



١/٨ من النساء
معرضة للإصابة
بسرطان الثدي

مدى انتشار سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء. تتفاوت نسب الإصابة بهذا الداء حيث تبلغ أعلى مستوياتها في الدول الأكثر تطوراً. يلاحظ تزايد مستمر بالإصابات في لبنان حيث تبلغ نسبة الإصابة حالياً حوالي 50 حالة لكل 100000 امرأة من جميع الأعمار سنوياً. ويعتبر سرطان الثدي ثالث جميع السرطانات التي تصيب السيدات في لبنان. يساهم في تزايد النسب في لبنان الزيادة في معدل الحياة، التزايد في الأوزان الوسطية للنساء واتساع عدد السنوات ما بين بداية الدورة الشهرية وانقطاعها، بالإضافة الى عوامل وراثية تزيد من الخطورة في بعض العائلات.

العوارض التي يجب الانتباه لها ومراجعة الطبيب بشأنها

لا يكون سرطان الثدي مؤلماً في بادئ الأمر ولكنه يسبب بعد فترة تغيرات يجب مراجعة الطبيب بشأنها فوراً. هذه التغيرات هي:

- انتفاخ أو ورم غير عادي داخل أو قرب الثدي حتى المنطقة الممتدة تحت الإبط.
 - تغير في حجم أو شكل الثدي.
 - تغير بلون أو ملمس الثدي، احمرار، حكاك أو طفح جلدي.
 - ألم في الحلمة أو إفرازات غير مألوفة خاصة إذا كانت دماً، إنقلاب في الحلمة، طقح على الحلمة او حولها.
- من الجدير بالذكر إن هذه التغيرات قد تكون ذات أسباب لا علاقة لها بالسرطان أو قد تكون ناتجة عن أورام حميدة غير مؤذية. المهم هو عدم الإهمال ومراجعة الطبيب فوراً لضمان السلامة والوقاية.

الفحص الذاتي للثدي

الخطوة الأولى عند الاستحمام:
ففي عند الاستحمام وحركي أصابع يديك برفق على كل مساحة الثدي تأكدي من عدم وجود كتل أو أورام. استعملي يدك اليمنى لفحص صدرك الأيسر ويدك اليسرى لفحص صدرك الأيمن.



الخطوة الثانية بعد الاستحمام:
اضغطي برفق على حلمة كل ثدي. تأكدي من عدم وجود أي كتل أو إفرازات.



الخطوة الثالثة مقابل المرآة:
بواسطة أصابع يدك اليسرى ارسمي دوائر باتجاه عقارب الساعة على صدرك الأيمن. تأكدي من عدم وجود أي كتل أو تجويف في صدرك. حركي يدك مسافة 2,5 سم في اتجاه الحلمة وكرري نفس الحركة الدائرية مرة بعد مرة حتى تصلي إلى الوسط. كرري نفس الفحص لصدرك الأيسر بواسطة أصابع يدك اليمنى.



الخطوة الرابعة عند الإستلقاء:
لفحص صدرك الأيمن ضع يديك تحت كتفك الأيمن. ضع يديك اليمنى على جبهتك، اطوي كوعك وارفعيه قليلاً إلى الأمام. استعملي نفس الحركة المستديرة المشار إليها أعلاه وكرري نفس العملية على ثديك الأيسر.



الخطوة الخامسة أمام المرآة:
الآن ارفعي يديك فوق رأسك وافحصي الثديين للتأكد من عدم وجود أي شيء غير اعتيادي.



الخطوة السادسة أمام المرآة:
ففي أمام المرآة ويديك حول الأوراك وتأكدي من عدم وجود أي تورم أو تجويف ثم اضغطي بيديك بجزم حول الأوراك وأنتي جسمك قليلاً من الوسط. شدي عضلات صدرك وقومي بالفحص مجدداً.



الفئات الأكثر تعرضاً لسرطان الثدي

الفئات المذكورة أدناه أكثر تعرضاً من غيرها للإصابة بسرطان الثدي. لذلك يجب على المرأة التي تنتمي لإحدى هذه الفئات أن تكون أكثر انتباهاً من غيرها بالنسبة لهذا الموضوع، وأن تقوم روتينياً بفحص للثدي بالأشعة حسب طلب طبيبها الخاص:

١ النساء فوق سن الخمسين.

٢ النساء فوق سن الأربعين واللواتي تعاني أمهاتهن وأخواتهن من سرطان الثدي.

٣ النساء اللواتي لم ينجبن أو اللواتي تزوجن وأنجبن بعد سن الثلاثين.

٤ النساء اللواتي عانين سابقاً من سرطان الثدي في إحدى الثديين.

٥ النساء ذوات الوزن الزائد، وخصوصاً في القسم الأعلى من الجسم.

ثمانية طرق لتخفيف تعرضك لسرطان

ثمانين بالمئة من كل حالات السرطان يمكن تجنبها بتغيير بعض أنماط معيشتك، يصبح بإمكانك إنقاذ حياتك:

١ أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة بالأخص تلك التي تحتوي على الفيتامينات «أ» و«س».

٢ خففي من كمية الدهون النباتي والحيواني في غذائك.

٣ خففي من تناولك الأطعمة المدخنة والمملحة.

٤ أكثر من كمية الألياف في غذائك بتناول الفواكه والخضار.

٥ تحبزي زيادة الوزن.

٦ لا تستعملي هرمون الاستروجين إلا تحت إشراف طبيبك.

٧ لا تكثري من تناول المشروبات الكحولية.

الكشف المبكر لسرطان الثدي بواسطة الفحص الشعاعي أو ما يعرف بال Mammogram

ما هو الفحص الشعاعي للثدي أو ما يعرف بالـ Mammogram

يعتبر الفحص الشعاعي للثدي من أهم الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على سرطان الثدي قبل التمكن من الشعور به جسمانياً. إن هذا الفحص هو عبارة عن تصوير الثدي بأشعة إكس وهو قادر على اكتشاف التغيرات الصغيرة والدقيقة للأنسجة التي قد تتحول إلى ورم خبيث إذا لم تعالج في وقت مبكر.

كيف يتم تصوير الثدي؟

يتم تصوير الثدي بواسطة جهاز أشعة خاص بحيث يوضع الثدي بين طبقتين من البلاستيك لأخذ الصورة. إن تصوير الثدي بأشعة إكس هي طريقة سهلة وفعالة ولا تستغرق سوى بضعة دقائق. قد تشكل في بعض الأحيان انزعاجاً بسيطاً ولكنها غير مؤلمة على الإطلاق.

إن هذا الأسلوب في التصوير مأمون للغاية لأنه لا يستخدم الا جرعات قليلة من الأشعة. وهو يمكن الطبيب الأخصائي من تحديد وجود التغيرات الغير طبيعية في أكثر من ٩٠٪ من الحالات. يصور كل ثدي مرتين كما هو متبع في حملات الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي عالمياً. إن تعاونكم مع أخصائي التصوير مهم جداً لذلك يمكنك الإفصاح عن أي انزعاج أو ألم خلال التصوير.

لماذا يجب إجراء الفحص الشعاعي وكم مرة؟

إن التصوير الشعاعي للثدي Mammogram هو الضمانة الوحيدة للكشف المبكر. يجب إجراء هذا الفحص مرة كل سنة أو مرة كل سنتين للنساء ما بين ٤٠ و ٤٩ سنة ومن ثم مرة كل سنة عند بلوغك ال ٥٠ سنة على مدى الحياة.

تتزايد نسبة احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع التقدم في السن لذلك ننصحك بعدم التردد بإجراء هذه الصورة خاصة إذا كنت قد بلغت الأربعين. ومن المستحسن إجراء « Mammogram » في سن مبكر إذا وجدت إصابات بسرطان الثدي عند المقربات من أفراد العائلة (الوالدة، الخالة، الجدة، الأخوات).



كيف يجب أن أستعد لإجراء التصوير الشعاعي؟

يجب التأكد أولاً بأنك لست حاملاً. (الرجاء مراجعة الطبيب إذا لم تكوني متأكدة)
يجب الامتناع عن وضع أية مساحيق وعطور ودهون أو مزيل الرائحة على الصدر وتحت الإبطين قبل التصوير.

ماذا يحدث لو افترضنا وجود شيء غير طبيعي في صورة الثدي؟

إن معظم الأورام أو الأكياس الغشائية هي ٨٠ من الحالات هي أورام حميدة و ليست سرطانية. أما إذا كان هناك شك في وجود أي شيء غير مألوف، يجب أنذاك مراجعة الطبيب لإجراء العلاج اللازم أو المقرر.



منظمة الصحة العالمية



وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

Roche