

حياة

العدد الثاني للنشرة الصحية اكتوبر 2020

هناك الحكيم :
بالصبر انتصرت
على السرطان

5
أسباب لدعم
جمعية حياة

سرطان الثدي

التخليص المبكر قد ينقذ حياتك

هذا العدد برعاية شركة النحاس
للتجارة ، لمشاهدة عروضهم الحصرية







السرطان

هي كلمة مخيفة بالنسبة لمعظم الناس. ولكن بين النساء، قد تكون كلمة "سرطان الثدي" أكثر إثارة للخوف لأنها تؤثر على علم التشريح وخاصة المرتبطة بالأذنوثة. ومع ذلك، يمكن أن يحدث سرطان الثدي أيضًا بين الرجال، على الرغم من أن فرص حدوثه هي واحدة من بين الألف مقارنة بواحدة من بين كل ثمانية نساء.

تعتبر العناية بصحتك العامة طريقة جيدة لتقليل العوامل التي تسبب السرطان في المقام الأول: سواء في شكل تعرين منتظم، أو الحفاظ على وزن مناسب للجسم، أو البقاء نشيطاً بدنياً، أو تجنب الكحول. ولكن إذا كان السرطان قد وجد طريقه بالفعل إلى المريض، فإن سلوك المريض والدعم المعنوي من أقربهم وأعزهم سوف يلعب دوراً حاسماً في التغلب على السرطان. البقاء إيجابياً وقوياً عقلياً هو مفتاح العيش مع أحبابك لفترة طويلة.

أنت أقوى

سرطان الثدي

التَّشْخِيصُ الْمُبْكَرُ قُدْ يُنْقِذُ حَيَاّتَكَ

ما هو السرطان؟

هو نوع من الأمراض يجعل الخلايا المصابة به تنمو وتتضاعف بشكل لا يمكن التحكم فيه ثم تنقسم وتتضاعف بسرعة حتى تشكل قطعة أو كتلة من الأنسجة الإضافية.

الكتل النسيجية تدعى الأورام .. الأورام إما أن تكون سرطانية (خبيثة) أو غير سرطانية (حميدة).

الأورام الخبيثة تتکاثر وتدمر أنسجة الجسم السليمة. ويمكن لبعض الخلايا ضمن الورم أن تنفصل وتنشر بعيداً إلى أجزاء أخرى من الجسم.

سرطان الثدي

سرطان الثدي هو نمو غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو لفصوص الثدي. جزء بسيط جداً في بقية الأنسجة

سرطان الثدي هو ثاني سبب رئيس____ي لوفيات السرطان في النساء وهو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء.



حقائق عن سرطان الثدي

10-1 سيدات

تصاب بسرطان الثدي خلال فترة حياتها



98%

نسبة الشفاء من المرض

69%

من الوفيات في الدول النامية

1%

نسبة الإصابة بين الرجال

أكثر من

6,260,000

حالة وفاة بسبب سرطان الثدي



1.2 مليون

إصابة بسرطان الثدي
في جميع أنحاء
العالم كل سنة



طرق للتقليل من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي

تقليل التعرض
للإشعاعات والتلوث
البيئي



المحافظة على
وزن صحي



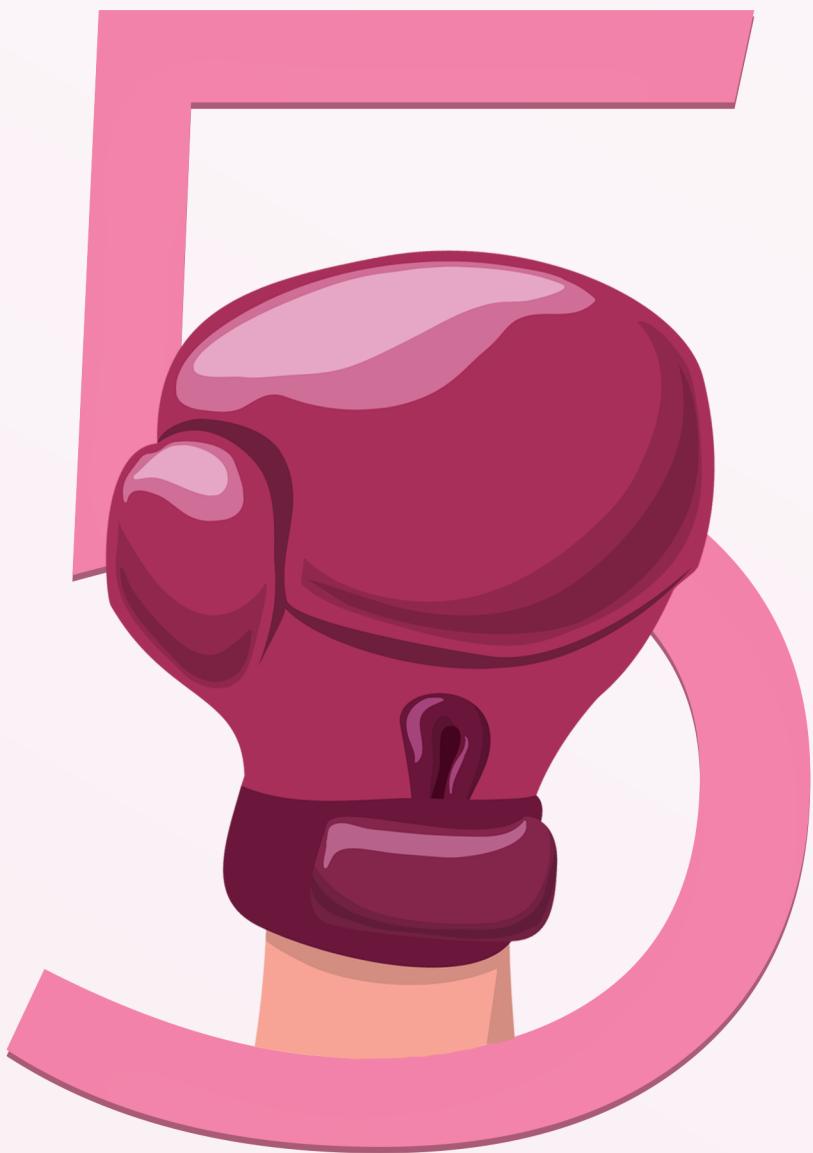
الكشف على سرطان
الثدي في وقت مبكر



الامتناع عن شرب
الكحول والتدخين



ممارسة النشاط
البدني بانتظام





الفحص الذاتي

اكتشاف سرطان الثدي مبكرًا وعلاجه مبكرًا يؤدي في غالب الأحيان للشفاء التام.

طريقة الفحص الذاتي للثدي

الفحص باللمس

- 1- الوقوف أمام المرأة وفحص الثديين إذا كان هناك أي شيء غير معتاد ، تورم ، ألم ، إفرازات غير طبيعية.. الخ
- 2- وضع اليدين خلف الرأس والضغط بهما إلى الأمام دون تحريك الرأس أثناء النظر في المرأة.
- 3- وضع اليدين على الوسط والانحناء قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام

الفحص بالتحسس

- 1- رفع اليد اليسرى واستخدام اليد اليمنى في فحص الثدي الأيسر من القسم الخارجي وبشكل دائري حتى الحلمة مع التركيز على المنطقة بين الثدي والإبط ومنطقة أسفل الإبط.
- 2- الضغط بلطف على الحلمة للتأكد إذا كانت هناك أي إفرازات غير طبيعية.

المراجع

- World Health Organization 2017.
Oxford Breast Cancer Awareness
World Cancer Report 2014.
World Health Organization. 2014. صفحات Chapter 5.2. ISBN 978-92-832-0429
National Cancer Institute
. Physician Data Query (PDQ)



الحكيم لـ "حياة" :

بالصبر انتصرت على السرطان

السرطان جند من جنود الله وعلاجه الصبر

حاورتها: أبرار نافع

استعادت رحلتها مع التعافي وتجاوزت بحكايتها أيام الألم لتُقدم للحياة قصة تحد من نوع جديد لم تر فيها السرطان عدوا يناديها للحرب بل جندا من جنود الرحمن يحفزها للصبر ويدعوها للقبول والرضا والإذعان.

مع هناء الحكيم المتعافية من داء السرطان بعد أحد عشر شهرًا من العلاج كان الحوار الذي بدأناه من لحظة الاكتشاف حتى الشعور بسعادة التعافي... كيف عاشت وتحقّلت؟ ماذا قالت وروت؟ اقرأوا الحوار

بداية كيف اكتشفت المرض، وأول شعور راودك بعد معرفتك بالإصابة؟

لم يكن اكتشاف المرض "مفاجأة" لي حيث كنت استشعر بوجوده "بحجم الكرزة" خلال مراحل التشخيص الذاتي. دخلت على الواقع العربي-شححة المعلومات وقتذاك - ومن ثم الواقع الأجنبية للتعرف على هذا المرض من خلال الأخبار والمعلومات المتداولة ومن ثم بدأت مرحلة جديدة بالتشخيص في مركز طيبة في المدينة المنورة وعملت فحص العاموغرام وبعد ذلك تحولت للأشعة الصوتية وانتقلت من ثم للعلاج في جدة



تمثل تجربة المرض من أصعب التجارب. ماذا عن رحلة التحدّي وما هو سلاحك في المواجهة؟

لا أُنكر إنها كانت تجربة صعبة وقاسية ولكن الله أمدني بالصبر ، تعاملت مع السرطان ليس من منظور العدو الذي يدعوني للدخول معه في حرب طويلة بل من منظور الابتلاء حيث كنت أراه جنداً من جنود الرحمن ولابد من قبله مهما كانت وخزات الألم.

هل مررت عليك فترات يأس وفقدان أمل. وكيف تعاملت معها؟

لم ينتابني اليأس بالمعنى المتعارف عليه بل سويغات نكد وألم سريعاً ما تمرّ. كنت أتمعن في كل قطعة من جسدي واتذكر الأيام التي مررت علىّ لم أشكر فيها الله على النعم التي منحني إياها. لم أذوق الطعام بسبب فقدان حاسة التذوق في الأيام الأولى لـ كل جرعة من العلاج الكيماوي كما كان هناك سقوط كثيف لشعرى حتى انتهى قفت بحلقه كلياً. تقبلت نفسي جداً بال الهيئة الجديدة. لم يكن الشكل بشعاً ولكن كان غريباً.

كم مدة التعافي من العرض؟

عشت مع تجربة العلاج ما يقارب أحد عشر شهراً وتحديداً من أول محرم حتى الخامس والعشرين من ذي القعدة .. أحد عشر شهراً تغيرت فيها تغييراً جذرياً بدعاً من علاقتي مع الله فزوراً بتعاملاطى مع الناس وانتهاء بنظرتى للحياة. بدأت أنظر للحياة من منظور مختلف واتعامل مع صدماتها بقانون الرضا والقبول.

ما هو شعورك الآن بعد الانتصار على السرطان؟

شعور التعافي لا يوصف بكلمات مختزلة فما أحمله الخروج من رحلة لا عنوان لها إلا الألم. حيث بدأت بعده في ترتيب ملفات حياتي وبدت عندي أهداف أبرزها تقديم تجربتي للناس كي يتعلموا منها. كنت حريصة على تقديم جرعات التوعية بأسلوب سلس ومبسط

ماذا عن الأطباء المعالجين وهل من كلمة تقدمينها لهم اليوم؟

لا يمكنني نسيان وقفات دعامر رضوى استشاري طب الأورام وأسلوبه التحفيزى الراقي وسعى الصادق لزيادة جرعات الإيمان بالله وحب الحياة داخلى. هذا الأسلوب الناجح ساهم فى تقوية إرادتى وأشعل أمامي شمعة الأمل في التعافي القريب. ليسوا الأطباء فقط هم أصحاب الدعم فى رحلتى حتى أصدقائي كانوا الأقرب في أزمتى دعمونى كثيراً واهتموا بصفارى أثناء رحلة العلاج في جدة.

من هي هناء الحكيم؟

مدونة وداعية - كوتشنل أون لاين - تعلم على رفع قدرات المرأة والارتقاء بملكاتها

التقرير الإحصائي

خلال شهر اكتوبر - 2020



مساهمة الجمعية

3,859,143
ريل

التكلفة الاقتصادية

4,767,024
ريل



حقوق المستفيد



المساهمة في التكاليف



خدمات نوعية



السرية والخصوصية



سهولة الاجراءات



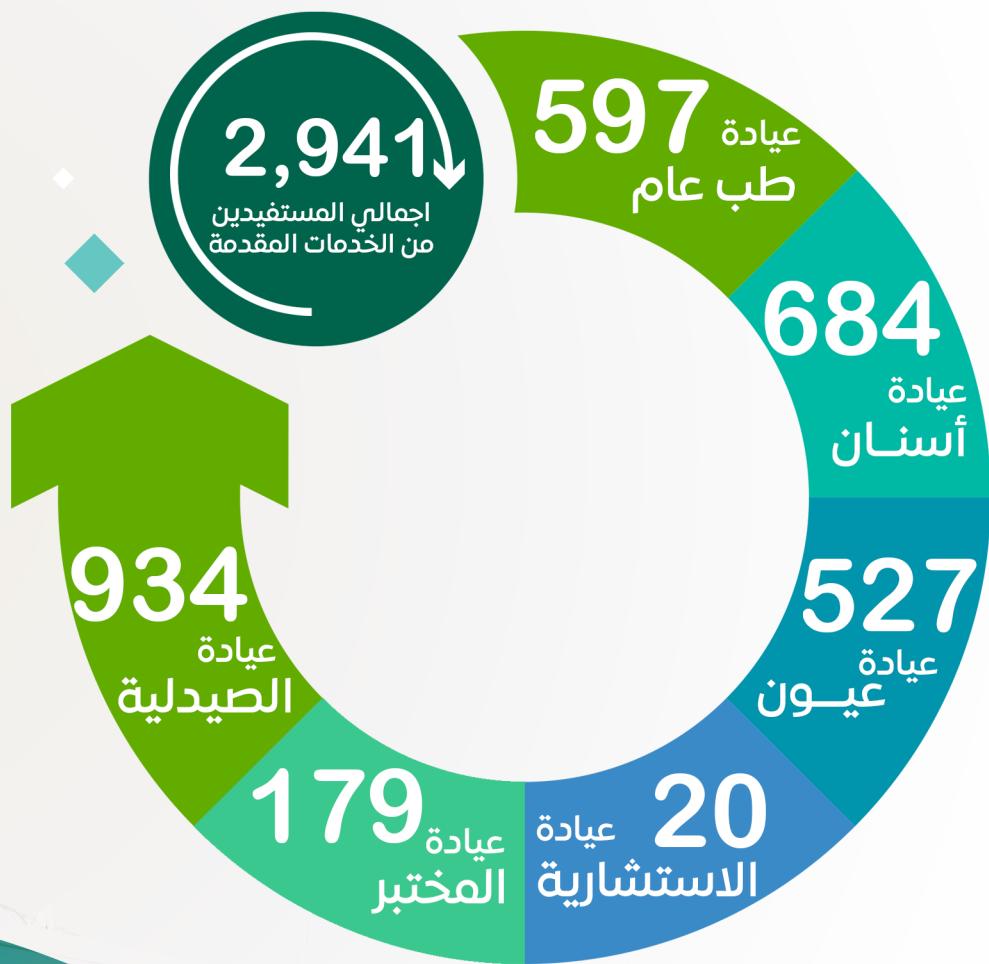
التقدير والاحترام



احصائية

القوافل الطبية المتنقلة

الخدمات الطبية المتنقلة في حي القبلتين
امام صالة الامير عبد العزيز بن ماجد الرياضيه



أسباب لدعم حياة

- 1 شفافية عالية
- 2 انفاق رشيد
- 3 اجادة التواصل
- 4 البرامج الهدافة
- 5 احترام التخصص



**تبرعك من بيتك سهل
وسريع وآمن**

عبر متجر الجمعية الإلكتروني

www.362td.com 



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية
مع جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :
info@hayat.org.sa



 www.hayat.org.sa

 920014070



