

سرطان الثدي

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ المحتويات:

كلنا معزز للصحة

- ❖ ماهو سرطان الثدي.
- ❖ أعراض سرطان الثدي.
- ❖ الأسباب.
- ❖ العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.
- ❖ عوامل الخطورة.
- ❖ التشخيص:

 - ❖ الفحص الذاتي للثدي
 - ❖ الفحص السريري للثدي
 - ❖ الفحص الإشعاعي للثدي

- ❖ الوقاية.



❖ ماهو سرطان الثدي:

كلنا معزز للصحة

• سرطان الثدي يعني أن عددا من خلايا الثدي بدأت تتكاثر بشكل غير طبيعي. هذه الخلايا تنقسم بسرعة أكبر من الخلايا السليمة ويمكن أن تبدأ في الانتشار في جميع أنحاء نسيج الثدي، إلى داخل الغدد الليمفاوية، بل وإلى أعضاء أخرى في الجسم.

• النوع الأكثر شيوعا من سرطان الثدي يبدأ في غدد إنتاج الحليب، ولكن من الممكن أن يبدأ أيضا في أحد الفصوص الفرعية أو في غيرها من أنسجة الثدي.



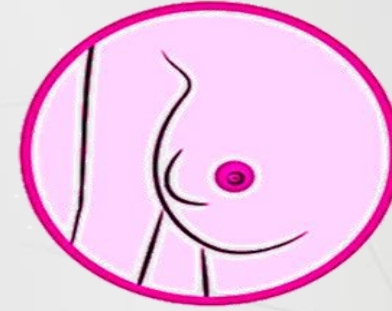
❖ أعراض سرطان الثدي:

كلنا معزز للصحة

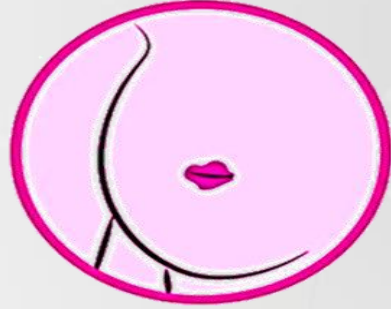
التغيّر في شكل الثدي
واختلافه عن الثدي
الآخر.



شعور المريضة بظهور
كتلة أو ورم في الثدي
أو تحت الإبط.



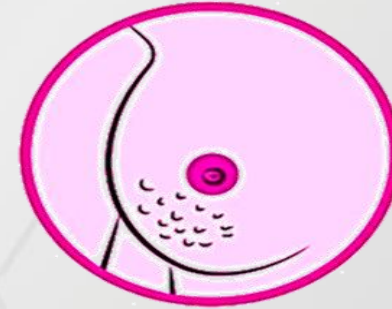
انكماش الحلمة أو
تراجعها إلى الداخل.



ظهور إفرازات غير
طبيعيّة من الحلمة.



تغيّرات في جلد الثدي؛ كظهور نتوءات أو تجاويف صغيرة أشبه بتلك
الموجودة على قشرة البرتقال، وقد يحمّر الجلد أيضًا.



❖ حقائق:

كلنا معزز للصحة

في معظم الحالات، ليس واضحا السبب الذي يجعل خلايا سليمة في نسيج الثدي تتحول إلى خلايا سرطانية. وقد وجد أن ٥% - ١٠% فقط من حالات سرطان الثدي تعود إلى أسباب وراثية.

وجود طفرة (خلل) في الجين واحد (BRCA 1) أو الجين اثنين (BRCA2) :

- جميع النساء لديهن جينات BRCA1 و BRCA2 ، لكن بعض النساء فقط لديهن طفرات في تلك الجينات.
- إذا كانت الأم أو الأب مصابًا بطفرة جينية BRCA1 أو BRCA2 ، فلأبناء فرصة بنسبة ٥٠% للإصابة بنفس الطفرة الجينية.
- لا تصاب كل امرأة مصابة بطفرة جينية BRCA1 أو BRCA2 بسرطان الثدي، ولكن وجود هذه الطفرة الجينية تزيد احتمالية الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٥٠%.



❖ العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي

كلنا معزز للصحة

عامل الخطر هو أي شيء يزيد من احتمالات الإصابة بمرض معين

عوامل خطر قابلة للتعديل، الأشياء التي يمكن للناس تغييرها في أنفسهم

زيادة الوزن أو السمنة بعد سن الأمان
قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني
تناول المشروبات الكحولية والتدخين
استخدام العلاج الهرموني البديل لعلاج
مضاعفات سن الأمان
الحمل الأول بعد سن الثلاثين عاما
عدم الانجاب
عدم إرضاع الطفل الرضاعة الطبيعية

عوامل ثابتة المخاطر الأشياء التي لا يمكن تغييرها

العمر أكثر من ٥٠ عام
وجود طفرة (خلل) جيني
التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض
التعرض للعلاج الإشعاعي.
الحيض في سن مبكرة نسبيا (قبل سن ١٢ عاما) وانقطاع
الطمث في سن متأخرة نسبيا (بعد ٥٥ عاما).
الإصابة السابقة بسرطان الثدي
وجود أورام غير سرطانية بالثدي
الكثافة العالية في نسيج الثدي



❖ التشخيص المبكر لسرطان الثدي:

كلنا معزز للصحة

البحث عن أدلة لوجود سرطان الثدي قبل ظهور الأعراض الأولى - هي المفتاح للكشف المبكر عن سرطان الثدي، حين لا يزال في مرحلة مبكرة مما يزيد فرص النجاح في علاجه.

كيف يمكن إكتشاف الورم في مراحله الأولى:

١. إجراء الفحص الذاتي للثدي شهرياً
٢. إجراء الفحص السريري للثدي
٣. إجراء الفحص بالأشعة (الماموجرام)



١- الفحص الذاتي للثدي:

كلنا معزز للصحة

متى يتم الفحص؟	أهمية الفحص الذاتي للثدي	الفحص الذاتي للثدي
يتم خلال الأسبوع الأول من انتهاء الدورة الشهرية ، وفي حالة انقطاع الطمث لدى المرأة يتم تحديد يوم واحد يُجري فيه الفحص شهريا (كأن يكون اليوم الأول من كل شهر).	إجراء هذا الفحص مرة كل شهر يساعد المرأة على اكتشاف التغيرات غير الطبيعية أو الأورام في الثدي مما يساعد في عملية التشخيص المبكر لسرطان الثدي وبالتالي يزيد من فرص العلاج و الشفاء	هو آلية لفحص الثدي لإكتشاف التغيرات التي قد تحدث في الثدي مبكرا. إن اكتساب المرأة خبرة الفحص الذاتي للثدي، وتعرفها على أنسجة وبنية ثديها على أساس دائم ومنتظم، قد يجعلانها قادرة على كشف علامات مبكرة لسرطان الثدي.



❖ الفحص الذاتي للثدي – أمام المرأة:

كلنا معزز للصحة

ما هي خطوات إجراء الفحص الذاتي للثدي؟

١- قفي أمام المرأة ويديك بجانبك وتفحصي ثديك ثم أرفعيهما إلى الأعلى بالتناوب لتلاحظي الجزء السفلي تحت الثدي، ولاحظي التغيرات في شكل الثدي من أورام ظاهرة، خروج سائل أو دم من الحلمة أو تغيير في جلد الثدي أو شكل الحلمة.



❖ الفحص الذاتي للثدي – أمام المرأة:

كلنا معزز للصحة



٢- **إرفعي ذراعيك إلى الأعلى** وانظري إلى كل ثدي على حدة مع الإستدارة من طرف إلى آخر ببطء مع ملاحظة اي تغييرات.

٣- **ضعي يديك أسفل الخصر** (فوق عظمي الحوض) واضغطي بقوة مع شد الكتفين إلى الأمام لملاحظة شكل الثدي في هذا الوضع، ولا تنزعجي إذا لاحظتي إختلافا في حجم الثديين فهذا أمر طبيعي في معظم الأحيان.



٤- **انحني الى الأمام مع مد الذراعين الى الأمام**، لاحظي تدلي الثديين، يجب أن يكونا بنفس المستوى وإلا هناك شيء غير طبيعي قد يشد الثدي المصاب دون الآخر.



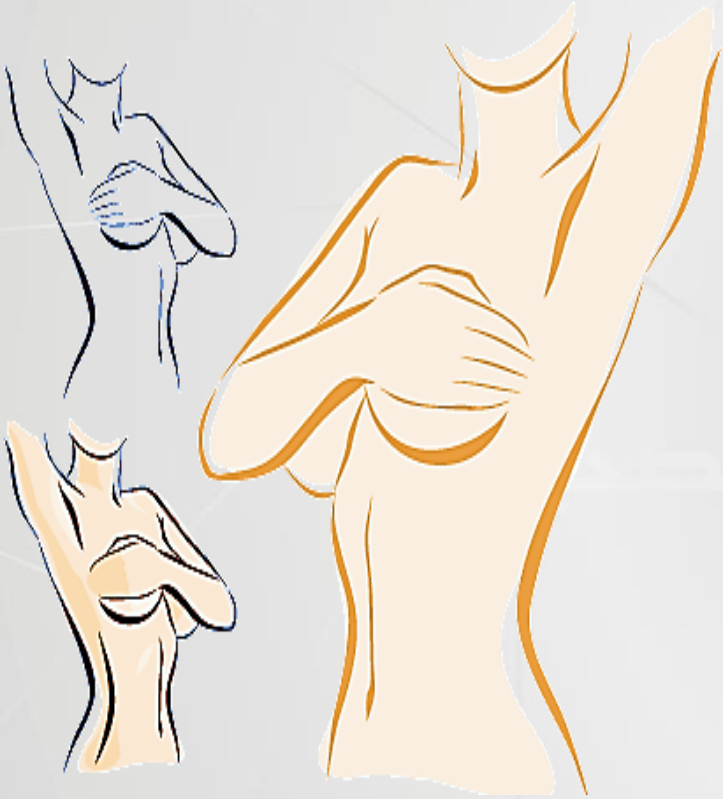
❖ الفحص الذاتي للثدي - أمام المرأة:

كلنا معزز للصحة

٥- افحصي داخل الإبط الأيسر باستخدام أصابع اليد اليمنى

(باطن الأصابع الوسطى الثلاث) أما الإبط الأيمن

فباستخدام اليد اليسرى.



❖ الفحص الذاتي للثدي - أمام المرأة:

كلنا معزز للصحة

٦- افحصي ثدييك:

- لفحص الثدي الأيمن إرفعي ذراعك الأيمن ثم ضعي يدك اليمنى خلف رقبتك وإبديي الفحص من أعلى الثدي من تحت عظم الترقوة مباشرة متجهة إلى الحلمة بخط مستقيم.
- تابعي فحص جميع أجزاء الثدي الأخرى بنفس إتجاه الفحص (من أطراف الثدي متجهة إلى الحلمة) ولا تنسي فحص الحلمة كل مرة.



❖ الفحص الذاتي للثدي- أمام المرأة:

كلنا معزز للصحة

كرري نفس

الطريقة لفحص

الثدي الأيسر

- عند الفحص استخدمى باطن الأصابع الوسطى بحركة دائرية مستعملة في كل حركة ضغط خفيف ثم متوسط ثم مكثف لكي تحسى جميع طبقات الثدي.
- عند الإنتهاء من فحص الثديين سجلي ملاحظاتك في كتيب صغير واحتفظي به للفحص القادم.



❖ الفحص الذاتي للثدي خلال الإستحمام:

كلنا معزز للصحة

يمكنك فحص ثدييك خلال الإستحمام وخاصة بوجود الصابون حيث يسهل حركة

اليدين

- قفي تحت المياه وإحصي على أن تصبح بشرتك مبللة
- تفحصي الثدي الأيسر باليد اليمنى والعكس صحيح
- ارفعي يدك إلى الأعلى وضعيها خلف رأسك
- استخدمتي أطراف أصابعك لفحص تحت الإبط
- استخدمتي باطن أصابعك ومرريها بشكل دائري مرّات عدّة على الثدي ابدئي من طرف الثدي حتى الحلمة تفقدي إذا كان هنالك أي تورّم تحت الجلد
- لاحظي إذا هنالك سماكة بالجلد تختلف بين زوايا وأخرى أو شعور بالألم الحاد
- اضغطي بشكل طفيف على الحلمة ولاحظي إذ كان هنالك أي إفرازات، تورّم أو شعور بالألم



❖ الفحص الذاتي للثدي في وضع الأستلقاء:

كلنا معزز للصحة



- استلقي على السرير أو على بساط وقومي بوضع وسادة تحت الرقبة والكتف من جانب واحد وضعي يدك خلف رأسك.
- أفحصي جزء **الثدي الموجود تحته الوسادة** بواسطة اليد المقابلة
- كرري نفس الخطوات التي ذكرت سابقا لفحص الثدي.
- بدلي الوسادة وتفحصي الثدي الآخر وكرري نفس الخطوات
- قومي بكتابة ملاحظتك بعد الإنتهاء من الفحص



❖ الفحص الذاتي للثدي:

كلنا معزز للصحة

ملحوظة:

- إذا كان ثدييك كبيرا الحجم سيصعب عليك فحص الجزء السفلي من الثدي في وضع الوقوف لذا يمكنك في هذه الحالة إجراء الفحص فقط في وضع الإستلقاء.



❖ فحص الثدي في العيادة:

كلنا معزز للصحة

فحص الثدي في العيادة:

- إذا كان لديك في العائلة من أصيب بمرض سرطان الثدي **(تاريخ عائلي)** أو إذا كنت تنتمين لإحدى مجموعات الخطر الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، فيُنصح بأن تخضعي لفحص الثدي في العيادة مرة واحدة كل ثلاث سنوات حتى بلوغك سن الـ ٤٠ عاماً. ثم بمعدل مرة واحدة كل سنة، فيما بعد.



فحص الثدي في العيادة:

- خلال هذا الفحص تقوم الطبيبة **بتفقد نسيج الثدي** للبحث عن كتل أو تغيّرات أخرى في الثدي. يستطيع الطبيب كشف الكتل أو التغيرات التي لم تتمكني من الانتباه إليها، ويمكن أن يلاحظ أيضا ازدياد حجم الغدد الليمفاوية الموجودة في منطقة الإبط.

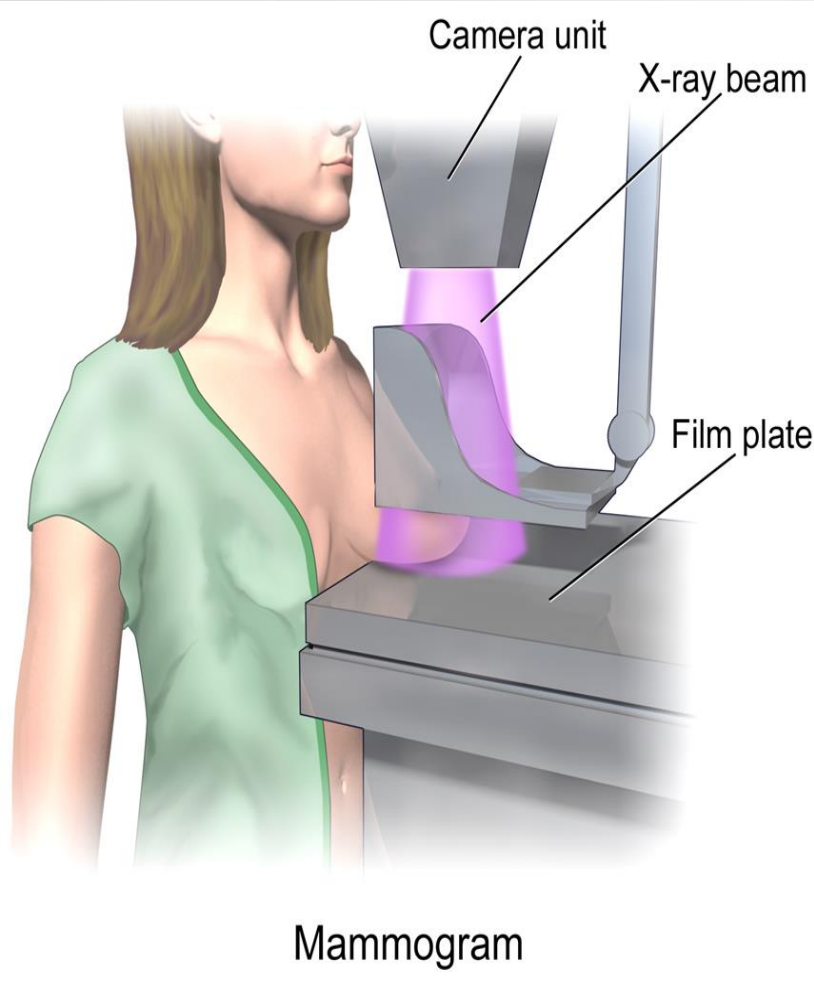


❖ التصوير الإشعاعي للثدي – الماموغرام:

كلنا معزز للصحة

تصوير الثدي الإشعاعي :

يفحص أنسجة الثدي من خلال جهاز الفحص بالأشعة (الماموغرام)، يعتبر اليوم الفحص الأكثر موثوقية للكشف المبكر عن كتل سرطانية في الثدي، حتى قبل أن يشعر الطبيب بها عند الفحص اليدوي للثدي. ولهذا السبب، يُنصح إجراء هذا الفحص لكل النساء فوق سن الـ ٤٠ عاماً سنوياً.



❖ كيفية إجراء الفحص بأشعة الماموجرام:

كلنا معزز للصحة

ماذا سيحدث أثناء الماموجرام؟ وهل الفحص مؤلم؟

1. سيطلب منك إزالة الملابس والمجوهرات من الخصر إلى الرأس.
2. ستقفين أمام جهاز الأشعة الخاص
3. تقوم الممرضة بمساعدتك لوضع الثدي بين سطحي الجهاز.
4. يقوم الجهاز بالضغط برفق على نسيج الثدي لتوزيعه ومساواة السماكة بين مناطق الثدي. مما يسمح بدخول الأشعة ويقلل الضبابية التي قد تنتج من حركة الثدي أثناء الفحص
5. سيطلب منك أن تحافظي على ثبات الوضع لفترة بسيطة وينتهي الإجراء. الماموجرام لا يسبب ألماً شديداً كما يشاع، الألم بسيط ومعتدل يمكنك التغلب عليه بسهولة. وتذكري أن القليل من الألم قد يدفع عنك وعن أحبائك الكثير من المعاناة!



- تتوفر اليوم تشكيلة متنوعة من العلاجات لكل مرحلة من مراحل المرض.
- غالبية النساء تخضع لعمليات جراحية لاستئصال الورم، بالإضافة إلى العلاج الكيماوي، الإشعاعي أو العلاج الهرموني. كما أن هناك أيضا مجموعة متنوعة من العلاجات التجريبية لهذا النوع من السرطان.



الجراحة:

• استئصال الثدي كلّه أصبح إجراء نادرا اليوم. بدلا من ذلك، يتم إستئصال جزئي من الثدي (**الجزء المصاب من الثدي**) أو **استئصال الورم فقط**.

• **العمليات الجراحية لإزالة أورام سرطانية في الثدي تشمل:**

١. استئصال الورم السرطاني.

٢. الاستئصال الجزئي أو المقطعي من الثدي.

٣. استئصال الثدي المصاب.

٤. الاستئصال الكلّي للثدي وما جاوره من الخلايا الليمفاوية.



- لاشيء يمكنه أن يضمن عدم الإصابة بسرطان الثدي لذا فإن التركيز على الإكتشاف المبكر للسرطان في مراحله الأولى يزيد من فرص نجاح العلاج.
- ولكن هناك العديد من الخطوات التي يمكن اتخاذها للحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي:



• المحافظة على الوزن المثالي ، تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية ،
تجنب تناول الزيوت المشبعة واستخدام الزيوت الغير مشبعة مثل زيت

الزيتون

- مزاوله النشاط البدني بانتظام
- التوقف عن شرب الكحول
- التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية بعد إستشارة الطبيب.
- التوقف عن استخدام العلاج الهرموني البديل لعلاج مضاعفات سن الأمان بعد إستشارة الطبيب المعالج.

• الرضاعة الطبيعية.



• إذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو تغييرات وراثية في جينات

BRCA1 و BRCA2، فتحدثي إلى طبيبك حول طرق تقليل المخاطر مثل :

■ إستئصال الثديين كإجراء وقائي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي

لدى النساء الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

■ إستخدام بعض العقاقير الكيماوية لتقليل مخاطر الإصابة بمرض سرطان الثدي.





كلنا معزز

للصحة