



**JOHANNITER**

بذور للانماء الصحي والاجتماعي  
Juzoor for Health & Social Development



حملة أكتوبر الوردي

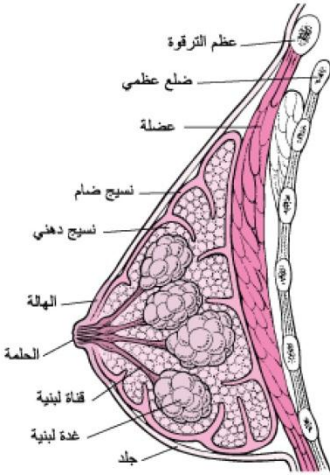
حياتك تستحق..  
افحصي

## ما هو سرطان الثدي؟

مع ازدياد اعداد الإصابات بالسرطان في المجتمع الفلسطيني، مما يتطلب منا التركيز على الوقاية والتشخيص المبكر والذي يساهم في الشفاء من المرض.

أحد أنواع السرطان التي يساهم الوقاية والكشف المبكر في علاجها والشفاء منها هو سرطان الثدي.

قد يصيب سرطان الثدي كلاً من الرجال والنساء، إلا أنه أكثر شيوعاً بين النساء

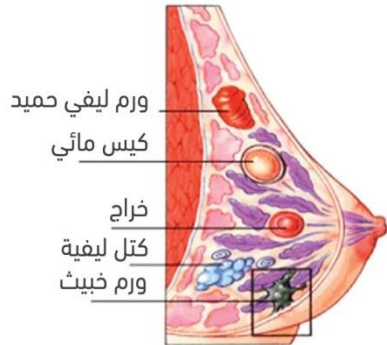


1 من 8 نساء  
تصاب  
بسرطان الثدي



سرطان الثدي: هو نمو الخلايا الموجودة في الثدي بصورة سريعة مما يؤدي الى تشكل كتله او ورم في الثدي. وقد يكون الورم او الكتلة حميد او خبيث. الورم الحميد هو الذي يحتوي على خلايا غير سرطانية.

في حين الورم الخبيث هو الورم الذي يحتوي على خلايا سرطانية ويتطلب الرعاية والمتابعة الطبية اللازمة.



## عوامل الخطر للإصابة بسرطان الثدي

لا يوجد سبب واضح للإصابة بسرطان الثدي أي لماذا تصاب امرأة دون الأخرى بالسرطان ولكن هناك بعض عوامل الخطر التي يجب الانتباه لها وهي العوامل التي تجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.

يقدر الأطباء ارتباط ما يقرب من 5-10٪ من سرطان الثدي بالطفرات الوراثية التي تنتقل عبر أجيال العائلة. إذ حدّد عدداً من جينات الطفرات المتوارثة التي يُمكن أن تزيد من احتمالية

الإصابة بسرطان الثدي. أشهر

هذه الجينات هي الجين 1

لسرطان الثدي (BRCA1)

والجين 2 لسرطان الثدي

(BRCA2)، حيث يزيد كلاهما

من خطر الإصابة بكل من

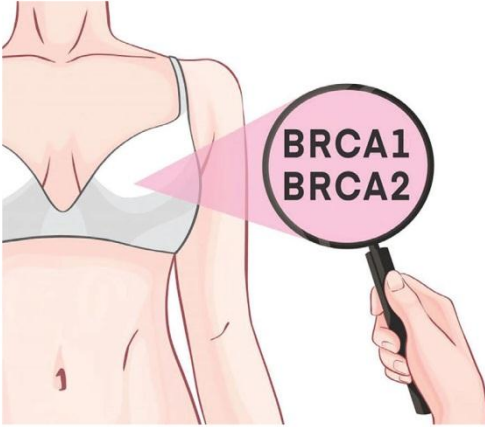
سرطان الثدي والمبايض. في

حال كان هناك تاريخ قوي

بالإصابة بسرطان الثدي ، يجب

مراجعة الطبيب لمناقشة الوضع

الصحي الخاص بك.



## وتشمل العوامل المرتبطة بزيادة احتمالية الإصابة

### بسرطان الثدي الآتي:

1. كونك انثى يجعلك أكثر عرضة للإصابة من الرجال ، أي ان كل النساء معرضات للإصابة بسرطان الثدي.
2. إصابة سابقة بالسرطان سواء بالثدي او في مكان اخر.

3. وجود تاريخ او سجل مرضي للإصابة بسرطان الثدي، وبالأخص اذا ما تم تشخيص الام، الأخت، او الابنة بسرطان الثدي خصوصا في سن مبكرة تزداد احتمالية الإصابة، الا أن معظم الإصابات بسرطان الثدي ليس لديهم تاريخ عائلي للمرض.
4. يؤثر العمر على احتمالية الإصابة والذي يشمل عمر المرأة عند انجابها لطفلها الأول ، اذ ان المرأة التي تنجب طفلها الأول بعمر اقل من 35 يقلل من فرص الإصابة.
5. العمر عند حدوث الطمث، اذ ترتفع فرصة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 15-20% عند حدوث الطمث قبل عمر 11 سنة.
6. بدء سن الأمان عند الناس بعمر متأخر- أي بعد عمر 55 يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 40%.
7. لم يسبق لك الحمل فان النساء اللاتي لم يسبق لهن الحمل أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من النساء اللاتي حملن مرة أو أكثر.
8. التعرض للإشعاع إذا كنت قد تلقيت علاجاً إشعاعياً على الصدر في مرحلة الطفولة أو الشباب، فإن احتمالية إصابتك بسرطان الثدي تزداد.
9. استخدام حبوب منع الحمل او أي علاج هرموني تتناوله المرأة بعد سن الأمان .
10. الوزن الزائد او السمنة وبالأخص بعد سن الأمان.

## بعض العوامل التي تحمي او تقلل من الإصابة او احتمالية الإصابة بسرطان الثدي

- الرضاعة الطبيعية والتي تقلل من خطر سرطان الثدي .
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم .
- اتباع نظام غذائي صحي من تناول الخضروات والفواكه والمكسرات المتنوعة كحمية البحر الأبيض المتوسط.

# خطوات للوقاية من سرطان الثدي؟



مع التطور العلمي والطبي الكبير الذي نشهد في العالم، يمكن القول بأنه بإمكاننا تقليل من عوامل الخطر والتركيز على الوقاية والكشف المبكر مما يساعد على الوصول الى نسبة عالية من الشفاء.

## مهم أن تتذكري:

- استشيري الطبيب حول السجل المرضي، عوامل الخطر والفحوصات التشخيصية الموصى مثل الماموجرام.
- حاولي التعرف على طبيعة الثدييك من خلال الفحص الذاتي ومراقبة حالتهما. قد تختار النساء التعرف على طبيعة الثديين عن طريق فحصهما ذاتياً من حين لآخر لمراقبة حالتهما. تحدثي إلى طبيبك على الفور إذا كان هناك تغيير جديد أو أورام أو علامات أخرى غير عادية في الثديين.
- **ان الفحص الذاتي لا يمنع الإصابة بسرطان الثدي الا انه يساعدك في الكشف المبكر لاي كتلة او أي تغيير في الثدي او تحت الإبطين.**
- استشارة الطبيب حول العلاج الهرموني لمرحلة ما بعد سن الأمان.
- الحفاظ على وزن مثالي واذا ما كنت تعاني من وزن زائد او السمنة فابدأي العمل على انقاص الوزن.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم كالمشي لمدة 30 دقيقة في اليوم / 5 أيام بالاسبوع.



## ما هي العلامات او الاعراض التي تشير الى خطر الإصابة ويجب عليك مراجعة الطبيب بدون أي تردد و تأخير

### أعراض للكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الثدي



### معاً لمكافحة سرطان الثدي

1. وجود كتلة، ورم او تصلب منطقة ما في الثدي او تحت الأبط.
2. انتفاخ احد الثديين
3. أي تغيير على الثدي وتشمل احمرار / انتفاخ / او تغيير في لون الجلد
4. تغيير في حجم او شكل الثدي
5. انكماش او تجعيد في الجلد
6. قرحة او تقشر الجلد في الحلمة
7. بروز او انكماش الحلمة في الثدي.
8. افرازات من الحلمة والتي تبدأ فجأة
9. ععادة في ثدي واحد وغير مرتبطة بالرضاعة
9. الم لا يختفي في مكان او موضع معين من الثدي

## الفحوصات التي يجب على كل النساء عملها للوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي .

تذكري بان الكشف المبكر لسرطان الثدي يزيد من فرص الشفاء والنجاة.

40 وما فوق	25-39	الفحص / الفئة العمرية
شهريا	شهريا	الفحص الذاتي للثدي
سنويا	سنويا	الفحص السرير للثدي
سنويا	-----	فحص الاشعة ( الماموغرام)

# الفحص الذاتي للكشف عن سرطان الثدي

هو الفحص الروتيني، تطيقه النساء، للكشف عن سرطان الثدي، ويمكن تطبيقه إما بالملاحظة أو باللمس. يجب إجراء الفحص الذاتي بعد الانتهاء من فترة الحيض كل شهر (في اليوم السابع إلى العاشر من الحيض).

إن كنت في فترة الإرضاع الطبيعي، قومي بإجراء الفحص بعد الإرضاع عندما يكون الثدي فارغا من الحليب. أما إن كنت في فترة الحمل أو سن اليأس فحددي يوما في الشهر لإجراء الفحص، مثلا: بداية كل شهر.

## الفحص الذاتي بالمراقبة

يتطلب الوقوف أمام مرآة



وضع اليدين على  
الحوض وإمالة  
الجسم إلى الأمام



وضع اليدين  
على الخصر



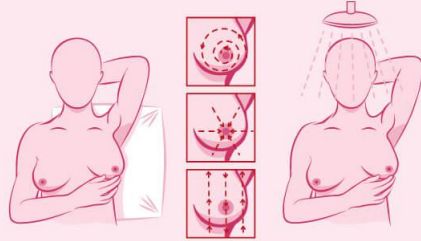
رفع اليدين  
فوق الرأس

- راقبي الثديين من مواقع مختلفة والحثي عن أي تغيرات غير طبيعية مثل تغير في الحجم أو الشكل أو اللون، وتأخذي من ألهما متساويان بشكل طبيعي دون تورم أو التفتاح.
- ابطحي عن أي دمايل، تجاعيد أو بروز في الجلد، أو خروج إفرازات من الحلمة أو تغيير في موضعها.
- قومي بالمراقبة عند

## الفحص الذاتي باللمس

أثناء الاستحمام و أثناء الاستلقاء  
وباستخدام الأصابع الثلاثة الوسطى

- قومي بثلاث حركات دائرية لكل منطقة في الثدي بدون رفع يدك، افحصي الثدي كاملا مع منطقة الإبطيين للتأكد من عدم وجود أي كتل.
- اضغطي ببطء وحزم على كل منطقة (استخدمي ثلاث درجات من الضغط: خفيف، متوسط، شديد)
- كرري الفحص عند الاستحمام حيث يساعد الصابون على تقليل الاحتكاك وتسهيل الكشف عن الكتل.



+962 6 5530800

+962 6 5530870

JBCPJordan

Jordan Breast Cancer Program

www.jbcjp.jo

## تضمن الاختبارات والإجراءات المُستخدمة لتشخيص

### سرطان الثدي ما يلي:

- فحص الثدي. سيفحص طبيبكِ المعالج كلا الثديين والعقد اللمفاوية أسفل الإبط، ويتحسس لتحري وجود أي تكثّلات أو أي أمور أخرى غير طبيعية.
  - التصوير الشعاعي للثدي. تصوير الثدي الشعاعي هو تصوير بالأشعة السينية للثدي. يُستخدم تصوير الثدي الشعاعي كثيراً لفحص سرطان الثدي. في حالة اكتشاف وجود أمور غير طبيعية في الفحص بتصوير الثدي الشعاعي، فربما يوصيكِ طبيبكِ المعالج بإجراء تصوير شعاعي تشخيصي للثدي لمزيد من التقييمات للأمور غير طبيعية.
  - الأشعة بالموجات فوق الصوتية على الثدي. تستخدم الموجات فوق الصوتية الموجات الصوتية لإصدار صور لبنى موجودة عميقاً داخل الجسم. يمكن استخدام الموجات فوق الصوتية لتحديد ما إذا كان انتفاخ الثدي الجديد عبارة عن كتلة صلبة أو تكيس ممتلئ بالسائل.
  - استخراج عينة من خلايا الثدي للاختبار (خزعة). الخزعة هي الطريقة القطعية الوحيدة لتشخيص سرطان الثدي. أثناء إجراء الخزعة، يستخدم طبيبكِ جهازاً بإبرة مخصصة موجهاً بالأشعة السينية أو أي اختبار تصوير آخر لاستخراج مجموعة من الأنسجة من المنطقة المشتبه في إصابتها. في كثير من الأحيان، يتم ترك علامة معدنية صغيرة في الموقع داخل صدرك بحيث يمكن تحديد المنطقة بسهولة في اختبارات التصوير المستقبلية.
- يتم إرسال عينات الخزعة إلى المعمل لتحليلها حيث يحدد الخبراء ما إذا كانت الخلايا سرطانية أم لا. كما يتم أيضاً تحليل عينة الخزعة لتحديد نوع الخلايا الموجودة في سرطان الثدي، ومدى خطورة (درجة) السرطان، وما إذا كانت الخلايا السرطانية تحتوي على مستقبلات هرمونية أو مستقبلات أخرى يمكنها أن تؤثر على خيارائكِ العلاجية.

- تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي (MRI). يستخدم جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي موجات مغناطيسية ورايوية لإنشاء صور من داخل الثدي. يتم إعطاؤك حقنة صبغية قبل تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي. وعلى عكس الأنواع الأخرى من اختبارات التصوير، لا يستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي الإشعاع لإنشاء الصور.

## عناوين مهمة

العنوان	الهاتف	العنوان	الهاتف

## برنامجي الشهري للفحص الذاتي للثدي

الشهر	عمل الفحص الذاتي للثدي	الشهر	عمل الفحص الذاتي للثدي
كانون الثاني	تموز		
شباط	آب		
آذار	أيلول		
نيسان	تشرين الأول		
آيار	تشرين الثاني		
حزيران	كانون الأول		

## المراجع

1. <https://www.komen.org/>
2. <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470>
3. <http://www.jbcp.jo/ar>
4. <https://www.cancer.org/>



