التالية (كما هو موضح بالرسم):



بعدها ضعي يديك على خصرك
وشدي عضلات صدرك ومن ثم
انحني إلى الأمام.



ثم إرفعي ذراعيك للأعلى
فوق رأسك



ضعي يديك على جنبك

الخطوة الثانية ، الفحص باليد في وضعية الوقوف أو الجلوس

- إرفعي ذراعك الأيسر خلف رأسك، وبإيدك اليمنى أديري أصابع يدك الثلاثة واضغطي على ثديك الأيسر بشكل دائري، إبتداءً من منطقة الإبط وبتجاه الحلمة لتتفحصي كل مناطق الثدي.
- كرري العملية السابقة للثدي الأيمن.
- كما يمكنك عمل هذه الخطوات خلال الاستحمام، حيث أن الصابون يخفف الاحتكاك ويعمل على تسهيل الإحساس بالكتل.

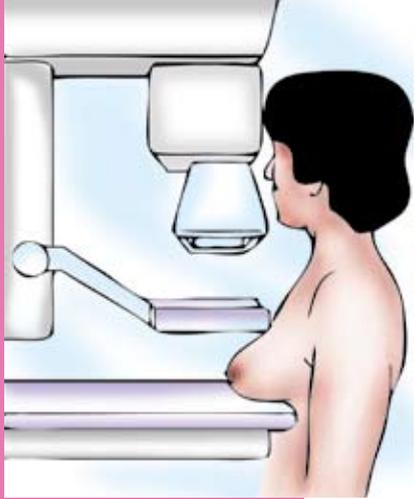


الخطوة الثالثة ، الفحص باليد في وضعية الاستلقاء

- إستلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن.
- تفحصي ثديك الأيمن بباطن الأصابع الثلاثة الوسطى ليدك اليسرى.
- إفحصي بشكل دائري وبدرجات ضغط مختلفة «خفيف» ثم «متوسط» ثم «عميق» لكل جزء من الثدي بما فيه منطقة الإبط.
- كرري الخطوات نفسها بفحص الثدي الأيسر باليد اليمنى.

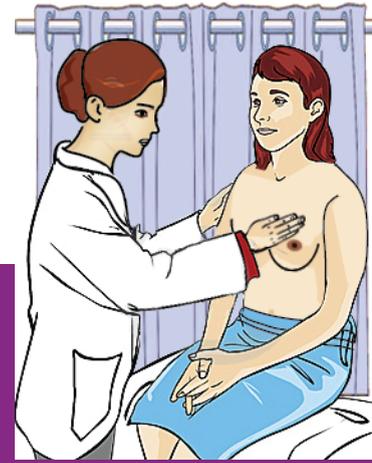


إن الفحص الذاتي للثدي ما هو إلا أداة لمساعدتك على التعرف على ما هو طبيعي فيما يخص ثدييك فإذا قمت بملاحظة أية تغيرات فيهما راجعي الطبيب فوراً، ولا داعي للقلق فليس كل تغير هو سرطان.



ماهو التصويرالإشعاعي للثدي (الماموغرام)؟

- هو عبارة عن تصوير الثديين بالأشعة السينية، ويعتبر إحدى وسائل الكشف المبكر عن التغيرات التي قد تطرأ على الثدي، ويمكن لهذه الصورة إكتشاف أي نمو أو كتلة قبل ملاحظتها بأي من طرق الفحص الأخرى.
- إن التوصيات الوطنية بإجراء مسح باستخدام التصوير الإشعاعي للثدي تستهدف بشكل عام النساء اللواتي لا أعراض لهن بحيث يتم إجراء المسح المرجعي الاولي للثدي ما بين سن ٣٥-٤٠ سنة ويكرر مرة واحدة كل سنتين ما بين سن ٤٠-٥٠ ومن ثم مرة واحدة سنوياً للنساء الأكبر سناً.



ماهو الفحص السريري للثدي؟

هو فحص يقوم به مقدمو الخدمات الصحية، وينصح القيام به بشكل عام بمعدل مرة كل سنتين ما بين سن العشرين والأربعين سنوياً للنساء الأكبر من ذلك.

يتم الفحص من خلال النظر الى الثديين من قبل مقدم الخدمة الصحية للبحث عن

عزيزتي ... من الضروري أن تطلبي إجراء الفحص السريري للثدي إذا لم تقدم

لك هذه الخدمة

ما الذي يتوجب عليك معرفته قبل إجراء التصوير

الإشعاعي للثدي؟

- يجب عدم وضع أي عطور أو مزيل للروائح أو كريمات على منطقة الثدي أو الحلمة أو تحت الإبطن قبل إجراء التصوير إذ قد يؤدي ذلك الى التقليل من جودة الصورة.
- من الأفضل أن تلبسي قطعتين كالتنورة والبلوزة حيث ستضطرين لخلع ملابسك من الخصر وأعلى.
- ستقوم فنية الأشعة بسند كل ثدي بين لوحى الأشعة بحيث يكون الثدي منضغطاً ومسطحاً. قد يجد البعض ذلك غير مريح أو ربما مؤلماً بعض الشيء ولكنه يستغرق ثواني معدودة فقط.
- إن الحد من تناول الكافيين والقيام بالتصوير بعد الدورة الشهرية قد يقلل من الشعور بعدم الإرتياح خلال إجراء التصوير.
- تأكدي من إبلاغ فنية الأشعة حول وجود أي عمليات جراحية سابقة في الثدي.



إعتقادات خاطئة وحقائق ..

هناك بعض الإعتقادات الخاطئة في مجتمعنا بخصوص سرطان الثدي والتي من المهم معرفتها، مثل:

- الإعتقاد الخاطيء بأن تعرض الثدي إلى رضوض وكدمات يزيد من احتمال حدوث السرطان.
- إن معظم الأورام السرطانية مؤلمة بينما في الحقيقة أن معظمها لا تؤلم.
- الإعتقاد الخاطيء بأن إرتداء حمالة الصدر أثناء النوم وخاصة التي تحتوي على سلك معدني يمكن أن تسبب السرطان.

- إن النساء ذوات الثدي كبير الحجم هن أكثر عرضة للإصابة بالسرطان بينما في الحقيقة لا يوجد أية علاقة بين حجم الثدي وخطر الإصابة بالسرطان.
- إن إستخدام المستحضرات مانعة التعرق أو مزيله الرائحة قد تسبب الإصابة بالمرض في حين أنه لا يوجد إثباتات علمية تثبت علاقة ذلك بسرطان الثدي.



ما الذي يتوجب عليك القيام به لدى الشعور بوجود كتلة أو تغيير في الثدي؟
أولاً... لا تقلقي وتذكري أن معظم تغيرات الثدي لا تكون سرطاناً وأن غالبيتها قد تكون
طبيعية أو حالات حميدة، ومع ذلك يجب عدم تجاهل الأمر وأخذها بجديّة للتأكد من نوع
التغير المكتشف في الثدي.

عزيزتي بإستطاعتك أن تفعلي الكثير لتجنب مخاطر المرض،
إبدئي بنفسك وقومي بإجراء الفحوصات للكشف المبكر عن السرطان
بأسرع وقت ولا تنسي نشر المعلومة لمن تعرفين.

ومجدداً، قومي بالتواصل مع مقدمي الخدمات الصحية لدى
ملاحظتك وجود أي تغيرات في الثدي، وتأكدي من إتباع النصائح
والإرشادات الوطنية للكشف المبكر عن سرطان الثدي.