



التوجه الصحي للحياة

الحملة الخليجية للتوعية
بالأمراض غير المعدية

الثدي

السرطان



التوجه الصحي للحياة



المدار المحلية
للحلاقات العامة

لمزيد من المعلومات

www.gcc-health.org

- للأشخاص المدخنين).
- إحصائي على تناول الأطعمة قليلة الدهون و الأغذية التي تحتوي على الألياف .
- حافظي على وزنك الصحي (المثالي) و من الأفضل إتباع تمارين رياضية بشكل منظم .

- طرق العلاج:

- هناك عدة طرق لعلاج سرطان الثدي، ويعتمد الاختيار على نوع الورم وحجمه ومرحلته وعمر المريضة وحالتها الصحية.
- 1- الجراحة: حيث يتم استئصال الورم أو كامل الثدي مع العقد الليمفاوية في الأبط أو بدونها.
 - 2- العلاج الكيميائي: وعادة يكون هذا بعد الجراحة، حسب حالة المريضة، وتستخدم فيه مجموعة مركبة من العقاقير الكيميائية، على شكل حقن في الوريد أو أقراص في الفم، ولا يخلو العلاج الكيماوي من أعراض جانبية لكنها مؤقتة بحمد الله، منها: تساقط الشعر، والتقيؤ، والاسهال، وانخفاض عدد كريات الدم البيضاء.
 - 3- العلاج بالأشعة: بعض المريضات يتم علاجهن بالكيميائي وبعضهن الآخر بالأشعة حسب الحالة، والعلاج عادة من ٢٠ إلى ٢٥ جلسة مدة الجلسة الواحدة دقائق معدودة، ومن مضاعفات الأشعة: التهاب الجلد، ولهذا تنصح المريضة باستخدام صابون أو مرهم أو كريمات خلال فترة العلاج، ومن المضاعفات الشعور بالاجهاد العام وفقدان الشهية، وهذه المضاعفات تنتهي عادة بعد اسبوعين من نهاية العلاج.
 - 4- العلاج الهرموني: وهو جديد نسبيا وينفع مع بعض المريضات خاصة اللاتي تجاوزن سن الخمسين.

- ما هي نسبة الاستجابة للعلاج؟

سرطان الثدي إذا تم اكتشافه مبكرا فإنه بإذن الله من السرطانات التي تستجيب للعلاج.

- التكيف مع السرطان:

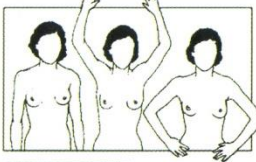
يعلم المؤمن أن ما يصيبه من مصائب الدنيا هو لحكمة كبيرة من الله تعالى، وفيه رفع لمنزلته وزيادة في درجاته والتكفير عن خطايا. ويحتاج المريض بالسرطان أن يتعلم الأساليب المفيدة والنافعة والإيجابية للتكيف مع السرطان. فالوضع النفسي يؤثر بشكل كبير على إمكانية الشفاء من السرطان .

طريقة فحص الثدي

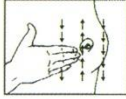
١ - إفحصي ثديك عند الاستحمام



٢ - افحصي ثديك امام المرأة ولاحظي هل هناك تباين او اختلاف في ثديك



٣ - اضغطي باطراف اصابعك على ثديك بشكل عمودي متوازي



٤ - استلقي و كرري الخطوة رقم ٣



٥ - اضغطي على الحلمة برفق و تأكدي من وجود افراز غير طبيعي ام لا



٢ - الفحص السريري الدوري من قبل الطبيبة .

٣- فحص الأشعة الماموغرام :

يعتبر هذا الفحص هو الأهم لإكتشاف سرطان الثدي مبكراً و ذلك قبل أن تتمكن السيدة أو طبيبتها من إكتشافه بفترة ٢ - ٣ سنة .

ننصحك سيدتي باتباع الأتي :

- الفحص الذاتي شهرياً بعد انتهاء الدورة الشهرية أو أول كل شهر في حال انقطاع الدورة و عليك أن تبداً بهذا الفحص من سن العشرين .
- زيارة واحدة سنوياً لطبيبتك الخاصة للكشف العام و فحص الثديين خاصة بعد سن الأربعين و ذلك بعمر من ٢٠ - ٣٩ سنة كل ٣ سنوات في السن من ٢٠ - ٣٩ سنة .
- عند بلوغك سن الأربعين عليك عمل أشعة للثدي بالماموغرام بشكل دوري كل سنتين أو ثلاث سنوات حتى في حالة عدم وجود شكوى و ذلك لكي تتمكني من إكتشاف الورم مبكراً و هو بأحجام صغيرة للإستفادة من فرصة الشفاء الكامل باذن الله بمعدل يصل إلى أكثر من ٩٥٪ .
- إتبعدي عن التدخين بنوعيه المباشر و غير المباشر (تعرض

- تغيير شكل ولون الحلمة أو الجلد .
- تورم الغدد الليمفاوية تحت الإبط .
- ألم موضعي في الثدي .

ملاحظة : إن معظم الأورام لا تصاحبها آلام

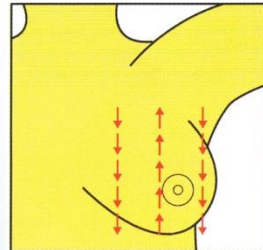
- تشخيص المرض :

يمكن باذن الله الكشف عن سرطان الثدي مبكراً وهو في مراحلها الأولى بالطرق التالية :

١- الفحص الذاتي الشهري :

- آلية الفحص الذاتي للثدي:

- ١- استرخي وضعي يديك بجانبك على الخصر ثم انظري إلى نفسك في المرآة لتتأكدي من عدم وجود أي تغيرات في حجم أو شكل الثدي. دقي النظر لتتأكدي أنه ليس هناك أي احمرار أو كتل أو ثنايا جديدة وأن الجلد لا يبدو سميكاً أو جافاً أو ملمسه كقشرة البرتقال.
- ٢- ارفعي يديك إلى أعلى فوق رأسك، في وضع مستقيم وانظري في المرآة لتتأكدي أنه لا توجد أي من التغيرات المذكورة. ينبغي أن تعلمي أن أنسجة الثدي تبدأ من تحت عظمة الترقوة إلى أسفل الثدي، وذلك يشمل كل منطقة تحت الإبط ومن ثم ينبغي فحص كامل هذه المنطقة.
- ٣- ارفعي اليد اليسرى خلف رأسك، ثم افحصي باليد اليمنى ثديك الأيسر مع منطقة الإبط بالضغط، ثم اعكسي الوضعية مع مراعاة الفحص براحة الاصابع وليس بأطرافها.
- ٤- تأكدي من عدم وجود تغيرات بالحلمة أو إفراز غير طبيعي.



ابدئي من الطرف الخارجي الجانبي للثدي بالضغط بشكل عمودي متواز من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس.

- سرطان الثدي (رؤية عامة)

يعتبر سرطان الثدي من أشهر السرطانات ، وأكثرها انتشاراً حيث يصاب به ١٨ سيدة من كل ١٠,٠٠٠ من النساء ، وهو السبب الثاني للوفاة من السرطان عند النساء في الدول المتقدمة و السبب الأول و نسبة الإصابة به في تزايد مستمر في جميع دول العالم .

- ماهو سرطان الثدي ؟

هو تكاثر و إنقسام الخلايا الطبيعية المكونة للثدي بشكل غير منتظم و خارج عن السيطرة فيصبح ورماً لا يتوقف عن النمو و يمكن أن يغزوا الأنسجة المحيطة به و يمكن أن ينتقل عبر القنوات الليمفاوية أو الأوعية الدموية إلى أجزاء أخرى من الجسم

- هل كل ورم في الثدي سرطان ؟

من رحمة الله تعالى أن معظم الأورام في الثدي حميدة لكن لا يمكن التفريق بين الورم الحميد والخبيث إلا بالكشف الطبي .

- عوامل قد تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي :

١. ليس هناك سبب أو أسباب محددة وواضحة ، لكن يوجد مايسمى **(بعوامل الخطورة)** وهي مجموعة عوامل تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي بشكل أو بآخر ، ومنها :
٢. العمر: حيث يزداد مع تقدم العمر.
٣. وجود تاريخ مرضي : لاصابة سابقة بسرطان الثدي عند المرأة نفسها
٤. وجود تاريخ مرضي عائلي : اصابة احد الاقارب المقربين بسرطان الثدي او سرطان المبيض .
٥. عوامل هرمونية : مثل البلوغ المبكر ، عدم الانجاب ، العمر المتأخر عند الإنجاب الأول، عدم الارضاع او قصر مدة الارضاع الطبيعي ، نقص عدد الولادات ، تأخر سن اليأس.
٦. زيادة الوزن أو البدانة و نقص النشاط البدني .
٧. التعرض للأشعة من البيئة المحيطة أو من العلاج لسرطان سابق
٧. التدخين و شرب الكحول .

- أعراض سرطان الثدي :

- من أهم أعراض سرطان الثدي :
- وجود ورم أو كتلة .
- إفرازات من الحلمة .