



سرطان الثدي

تعريف سرطان الثدي:

يتكون بسبب تغير في عمل ونمو الخلايا المكونة لأنسجة الثدي دون القدرة على السيطرة عليه، مما يحولها إلى خلايا سرطانية لدى الرجال والنساء مع قدرة هذه الخلايا على الانتشار.

عوامل الخطورة:

- الجنس: قد يصيب الرجال ولكن النساء أكثر.
- التقدم في العمر: خاصة فوق عمر ٥٥ سنة.
- التاريخ الصحي للأسرة والوراثة.
- عدم الإرضاع طبيعيًا.
- بعض أنواع العلاج مثل: العلاج بالأشعة أو العلاج الهرموني أو استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية.
- التعرض للإشعاع في عمر مبكر (قبل الثلاثين).
- إصابة سابقة بأورام خبيثة في الثدي أو بعض أنواع الأورام الحميدة.
- السمنة وعدم ممارسة الرياضة.
- تناول الكحوليات.

متى تجب رؤية الطبيب:

- عند وجود كتلة ثابتة وصلبة.
- إذا لم تختفِ الكتل خلال 4 إلى 6 أسابيع.
- عند ملاحظة تغيرات بالجلد.
- عند خروج إفرازات (غالبًا دم) من الحلمة.
- عند انعكاس حلمة الثدي.
- عند الشعور بتغير حجم العقد اللمفاوية (الكتلة) في الإبط.

الوقاية:

- الوقاية الأولية:
 - نمط الحياة الصحي، ويشمل الغذاء الصحي والنشاط البدني والمحافظة على الوزن الصحي.
 - استشارة الطبيب في حال استخدام الهرمونات البديلة.
 - الحرص على الرضاعة الطبيعية.
 - تجنب التدخين.
 - الكشف المبكر.
- الوقاية الثانوية:
 - الفحص الذاتي للثدي.



الخطوة الثانية :

الفحص باليد

1 استلقي على ظهرك وفاحصي ثدييك بالضغط الخفيف بباطن اصابع يدك بشكل دائري .

2 تاكدي من عدم وجود افرازات او سائل غريب من الحلمة .

3 اعيدي الفحص خلال الاستحمام .

ننصح جميع النساء بإجراء الفحص الذاتي للثدي شهرياً منذ سن العشرين فما فوق ، حيث يعتبر ضروريا للكشف المبكر ..

يتم إجراء الفحص ما بين اليوم ٧ - ١٠ من الدورة الشهرية

الخطوة الاولى :

الفحص بالنظر

1 قفي بدون ملابس مع وضع ذراعيك مضمومتان فوق راسك .

2 ابحثي عن اي تغيرات في حجم الثدي او شكله او تناسقه .

3 ضعي يديك على خصرك وراقبي شكل ثدييك واستدارتهما او اي تغيرات في الحلمة .



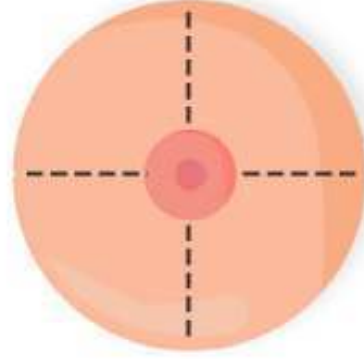
الفحص الذاتي الشهري للثدي



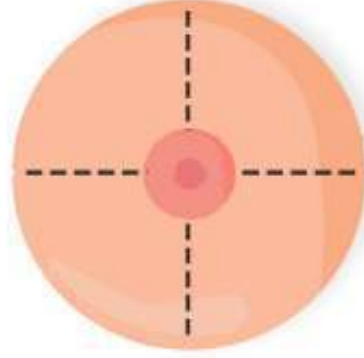
QAFB STUDENT CLUB

في حال

ملاحظة أي تغيرات على أي من الثديين الرجاء كتابة جميع التغيرات بجانب الثدي الذي وجد فيه التغيير



الثدي الأيمن



الثدي الأيسر

#وعيك_امانك

الشهر	تاريخ اول يوم دورة	تاريخ اخر يوم دورة	الفحص الذاتي عمل
محرم			
صفر			
ربيع الأول			
ربيع الآخر			
جهدى الاولى			
جهدى الأخيرة			
رجب			
شعبان			
رمضان			
شوال			
ذو القعدة			
ذو الحجة			