

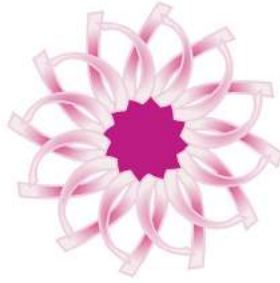
الطبعة الخامسة

جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION



أهمية الاكتشاف
المبكر لسرطان الثدي





جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

أهمية الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي

إعداد

أخصائية تثقيف صحي

إيمان بن يمين

مراجعة

إستشارية طب العائلة

د/ منيرة بارجاء

مقدمة

الغرض من هذا الكتيب هو توعية نساء المجتمع بمرض سرطان الثدي و توضيح أهمية الاكتشاف المبكر لهذا المرض من ناحية الأعراض و التشخيص و المعالجة و إعادة التأهيل. كما نأمل في مساعدة النساء المصابات و عائلتهن و أصدقائهن في زيادة فهمهن لهذا المرض ، لأن مرض سرطان الثدي يعتبر من أكثر أمراض السرطان تفشيًا في العالم. و الإكتشاف المبكر يعطي للمرأة خيارات أكثر لعلاجها ، هذا و يكون معدل الشفاء عالي جداً أملاً أن يكون إن شاء الله نهائياً.

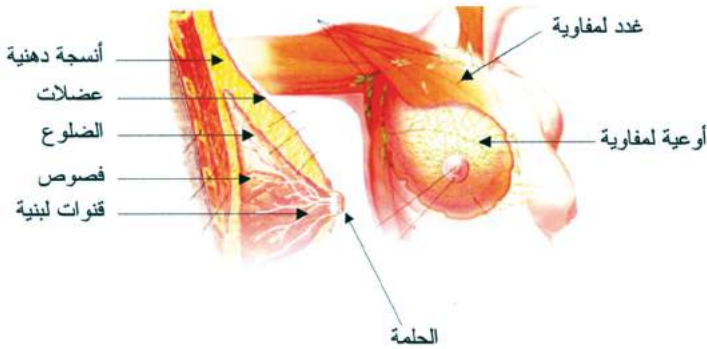
أهمية الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي

- يؤدي الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى إرتفاع نسبة الشفاء بمعدل 97% إن شاء الله.
- إكتشاف المرض في مراحله الأولى يساعد في احتمالية الخضوع لعلاج مبسّط.

تركيب الثدي

يحتوي كل ثدي على عدد من الفصوص ، و هي على شكل أوراق زهرة الأفحوان ، يحتوي كل فص على فصيصات أصغر في نهايتها عشرات من البصيلات بواسطة أنابيب رقيقة تدعى القنوات اللبنية و هذه بدورها تؤدي إلى حلمة الثدي.

تأتي العضلات أسفل الثدي ، و تملأ المادة الدهنية الفراغات بين الفصوص و القنوات مما يعطي الثدي طبيعة تكتلية غير المتجانسة.



أنواع أورام الثدي

عندما تبدأ خلايا الجسم بالإنقسام دون تحكم أو نظام تكون الأنسجة الفائضة الكتلة و تسمى الأورام.

تنقسم الأورام إلى حميدة و خبيثة

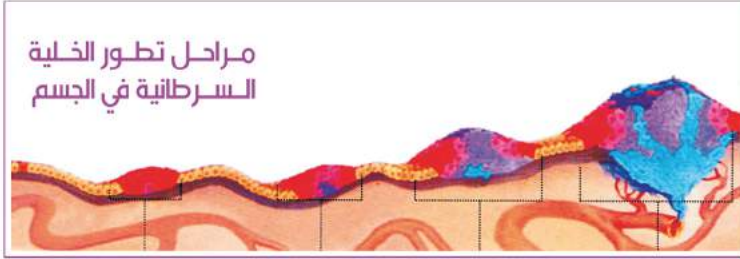
أولا الأورام الحميدة:

هذه الأورام يمكن إزالتها في أكثر الحالات حيث أنها لا تعود إلى الظهور مرة أخرى و لا تنتشر في أماكن أخرى من الجسم. و من أعراضها يكون هناك ازدياد في حجم الثدي يصاحبه انتفاخ و آلام قبل بدء الدورة الشهرية ، ثم تخف هذه الأعراض بانتهاء الدورة و قد تصيب هذه التكتلات الحميدة المرأة في أي وقت ، و ربما كانت صغيرة أو كبيرة ، لينة مطاطية ، أو مليئة بالسوائل ، أو صلبة ، أو متحركة و قد يصاحب ظهورها بعض الآلام.

ثانيا: الأورام الخبيثة:

تسمى هذه الأورام بالسرطان حيث أنها قابلة للانتشار داخل الجسم و القدرة على تدمير الخلايا المجاورة و باقي الأعضاء فهي تبدأ في الأنسجة المبطنة للقنوات اللبنية و هناك نوع آخر يدعى بالسرطان الفصيبي و يبدأ في فصوص الثدي. عندما ينتشر سرطان الثدي خارج الثدي يكون تواجهه محسوساً في العقد اللمفاوية تحت الإبط ، فإذا بلغ السرطان هذه العقد فإن ذلك قد يعني إحتمال انتشار الخلايا السرطانية في باقي أجزاء الجسم ، أي في العقد اللمفاوية الأخرى و باقي أعضاء الجسم مثل العظام و الكبد و الرئة.

مراحل سرطان الثدي



سرطان الابدء :

و هو سرطان غير إحتياحي مبكراً جداً في الثدي لا يغزو الخلايا المجاورة ، و يمكن استئصاله و الإحتفاظ بالثدي أو استئصال الثدي بكامله.

المرحلة الأولى و الثانية:

و هي مراحل مبكرة من سرطان الثدي ، المرحلة الأولى حجم الورم أقل من ٢ سم و لم ينتشر إلى الغدد اللمفاوية. أما المرحلة الثانية انتشار السرطان في العقد اللمفاوية تحت الإبط.

المرحلة الثالثة:

و تسمى مرحلة السرطان الموضعي المتقدم و يكون انتشاره أكثر في العقد اللمفاوية تحت الإبط و ربما في الأنسجة الأخرى المحاذية للثدي مثل الجلد.

المرحلة الرابعة:

و هي المرحلة الإبتثاثية و فيها ينتقل السرطان من الثدي لباقي أعضاء الجسم تتلقى فيها المرأة العلاج الكيمايئي أو العلاج الهرموني لتقليص الورم ، و يمكن إجراء الجراحة أو أخذ العلاج الإشعاعي للسيطرة على السرطان في الثدي أو باقي أعضاء الجسم.

أعراض سرطان الثدي:

- بوجود أحد الأعراض نستدل على بداية الإصابة بالسرطان و لا يشترط وجود الكل.
- وجود كتلة أو غلاظة بالثدي أو تحت الإبط.
- تغير في شكل أو حجم الثدي.
- إفرازات دهنية أو غير دهنية من الحلمة.
- تغير في مظهر أو لون الحلمة.
- الشعور بتغيرات في الجلد أو الحلمة من حيث المظهر أو من حيث الإحساس.
- ألم موضعي في الثدي.

عوامل تؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بالمرض

- العوامل الوراثية خاصة إذا تمثلت بإصابة الأم أو إحدى الأخوات ، و هي تمثل ٥٪ من عدد الحالات.
- العوامل الغذائية و زيادة نسبة الشحوم و الدهون في الأكل.
- البلوغ في سن أقل من ١٢ سنة.
- تأخر إنقطاع الدورة الشهرية بعد سن الخمسين.
- السيدات الاتي لم يحملن أبداً ، أو أنجبن طفلهن الأول بعد سن الثلاثين.
- عوامل نفسية.
- تغيرات جينية.
- تلوث البيئة.
- المواد الكحولية.
- التدخين.

طرق الكشف المبكر لسرطان الثدي

إذا تم اكتشاف و علاج سرطان الثدي مبكراً فستكون للمرأة خيارات أكثر لعلاجها و أملاً أكبر في شفائها ، لذا يتوجب على كل سيدة حسب مرحلتها العمرية اتباع النصائح التالية:

من سن العشرين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة كل ثلاث سنوات.
- أشعة بالموجات فوق الصوتية للثدي في حال وجود أي علامة.

من سن الأربعين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة كل سنتين.

من سن الخمسين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة كل سنة.

للنساء الأقل من الأربعين سنة و لديهن تاريخ مرضي عائلي بسرطان الثدي أو دواعي أخرى عليهن استشارة طبيب إختصاصي.

ما هي الأشعة السينية Mammograms

- هي أشعة للثدي لها القدرة على أن تظهر التكلسات و التكتلات الصغير قبل أن تحس بالفحص الذاتي.
- كل ثدي يصور بالأشعة على حده من زاويتين مختلفتين.
- قد تشعر المريضة ببعض الألم خلال الفحص ، و هذا ينتج عن عملية ضغط الثدي أثناء الفحص.
- عملية التصوير تتم خلال ١٥ - ٣٠ دقيقة.

الخطوات الهامة عند اكتشاف ورم في الثدي

- زيارة الطبيب المختص.
- التصوير الإشعاعي للثدي و عمل الأشعة الصوتية في بعض الحالات.
- سحب سائل من الكتلة أو الورم المشتبه به و إرساله إلى المختبر لإجراء التحليلات اللازمة للتأكد من خلوه من الخلايا السرطانية.

أسئلة تطرحها المريضة بعد إثبات وجود سرطان الثدي

- ما هو نوع سرطان الثدي الذي عندي؟ و هل هو منتشر؟
- ماذا أثبت فحص المستقبلات الهرمونية؟
- كيف ستساعد هذه المعلومات في اختيار نوع العلاج؟

الخزعة

هي الطريقة المثالية الوحيدة للتأكد بصورة نهائية من الإصابة أو عدم الإصابة بالمرض من خلال نوعية خلايا الكتلة المكتشفة.

أسئلة تطرحها المرأة قبل الخزعة

- ما نوع الاستئصال اللازم لأخذ العينة؟ ولماذا؟
- كم تستغرق مدة أخذ العينة؟ وهل سأكون مستيقظة أثناء ذلك؟
- هل هو مؤلم؟
- متى ستظهر نتائج الفحص؟
- عند ظهور الورم ما هي إجراءات العلاج؟ ومتى يبدأ؟



العوامل التي تقلل من احتمالات الإصابة بالمرض

- تأخر سن البلوغ عن المعتاد.
- بلوغ سن اليأس في عمر صغير طبيعياً أو جراحياً.
- الحمل الكامل المبكر قبل سن العشرين.
- إرضاع الأطفال من الثدي.
- الحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم.
- اتباع حمية قليلة الدهون و الإكتار من الفاكهة و الخضروات.
- القيام بتمارين رياضية لمدة ٤ ساعات أسبوعياً على الأقل.

العلاج

اختيار العلاج:

و هي تعتمد على نوع الورم ، حجم الورم ، مرحلة الورم ، و تكون طريقة العلاج إما موضعية أو شاملة لجميع خلايا الجسم.

المعالجة بالجراحة:

و هي أكثر الطرق اتباعاً لعلاج سرطان الثدي و هنا يستأصل الجراح الكتلة التي في الثدي و جزء من النسيج الطبيعي المحيط بها أو استئصال كامل الثدي.

المعالجة بالأشعة:

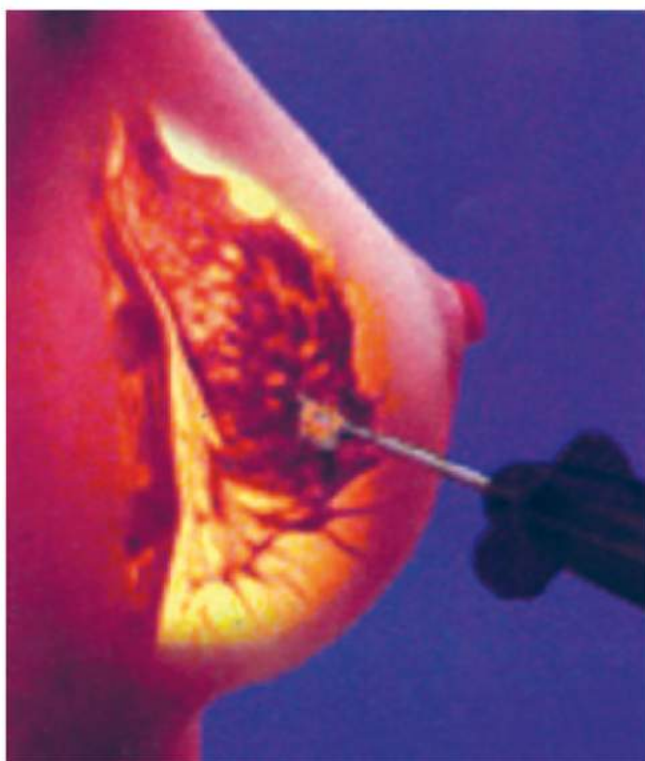
و هو استعمال أشعة ذات طاقة عالية للقضاء على الخلايا السرطانية و منعها من النمو.

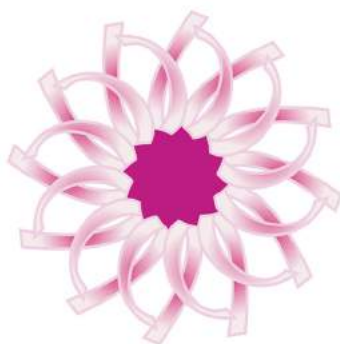
المعالجة الكيميائية:

و هو استعمال الأدوية و العقاقير للقضاء على الخلايا السرطانية و تعطى بواسطة الفم أو بالحقن في الوريد أو في العضل ، و هو يعتبر علاجاً شاملاً لأنه يصل إلى جميع أنحاء الجسم عن طريق الدم.

فترة النقاهة ما بعد العلاج !

تعتبر فترة النقاهة من أهم الفترات لإعادة تأهيل المريض ، و هنا تبذل الجهود لمساندة النساء لممارسة أنشطتهن الطبيعية فتشمل هذه الجهود فحص الثدي و تحت الإبط و الرقبة. حيث ينبغي على المرأة المواظبة على الفحص الذاتي شهرياً للمساعدة في الكشف المبكر.





جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION



جدول الأعمار و الناصائح الواجب إتباعها

من سن العشرين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة كل ثلاث سنوات.
- أشعة بالموجات فوق الصوتية للثدي عند الضرورة.

من سن الأربعين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة كل سنتين.

من سن الخمسين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة في كل سنة.

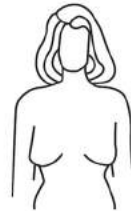
للنساء الأقل من الأربعين سنة و لديهن تاريخ مرضي عائلي بسرطان الثدي
أو دواعي أخرى عليهن إستشارة طبيب إختصاصي.



الخطوات المتبعة في الفحص

الخطوة الأولى: (المشاهدة - المعاينة في المرأة)

قفّي أمام المرأة مع وضع يديك في النواضع المبيّنة في الصور و ملاحظة إذا كانت هناك أي
تغيرات غير طبيعية مثل: • حجم الثديين. • الحلماتين (ضمور في الحلمة). • إنفمار أو ثني الجلد.





قومي بلطف بعصر الحلمة مع ملاحظة خروج أي إفرازات غير طبيعية مثل (دم قائم اللون أو إفرازات ذات رائحة قوية).

الخطوة الثانية: (البحساس باللمس)



المرحلة الأولى:

إفحصي ثديك و أنت وافقة أمام المرأة ، أفحصي ثديك الئيسر بيدك اليمنى مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس كما هو موضح في الصورة ، كرري العملية نفسها مع ثديك الئيمن باستخدام اليد اليسرى و وضع اليمنى على الرأس ، تقصي و تحري أو تحسسي وجود أي كتلة أو تورم أو ثخانة في الجلد أثناء الفحص و لا تنسي أيضا فحص منطقة الإبط و أعلى الثدي / الصدر.

المرحلة الثانية:

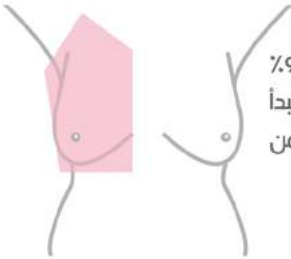
و أنت مستقيمة على الأرض كخطوة ثانية و ذلك بوضع يدك و استخدام أصابعك الثلاثة مبسوطة فوق الثدي كما في المرحلة الأولى ، و عندما تكوني ممددة على ظهرك و لموازنة عضلة الثدي استعملي منشفة أو مخدة صغيرة تحت كتفك الئيمن ثم الئيسر.



معلومة:



يؤدي الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة 97%. إن شاء الله. منطقة الفحص هي كما موضحة في الصورة تبدأ من عظمة الترقوة إلى عظمة القص ثم إلى الضلع الأخير من القفص الصدري.



W W W . Z A H R A . O R G . S A

مسجلة بوزارة الشؤون الإجتماعية برقم 366

هاتف : +966-1-4833652 +966-1-4833652

فاكس : +966-1-2812841 +966-1-2812841

ص.ب: 61334 الرياض 11565 P.O.Box: 61334 Riyadh 11565
المملكة العربية السعودية Kingdom of Saudi Arabia