



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



بداية الرحلة وعبي

The Beginning of
the Journey:

Awareness



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

ما هو السرطان؟

يطلق مصطلح (السرطان) على مجموعة الأمراض التي تتميز بنمو وتكاثر غير طبيعي للخلايا، والتي تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة الأخرى في الجسم. وللخلايا السرطانية القدرة على التكاثر والانتقال من عضو إلى آخر في جسم الإنسان.

تمامًا كما يبدأ سرطان الثدي بنمو غير طبيعي لخلايا الثدي، وتنقسم بشكل خارج عن السيطرة وتكون الكتلة أو الورم الذي قد ينتشر لأجزاء أخرى من الجسم إذا لم يتم اكتشافه وعلاجه مبكرًا. ويُعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان انتشارًا في دول مجلس التعاون الخليجي، ويمثل المرتبة الأولى لدى النساء، مما يؤكد أهمية الوعي والكشف المبكر.

الاعراض والتشخيص

تختلف أعراض السرطان باختلاف العضو المصاب، إلا أن استمرار أي عرض لفترة طويلة يستدعي مراجعة الطبيب وعدم إهماله، إذ قد تكون بعض العلامات مؤشراً على وجود مشكلة صحية. أما أعراض سرطان الثدي، فهي متشابهة لدى النساء والرجال، وقد تشمل ما يلي:

- وجود كتلة في الثدي.
- إفرازات من الحلمة.
- تغيرات في الجلد.
- انكماش أو انقلاب الحلمة إلى الداخل.

يتم تشخيص سرطان الثدي من خلال إجراءات آمنة وفعالة تهدف إلى الكشف عن أي تغيرات غير طبيعية، ويتم تحديدها من قبل الطبيب المختص. **وتتضمن طرق التشخيص:**

- الفحص الطبي السريري للثدي
- تصوير الثدي بالأشعة السينية (الماموجرام)
- التصوير بالموجات فوق الصوتية
- التصوير بالرنين المغناطيسي
- أخذ عينة من النسيج (الخزعة)

الاسباب

بالنسبة لسرطان الثدي، لا توجد أسباب محددة للإصابة به، ولكن هناك عوامل خطر قد تزيد من احتمالية حدوثه. تنقسم هذه العوامل إلى عوامل لا يمكن التحكم بها، وعوامل يمكن التحكم بها.

العوامل التي لا يمكن التحكم بها تشمل:

- **الجنس:** النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي مقارنة بالرجال.
- **التقدم في العمر:** تزداد احتمالية الإصابة مع التقدم في السن.
- **البلوغ المبكر:** قبل سن ١٢ عاماً.
- **انقطاع الطمث المتأخر:** بعد عمر ٥٥ عاماً.
- **وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي.**

العوامل التي يمكن التحكم بها تشمل:

- عدم الحمل أو إنجاب أول طفل قبل سن ٣٠
- قلة النشاط البدني
- السمنة
- التدخين

إحصائيات

يُعدّ السرطان من أبرز التحديات الصحية في منطقة الخليج. ويحتل سرطان الثدي المرتبة الأولى عالميًا ومحليًا عند النساء. وللأسف لا يزال معدل الإصابة بارتفاع مستمر بسبب العمر وانتشار عدد من عوامل الخطر القابلة للتحكم مثل التدخين، والسمنة، وقلة النشاط البدني، إضافة إلى التغذية غير الصحية. مما يسهم في زيادة معدلات الإصابة بالمرض.

السرطانات الأكثر شيوعاً في دول مجلس التعاون الخليجي:

- سرطان الثدي (١٦٪)، ويمثل المرتبة الأولى لدى النساء
- سرطان القولون المستقيم (١٣٪)، ويمثل المرتبة الأولى لدى الرجال
- الغدة الدرقية (٩٪)

التعامل مع السرطان للمريض

خبر الإصابة بالسرطان يكون صادفًا في البداية، وغالبًا ما يصاحبه مشاعر حزن وعدم تصديق والعديد من التغيرات، لكن مع الوقت قد يتحول إلى تقبل وأمل. كثير من المخاوف ناتجة عن معلومات غير دقيقة، بينما يساعد الفهم الصحيح للمرض وخيارات العلاج على تقليل القلق والشعور بالاطمئنان. ويمكن تعزيز الأمل من خلال تنظيم الوقت، وممارسة الأنشطة المحببة، والنشاط البدني المناسب، وتخصيص وقت لتخفيف التوتر.

دعم مريض السرطان

تختلف تجربة الإصابة بالسرطان من شخص لآخر، وقد ترافقها تحديات جسدية ونفسية واجتماعية. ويسهم دعم العائلة والأصدقاء في تحسين جودة حياة المريض ومساعدته على التركيز على العلاج والتعافي. ويشمل الدعم الاجتماعي الجوانب العاطفية والعملية، حيث تُعد تقلبات المزاج أمرًا طبيعيًا لتشخيص السرطان، ويساعد تفهم مشاعر المريض وتقديم المساندة المناسبة على إحداث أثر إيجابي، خاصة لدى من يجدون صعوبة في طلب المساعدة أو تقبلها.

فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك على دعمهم:

الدعم العاطفي:

- تقديم الدعم المستمر خلال مرحلة التشخيص وأثناء العلاج وفترة التعافي.
- تجنب الضغط على المريض بعبارات مثل «كن قويًا» أو «كن إيجابيًا».
- تجنب مقارنة حالة المريض بحالات أشخاص آخرين.
- الاستماع الجيد لمخاوف المريض ومشاعره.

الدعم العملي:

- المساهمة في تحضير الوجبات.
- مرافقة المريض إلى مواعيد المستشفى.
- المساعدة في المهام اليومية التي قد يحتاجها، مثل التنظيف أو النقل.

أهمية الكشف المبكر والوقاية

بالرغم من أنه لا يمكن الوقاية من السرطان بشكل كامل، تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن ٣٠٪-٥٠٪ من الحالات يمكن الوقاية منها. وتبدأ الوقاية بالكشف المبكر وإجراء الفحوصات الدورية، إلى جانب اتباع نمط حياة صحي يقلل من خطر الإصابة بإذن الله.

للووقاية من سرطان الثدي يُنصح بما يلي:

الابتعاد عن التدخين ومشتقاته.

الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن.

ممارسة النشاط البدني بانتظام.

الحفاظ على وزن صحي.

تجنّب استخدام الأدوية الهرمونية دون استشارة طبية.

الرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد صحية.

إنجاب أول طفل قبل سن الثلاثين.

إجراء الفحوصات الطبية الدورية والكشف المبكر.

يساهم الكشف المبكر في اكتشاف التغيرات أو الأورام في مراحلها المبكرة، مما يجعل التدخل العلاجي أكثر فاعلية ويرفع فرص الشفاء بإذن الله، كما يقلل من خطر المضاعفات.

المصادر

Ministry of Health

World Health Organization

National Institutes of Health

Cancer Research UK