

# عوامل الخطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي

## 1. التقدم في السن



غالباً ما يحدث المرض لمن تزيد  
أعمارهن عن 50 عاماً

50+

تزداد نسبة الإصابة بالمرض لمن  
تزيد أعمارهن عن 60 عاماً

60+

من تقل أعمارهن عن 35 سنة  
فإصابتهم تكون أقل شيوعاً

35-

## 2. التاريخ العائلي



يزداد احتمال حدوث سرطان الثدي للمرأة التي  
أصيب أحد اقاربها من الدرجة الأولى  
(أمها أو اختها أو ابنتها) أو أصيب العديد من  
أفراد الأسرة من جانب والدتها أو والدها  
بسرطان الثدي أو المبيض.

## 3. التاريخ الشخصي

النساء المصابات بسرطان الثدي أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي مرة ثانية. بعض أمراض الثدي غير السرطانية (الحميدة) ترتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي.



## 4. الدورة الشهرية

من عوامل الخطر للإصابة بسرطان الثدي

12 (قبل 12 سنة) بدء الدورة الشهرية  
55 (بعد 55 سنة) توقف الدورة الشهرية



وكذلك يزداد خطر حدوث السرطان لمن

30+ أول لم ينجبن على الإطلاق  
ينجبن أول طفل بعد سن الثلاثين



## 5. أخذ الهرمونات

يمكن لبعض أنواع الهرمونات البديلة (التي تشمل كلاً من الأستروجين والبروجسترون) التي يتم تناولها أثناء انقطاع الطمث أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي عند تناولها لأكثر من خمس سنوات. كما وُجد أيضاً أن بعض أنواع حبوب منع الحمل تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.



## 6. الخمول البدني

النساء غير النشيطات بدنيًا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.



## 7. زيادة الوزن أو السمنة وخصوصًا بعد انقطاع الطمث

النساء الأكبر سنًا اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من النساء ذوات الوزن الطبيعي. كما أن النساء اللواتي يحتوي نظام غذائهن على نسبة عالية من الدهون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.



## يمكن خفض خطر

الإصابة بسرطان الثدي عن طريق

- تناول الغذاء الصحي منخفض الدهون والغني بالخضروات والفواكه
- المحافظة على وزن صحي.
- الحرص على ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.
- الحرص على الرضاعة الطبيعية.
- الامتناع عن التدخين وعن استنشاق دخان الغير.





## المصادر

1- جمعية البحرين لمكافحة السرطان

[www.bahraincancer.com/wp-content/uploads/2017/11/Breast-Cancer.pdf](http://www.bahraincancer.com/wp-content/uploads/2017/11/Breast-Cancer.pdf)

2- مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها

[www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/risk\\_factors.html](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.html)

3- منظمة الصحة العالمية

[www.who.int/topics/cancer/breastcancer/ar/index2.html](http://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/ar/index2.html)