



أكاديمية طب الأسرة
التجمع الصحي الأول بالمنطقة الشرقية
FAMILY MEDICINE ACADEMY
FIRST HEALTH CLUSTER EASTREN PROVINCE

حملة التوعية بسرطان الثدي

تم تخصيص شهر أكتوبر من كل عام

في كافة بلدان العالم

من أجل التوعية بـ **سرطان الثدي** وخطورته

والتشديد على أهمية الإبكار في الكشف عنه وعلاجه

سرطان الثدي

هو تغير في عمل ونمو الخلايا المكونة لأنسجة الثدي بشكل خارج عن السيطرة، مما يحولها إلى خلايا سرطانية.

هل ظهور كتل تعني وجود سرطان في الثدي؟

لا، لكن يجب زيارة الطبيب لتحديد طبيعة الكتلة.



أهمية التوعية بسرطان الثدي

يعد سرطان الثدي السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء في العالم. بحسب الدراسات في أوروبا وأمريكا فإن واحدة من بين كل ثماني سيدات معرضة للإصابة بسرطان الثدي في فترة ما من حياتها.

وتشير الإحصائيات إلى ارتفاع معدل الإصابة بسرطان الثدي في سن أبكر، وبنسبة أكبر في المنطقة الشرقية مقارنة ببقية مناطق المملكة.

يساهم الوعي في الكشف المبكر عن سرطان الثدي وفرصة الخضوع لعلاج مبسط واحتمالية الشفاء الكامل. حيث تكمن خطورة المراحل المتقدمة في سرطان الثدي في انتشار الورم لأعضاء أخرى مثل الرئتين، الدماغ، والكبد مما يصعب القضاء عليه.

عوامل تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي

منها عوامل لا يمكن التحكم بها، مثل:

- الجنس: معدل الإصابة يرتفع عند النساء
- التقدم في العمر: خاصة فوق عمر 55 سنة
- التاريخ الصحي للأسرة والوراثة
- البلوغ في سن مبكرة قبل 12 سنة
- التأخر في انقطاع الطمث بعد عمر 55 سنة
- إصابة سابقة بأورام خبيثة في الثدي أو بعض أنواع الأورام الحميدة

وأخرى من الممكن التأثير عليها، مثل:

- إنجاب الطفل الأول في سن متأخرة (بعد سن 30)، أو عدم الحمل
- عدم الإرضاع طبيعياً
- بعض أنواع العلاج مثل: العلاج بالأشعة أو العلاج الهرموني أو استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية
- التعرض للإشعاع في عمر مبكر (قبل سن 30)
- السمنة وعدم ممارسة الرياضة
- تناول الكحوليات

عوامل تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي

- نمط الحياة الصحي
 - الغذاء الصحي
 - النشاط البدني
 - المحافظة على الوزن الصحي
- استشارة الطبيب عند استخدام الهرمونات البديلة
- الحرص على الرضاعة الطبيعية
- تجنب التدخين



عند وجود تغيرات غير معتادة في الثدي

قد لا تظهر أعراض مع الإصابة، وقد تلاحظ وجود تغيرات غير طبيعية لكن لا يؤكد هذا الإصابة بسرطان الثدي، لذلك يُفضل زيارة الطبيب عند ملاحظة:

- كتلة ثابتة وصلبة (مع استمرار وجودها خلال 4 إلى 6 أسابيع)
- تغيرات بالجلد (احمرار أو حرارة)
- خروج إفرازات (غالبًا دم) من الحلمة
- انعكاس حلمة الثدي
- تغير حجم العقد اللمفاوية (الكتلة) في الإبط

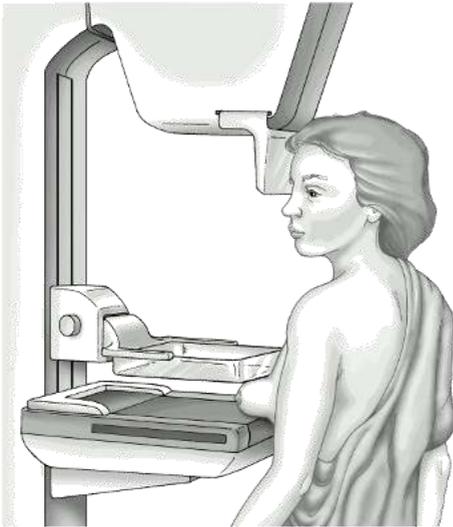


الفحص الإشعاعي للثدي (الماموجرام)

هو تصوير الثدي بالأشعة السينية، وهو أدق وسيلة للكشف المبكر عن سرطان الثدي حيث يكشف عن السرطان في المراحل الأولية عندما يكون حجمه صغيرًا قبل ظهور الأعراض مما يساعد على المعالجة مبكرًا.

توصي الكلية الأمريكية للطب الإشعاعي بتصوير الثدي بالأشعة السينية لجميع النساء فوق سن 40، بغض النظر عن الأعراض أو التاريخ العائلي.

فوائد الاكتشاف المبكر للورم يفوق بكثير الأضرار المحتملة للتعرض للأشعة، بالإضافة إلى أن الماموجرام يتطلب استخدام كمية بسيطة من الإشعاع، وبمقارنة فوائده مع الضرر الناجم من الأشعة الصادرة منه فإن الفوائد تفوق المضار بنسبة كبيرة.



Mammogram

يُرجى عدم السماح بمخاوف كورونا (كوفيد-19)
أن تمنعك من الذهاب إلى المستشفى لمواصلة العلاج
يمكنك الإستمرار في محاربتك ضد السرطان



التوصيات العامة

اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو 70٪ من الكحول لمدة 20 ثانية على الأقل، ومارس الإبعاد الاجتماعي عن طريق الامتناع عن الذهاب إلى أي أماكن عامة (ولكن دائمًا ارتدِ الكمامة إذا كان عليك)، واحتفظ بمسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين.

يجب التأكيد على أفراد الأسرة بالالتزام بنفس البروتوكولات بنفس القدر من الانضباط. وإلا فإنهم يخاطرون بأن يكونوا حاملين فيروس كورونا-COVID-19 للمريض.

للمزيد من المعلومات

تقدم الجمعية السعودية الخيرية للسرطان دليل عن سرطان الثدي

مترجم من المعهد الوطني الأمريكي للأورام



بمعم
مركز الأبحاث الوطني

المشروع الخيري للتبصير ونشر الوعي بالسرطان

الجمعية السعودية الخيرية للسرطان
SAUDI CANCER SOCIETY

