

دنيا
المركز التخصصي
لاورام النساء



Dunya
Women's
Cancer Clinic

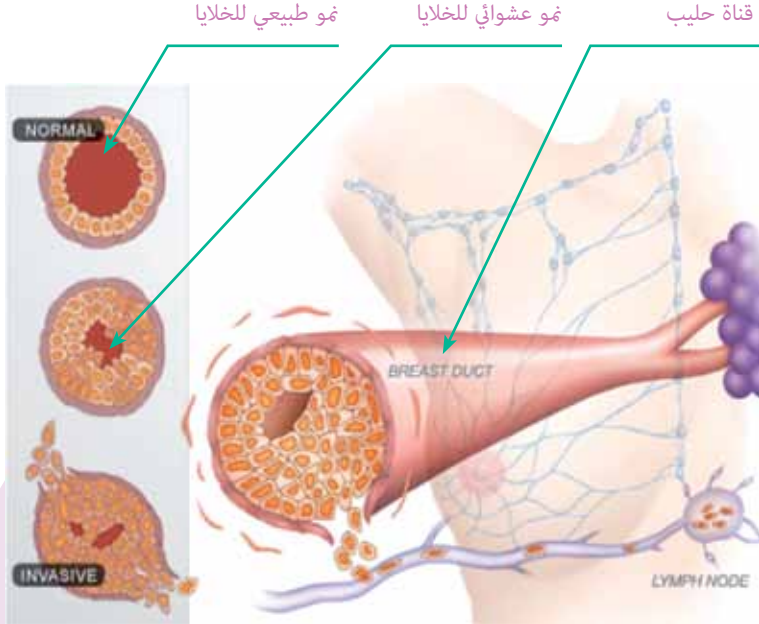
سرطان الثدي

الكشف المبكر وطرق الوقاية

سرطان الثدي

يحدث سرطان الثدي عندما تبدأ بعض الخلايا في الثدي بالتكاثر العشوائي وغير المنتظم وتتحول لأشكال غير طبيعية وغير نموذجية؛ ان لم يتم الكشف المبكر، وبالتالي العلاج لهذه النواة السرطانية، فإن الخلايا السرطانية يمكن أن تنتقل إلى أجزاء مختلفة من الجسم وتتمركز بها أيضا.

من المرجح أن سرطان الثدي يحتاج إلى وجود هرمون الاستروجين (الأنثوي) حتى يبدأ في التشكل، ولذلك فنادرًا حدوث سرطان الثدي عند الرجال حيث لا يتجاوز نسبته ١٪ من إجمالي سرطان الثدي.



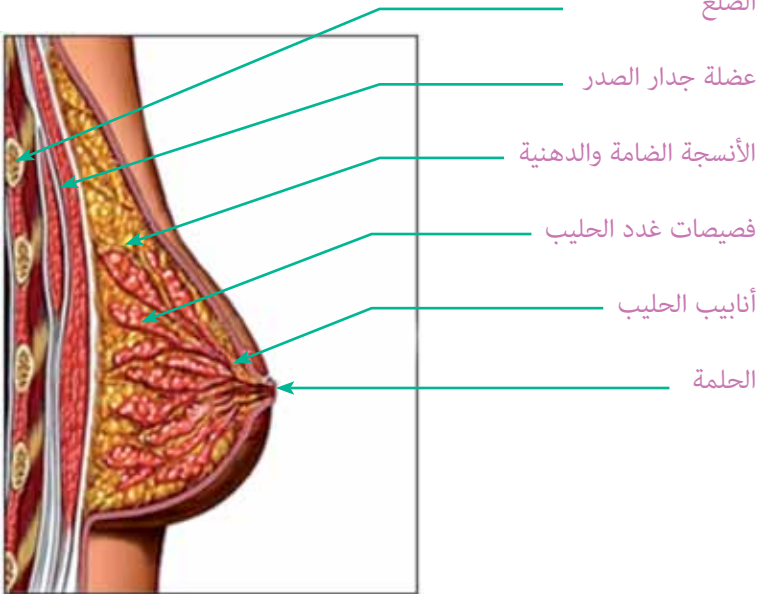
الكشف المبكر ينقذ حياتك

مبنى الثدي:

يقع الثدي فوق الاضلاع وعضلات القفص الصدري.

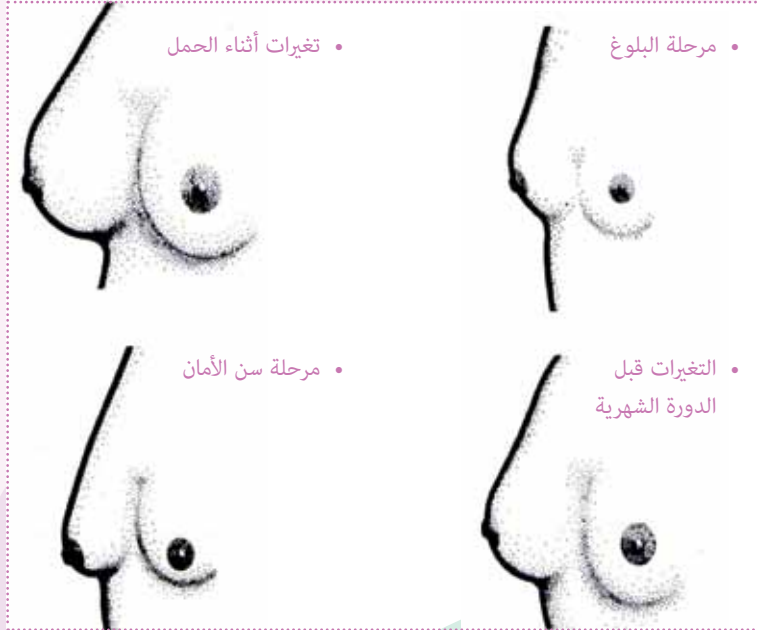
يتألف الثدي من:

١. الأنسجة العضلية والدهنية وهي عبارة عن أنسجة داعمة ومسؤولة عن إعطاء الثدي شكله.
٢. الأنسجة الغدّية وهي المسؤولة عن تكوين الحليب.
٣. سلسلتان من العقد اللمفاوية: واحدة تمتد في منطقة تحت الإبط والأخرى تمتد خلف عظم القص (عظم منتصف الصدر).



تتعرض أنسجة الثدي عند الإناث **لمتغيرات** عديدة حسب مراحل الحياة التي تمر بها الأنثى من الطفولة حتى الشيخوخة، مروراً بمرحلة البلوغ والحمل والإرضاع وسن الأمان. وهذه التغيرات تحدث تحت تأثير الهرمونات وخاصة **الأستروجين**.

عند الولادة لا يوجد فرق في أنسجة الثدي ما بين الإناث و الذكور، ولكن ما أن تبدأ الفتاة بمرحلة النمو الجسدي في أواخر مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة حتى تحدث متغيرات كثيرة في أنسجة الثدي، حيث تبدأ الخلايا المفترزة للحليب بالنضوج وتكوين الغدد الحليبية والقنوات الناقلة للحليب، بالإضافة لنضوج الخلايا العضلية والدهنية لتكوّن الأنسجة الداعمة والتي تعطي للثدي شكله الخارجي.



هل تعلمين:

- لا يعني وجود ورم في الثدي حتما الإصابة بالسرطان حيث أنه يوجد نوعان من الأورام:
 ١. ورم حميد
 ٢. ورم خبيث
- ثمانية من عشرة من أورام الثدي حميدة وغير سرطانية، إن الفحوصات الطبية المختلفة هي الوحيدة القادرة على التمييز بين نوعي الورم الحميد والخبيث.
- امرأة من كل عشرة نساء تصاب بسرطان الثدي في مرحلة ما من حياتها.
- تسعة من عشرة أورام ثدي تكتشفها المرأة بنفسها.
- تسعة من عشرة من حالات العلاج المبكر لسرطان الثدي يحصلن على الشفاء التام.

النساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي

- النساء اللواتي تجاوزن الأربعين من العمر (أكثر من نصف النساء اللواتي شخّصت إصابتهن بسرطان الثدي كن فوق سن الخمسين)
- وجود قريبة درجة أولى (أم، أخت، ابنة، خالة) شخّص لديها سرطان الثدي، وخاصة إذا كانت عند التشخيص أصغر من ٤٥. ولكن لا يعني هذا أن مثل هؤلاء النساء سيصبن حتما بالمرض.
- عدم الانجاب.
- الانجاب المتأخر فوق سن خمسة وثلاثون.
- بدء الدورة الشهرية بعمر مبكر قبل سن الحادية عشرة.
- التدخين والإفراط بالكحول.
- التعرض للضغوط النفسية.
- سن الأمان المتأخر والمعالجة الهرمونية المعوضة بعد سن الأمان ترفع نسبة إمكانية الإصابة بسرطان الثدي.

تذكرني سيدتي ان ٧٠% من النساء اللواتي أصبن بالمرض لا ينتمين إلى المجموعات المعرضة للخطر - لذلك يجب عمل الفحص حسب التعليمات.

الأعراض التي قد تشير إلى وجود سرطان الثدي؟

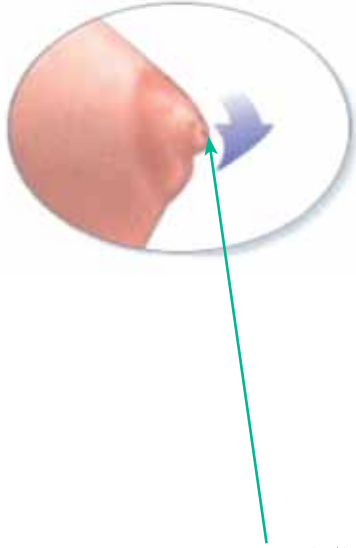
في (٩٠ ٪) من الحالات تتمثل العلامة الأولى التي تدل على الإصابة بالمرض بوجود كتلة لحمية، فضلا عن أن هناك علامات أخرى يجب الانتباه إليها عندما تقومين بتفقد جسمك. يجب البحث عن تغيرات في مبنى الثدي، وخاصة الأورام أو ظواهر أخرى لم يتم الشعور بها أو رؤيتها من قبل:

١- في الثدي:

- تغيير في الشكل أو الحجم.
- أوردة موسعة أو بارزة.
- وجود كتلة أو تكتف.
- الحك المتواصل الذي لا يتوقف.
- الشعور بعدم الراحة أو آلام.
- (هذه الظاهرة ليست شائعة).

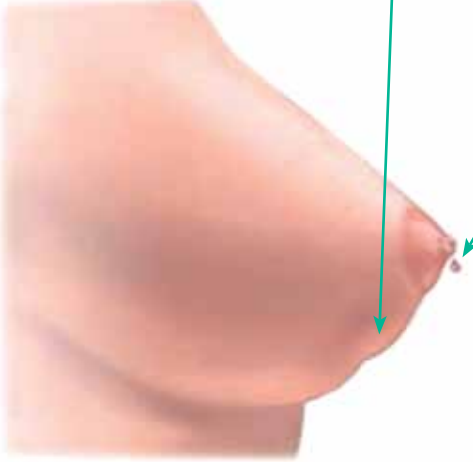
٢- في الحلمة:

- الحلمة التي تقعرت مؤخراً باتجاه الداخل.
- ظهور طفح على الحلمة أو في المنطقة المحيطة بها.



- وجود تقعر أو نتوء في الجلد.

- إفراز الدم أو سائل شفاف.



٣- في الذراع:

- انتفاخ في الجزء الأعلى من الذراع.

- انتفاخ أو تشنج في الإبط.

كل ما سبق ذكره من تغييرات ليست بالضرورة دلالة على وجود سرطان فقد تكون تغييرات حميدة ولكن عند ملاحظتك لأي منها يجب مراجعة المركز الصحي ليؤكد لك سلامتها وللاطمئنان على صحتك.

فحوصات الكشف عن سرطان الثدي

١. الفحص الذاتي للثدي/الشهري

٢. الفحص السريري عند الطبيب/ة

٣. الفحص الشعاعي (الماموجرام)

٤. الفحص بالموجات فوق الصوتية
(الألتراساوند)

٥. الخزعة

إجراء الفحوصات هو خيارك للحفاظ على صحتك

أولاً: الفحص الذاتي للثدي

إن ثدي الأنثى يتغيّر نتيجة لكثير من العوامل (الحمل، الدورة الشهرية، الرضاعة، تناول حبوب منع الحمل، سن الأمان)؛ بالإضافة لذلك فإن الثدي يختلف من امرأة لأخرى من حيث الحجم والشكل والتماسك.

70% من كتل الثدي تكتشفها المرأة بنفسها، فلذلك، لا بد من تعلّم الفحص الذاتي الدوري للثدي، وعلى كل سيدة بعد سن العشرين فحص ثديها بنفسها شهرياً. إن الفحص الذاتي للثدي عملية بسيطة جداً ولا تستغرق سوى دقائق معدودة ولكنها كافية لأن تتعرفي على طبيعة ثديك وملاحظة أية تغييرات تحدث فيها مهما كانت بسيطة.

إن اكتشفت أي تغيير في ثديك عليك استشارة الطبيب/ة فوراً



طريقة إجراء الفحص الذاتي

تتألف هذه العملية من ٣ خطوات:

١. أمام المرأة

- عليك الوقوف أو الجلوس باسترخاء مقابل المرأة، ضعي يديك جانبا ولاحظي أية تغييرات في الثديين (انتفاخ أو تغيرات في الجلد أو الحلمة ومقارنة الثديين ببعضهما).



- إرفعي يديك فوق أو خلف رأسك، ومرة أخرى لاحظي أية تغييرات في شكل الثدي أو وجود ورم أو تغييرات في الجلد أو الحلمة.



- ضعي اليدين على الخاصرتين وشدي عضلات الجسم والصدر ما يجعل أي تغييرات أكثر وضوحا، في النهاية أعصري الحلمتين بلطف ولاحظي أية إفرازات تخرج.





٢. في الحمام

- إبدأي برفع ذراعك الأيمن خلف رأسك، وبيدك اليسرى مع بقاء الأصابع مستقيمة، أديري أصابعك واضغطي على ثديك الأيمن باتجاه جدار الصدر.

- حركي أصابعك بشكل مستدير وحركي باتجاه الحلمة لتفحصي كل مناطق الثدي بما فيها منطقة تحت الإبط.

- كرري العملية السابقة للجهة اليسرى من الصدر.

٣. الاستلقاء على الظهر

- استلقي على ظهرك بوضع مريح.

- ضعي وسادة تحت كتفك الأيمن.

- الآن كرري نفس الخطوات التي قمت بها في الحمام، أي فحص الثدي

- الأيمن بواسطة اليد اليسرى.

هذه الخطوة تُسهل الشعور بوجود أي كتلة في الجزء الأسفل من الثدي



- ضعي وسادة تحت الكتف الأيسر وافحصي الثدي الأيسر بواسطة اليد اليمني.
- إذا وجدت أي تغيير فلا تقلقي وإنما يجب مراجعة الطبيب/ة بأسرع ما يمكن.

أفضل وقت لفحص ثديك

أفضل وقت لإجراء الفحص هو الأسبوع الذي يلي انتهاء الدورة الشهرية (الطمث).

إذا كنت في سن الإنجاب، أما في سن الأمان فيمكن تعيين يوم محدد من كل شهر و الالتزام به شهريا.

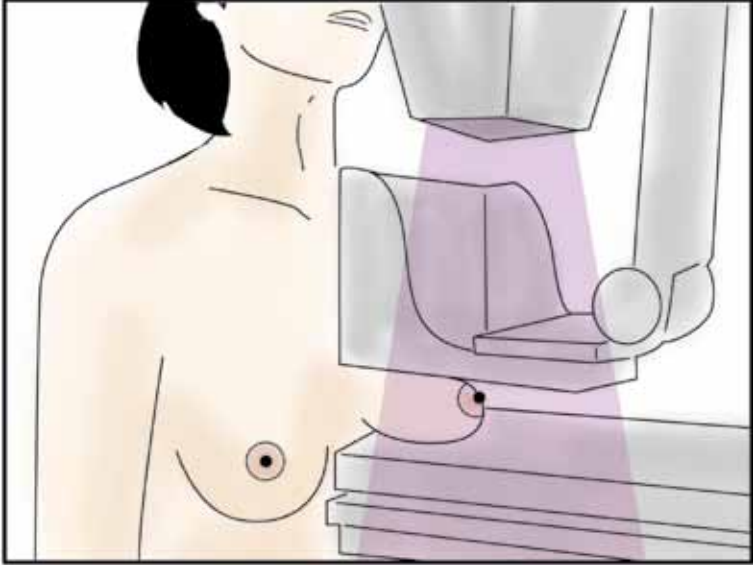
ثانياً: الفحص السريري

- سيشمل أخذ التاريخ المرضي الشخصي والعائلي من قبل الطبيب مع التركيز على العمر وكافة عوامل الخطر.
- يجري الطبيب الفحص السريري للشديين.

ثالثاً: الفحص الشعاعي (الماموجرام)

هي صورة من أشعة اكس للثدي تمكّن الطبيب الأخصائي من تحديد وجود تغيرات غير طبيعية في أكثر من ٩٠٪ من الحالات وخاصة تلك غير المحسوسة وغير المرئية.

عادة تؤخذ صورتان لكل ثدي (بالوضع الأفقي والعمودي) وأحياناً، وحسب حجم وكثافة الثدي، قد تكون الحاجة إلى أخذ عدد أكبر من



الصور لكل ثدي. عادة يستغرق التصوير الشعاعي بضعة ثوان لكل ثدي، يجري الفحص الشعاعي في الأسبوع التالي لانتهاء الدورة.

الاستعداد للفحص الشعاعي:

- ارتدي ملابس يسهل خلعها.
- لا تستخدمي مزيلات العرق أو بودرة أو مستحضرات التجميل تحت الإبط أو على الثديين لان هذه الأشياء قد تضلل الأشعة.
- احضري أي صور أشعة سابقة خاصة بالثدي.
- في حال تعرضك لعملية تكبير الثدي يجب أن تخبري طبيب وفني الأشعة، لان الثدي المزروع قد يخبئ بعض الكتل السرطانية ويصعب على الطبيب رؤيتها وتشخيص وجودها.
- إذا كنت في فترة الحيض انتظري حتى تنتهي بأسبوع، وعندما يكون ثديك اقل حساسية، ثم اتجهي لعمل الماموغرام.
- أخبري طبيب أو فني الأشعة إذا كان من المحتمل إن تكوني حاملا.

قبل الفحص:

بعض مراكز الأشعة تطلب المعلومات الآتية قبل الفحص:

- التاريخ العائلي لمرض سرطان الثدي.
- إذا كان هناك شكوى من الثدي.

- إذا كان هناك عملية جراحية سابقة قي الثدي.
- تاريخ آخر صورة شعاعية للثدي.
- إذا كانت لديها اصابة سابقة بسرطان الثدي.

رابعاً: الفحص بالموجات فوق الصوتية (أltrاساوند)



هذا الفحص دقيق جدا في تشخيص أكياس الثدي والتفرقة بينها وبين الكتل الصلبة. كما يعد دقيقا أيضا في التفرقة بين الكتل الحميدة وغير الحميدة في اغلب الحالات.

يطلب الطبيب فحص السونار للتمييز بين الكتل الحميدة وغير الحميدة، ولتحديد الحجم والشكل ونسيج وكثافة الكتل في الثدي. كذلك يساعد في اخذ الخزعة.

تستفيد السيدات صغيرات السن من أشعة السونار أكثر من التصوير الشعاعي حيث أن ثدي المرأة صغيرة السن يكون كثيفا جدا مقارنة بالسيدات الأكبر سنا. أيضا تنصح السيدة الحامل بأشعة السونار بدل من أشعة الماموغرام لتجنب الضرر بالجنين.

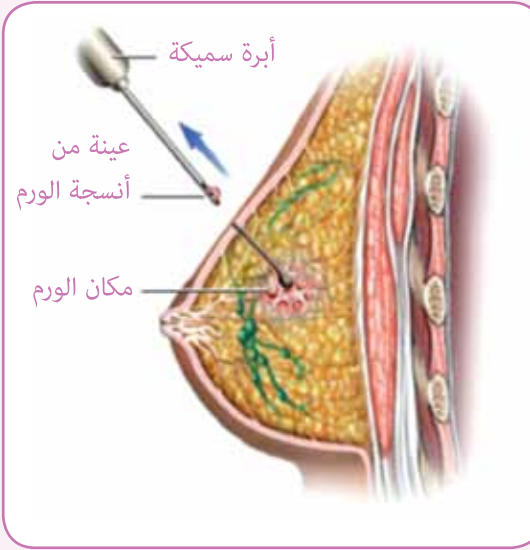
خامساً: الفحص النسيجي

بعد تحديد وجود منطقة مصابة بواسطة الفحص السريري والشعاعي والتلفزيوني يتوجب أخذ عينة من هذه المنطقة وإرسالها لمختبر الأنسجة، حيث يتم فحص خلايا العينة وإصدار تقرير عنها. يتم أخذ العينة بعدة طرق إما ارتشاف أجزاء صغيرة من الأنسجة المصابة بواسطة الإبرة الدقيقة (FNA)، أو قطع جراحي لجزء من الكتلة، أو استئصال كامل للكتلة.



الفحص بواسطة الأبرة الدقيقة (FNA)

الخزعة (بيوبسي)-إبرة سميكة - True cut.



هذا الفحص غير منوط بألم على الأغلب، ويتم بتخدير موضعي ويستغرق وقتاً قصيراً فقط. ويتم، خلال الفحص إدخال إبرة مجوّفة بتخدير موضعي من خلال تحسس الورم، إذا كان يمكن تحسسه. في حال كانت الكتلة،

أو حدودها، غير محدودة، يجري استخدام توجيهات الأتراساوند خلال الفحص. تأخذ الإبرة نسيجاً اسطوانياً رقيقاً من الكتلة في الثدي. من المعتاد أخذ ما بين 3-6 عينات من الكتلة وإرسالها إلى الفحص الباثولوجي. ولاتكون الإجابة دقيقة بالنسبة لخلايا منفردة فحسب، وإنما أيضاً بالنسبة لمكانها وتعاملها مع النسيج المحيط بها. كذلك يمكن فحص المستقبلات الموجودة على الخلية في عينة كهذه واستعمال النتيجة في القرار المتعلق بمواصلة العلاج.

متى يجب إجراء هذه الفحوصات؟

الفئة العمرية				نوع الفحص
فوق ٥٠	٤٠ - ٤٩	٣٠-٣٩	٢٠-٢٩	الفحص الذاتي للثدي
شهرياً	شهرياً	شهرياً	شهرياً	الفحص السريري للثدي
سنوياً	سنوياً	مرة كل ١-٣ سنوات	مرة كل ١-٣ سنوات	صورة الماموغرام
سنوياً	مرة كل سنتين	-	-	فحص الأمواج فوق الصوتية (اللاتراسوند)
ويمكن اجراءه لكل الاعمار حسب الحاجة				

تذكرني سيدتي ان هذا المرض محدود القدرة
ويمكننا التغلب عليه

بروح الأمل

وقوة العزيمة

وبدفاع الحب

لنعش لحظة الانتصار

فأجمل الأيام تلك التي لم نعيشها بعد

جدول الفحوصات الدورية

الشهر	الفحص الذاتي	الماموغرام	الالتزاسوند	تاريخ اخر دورة
كانون الثاني ١				
شباط ٢				
آذار ٣				
نيسان ٤				
أيار ٥				
حزيران ٦				
تموز ٧				
آب ٨				
ايلول ٩				
تشرين الأول ١٠				
تشرين الثاني ١١				
كانون الأول ١٢				

الخدمات المقدمة في مركز دنيا التخصصي لاورام النساء:

1. الفحص السريري
2. الفحص الإشعاعي (Mammogram)
3. فحص الألتراساوند
4. الخزعة (Tru-cut biopsy guided U/S)
5. وضع علامة لتحديد مكان الورم قبل العملية (Wire localization)
6. فحص نسائي ومسحة عنق الرحم (Pap smear)
7. منظار عنق الرحم (Colposcopy) مع خزعة إذا لزم الأمر
8. منظار بطانة الرحم (Hystroscopy) مع خزعة إذا لزم الأمر
9. فحوصات مخبرية
10. مختبر علم الخلية (Cytology)
11. استشارة أخصائي الأورام
12. العلاج الطبيعي لليد بعد عملية استئصال الكتلة أو الثدي للتخفيف من المضاعفات
13. الدعم النفسي للنساء المصابات بالسرطان وعائلاتهن

دنيا
المركز التخصصي
لاورام النساء



Dunya
Women's
Cancer Clinic

سرطان الثدي

الكشف المبكر وطرق الوقاية

سرطان الثدي

المقدمة

يعتبر سرطان الثدي الأكثر انتشارا من بين امراض السرطان عند النساء في العالم، وتقدر المعطيات في فلسطين الى ان واحدة من كل ١٢-١٣ امرأة تصاب بهذا المرض حتى عمر الثمانين. ولكن تسعة من عشرة نسبة الشفاء في حال التشخيص المبكر.

كلما تم تشخيص أورام الثدي مبكرا كلما كانت نتائج العلاج ناجحة والشفاء منه ممكن

لسيدتي!

إننا نضع بين يديك هذا الكراس الذي يحتوي على معلومات أساسية وأولية، تفيدك في معرفة أبسط الطرق للكشف المبكر عن أورام وسرطان الثدي، فما عليك سوى أن تتدربي على كيفية الفحص الذاتي الشهري للثدي، وأن تتبعي التعليمات والتوصيات لتقي نفسك من الإصابة، أو لتكتشفي إصابتك بهذا المرض مبكرا.



مواعيد الدوام في المركز:
الأحد-الخميس: ٨ صباحاً - ٤ بعد الظهر

عنواننا

عمارة الحرجة، فوق البنك العربي، الطابق الثاني

رام الله التحتا، رام الله

هاتف: ٢٩٨٧٩٩٥ ٠٢

فاكس: ٢٩٨٧٩٩٦ ٠٢

ملاحظة: احتراماً لأوقاتكن، نرجو حجز موعد مسبقاً

www.dunya-hwc.org


سرطان الثدي




مؤسسة لجان العمل الصحي
Health Work Committees


مؤسسة لجان العمل الصحي

البيرة- سطح مرجبا- شارع شهداء فردان ص.ب ٣٩٦٦

+ 972 2 2427517 

+ 972 2 2427518 

info@hwc-pal.org 

www.hwc-pal.org 

تم إعداد وطباعة هذا الكتيب بدعم من:



Sweden السويد

القنصلية السويدية العامة في القدس

© حقوق الطبع محفوظة

2019

يحظر إعادة طباعة هذا الكتيب بدون إذن مسبق من مؤسسة لجان العمل الصحي