

لحياة حياة

اكتوبر 2021

العدد الرابع عشر للنشرة الصحية

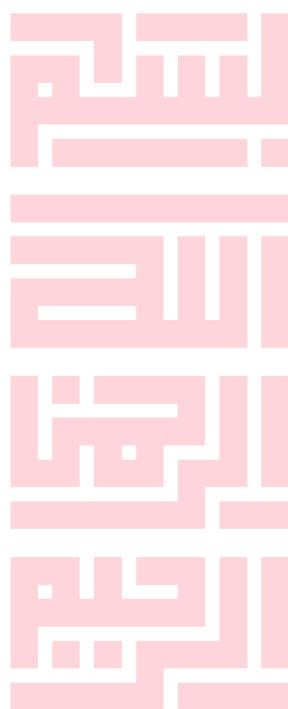
كيف يمكن التقليل
من خطر الإصابة بسرطان الثدي

أعراض
سرطان
الثدي

الفحص الذاتي قد ينقذ حياتك

افحصي الآن





مقدمة

من أعظم النعم نعمة العافية، التي لا تطيب الحياة إلا بها؛ لذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: « مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آهِنًا فِي سِرْبِيهِ، فُقَادَ فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّتْ يَوْمِهِ، فَكَانَهَا حِيزْتْ لَهُ الدُّنْيَا »
حسن - رواه الترمذى

ولكن قد يبتلينا الله بأمر ما أو مرض ما ليكفر عننا ذنبنا وقد يكون اختباراً لقوه صبرنا ، من بين الأمراض التي قد تصيبنا

السرطان

وهي كلمة مخيفة بالنسبة لمعظم الناس. ولكن بين النساء، قد تكون كلمة "سرطان الثدي" أكثر إثارة للخوف لأنها تؤثر على علم التشريح وخاصة المرتبط بالأنوثة

ولكن إذا كان السرطان قد وجد طريقه بالفعل إلى المريض، فإن سلوك المريض والدعم المعنوي من الأقارب سوف يلعب دوراً حاسماً في التغلب على السرطان ، و البقاء إيجابياً و قوياً عقلياً هو مفتاح العيش مع أحبائك لفترة طويلة

أنت أقوى



ما هو السرطان ؟

هو نوع من الأمراض يجعل الخلايا المصابة به تنموا وتتضاعف بشكل لا يمكن التحكم فيه ثم تنقسم وتتضاعف بسرعة حتى تتشكل 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 وتنتشر بعيداً إلى أجزاء أخرى من الجسم

سرطان الثدي

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

سرطان الثدي هو ثانوي سبب رئيسي لوفيات السرطان في النساء وهو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء

2

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية يتم تشخيص

أكثر من 1.2 مليون إصابة

بسرطان الثدي في جميع أنحاء العالم كل سنة

وأكثر من 500000 يموتون من هذا المرض



من كل 10 سيدات تصاب **سيدة** بسرطان الثدي خلال فترة حياتها



اعراض سرطان الثدي

العلامات الأولى لسرطان الثدي تظهر في شكل ثخانة في أنسجة الجلد أو تورم في الثدي أو في منطقة الإبطين ، ولكن هناك العديد من العلامات الأخرى مثل :

1 ألم في الثدي أو منطقة الإبطين والذي لا يتغير مع الدورة الشهرية

2 تغير أو احمرار في جلد الثدي ليبدو مثل قشرة البرتقال

3 طفح جلدي حول أو على واحدة من الحلمات

4 إفرازات من الحلمة غالباً ما تحتوي على الدم

5 حلمة غائرة أو مقلوبة

6 تغير في شكل وحجم الثدي

7 تقشر أو تساقط الجلد عن الثدي أو الحلمة



العلاج أسهل و أسرع
عند الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي

عوامل الخطورة المساعدة للإصابة بسرطان الثدي

و يمكن تقسيمها إلى قسمين

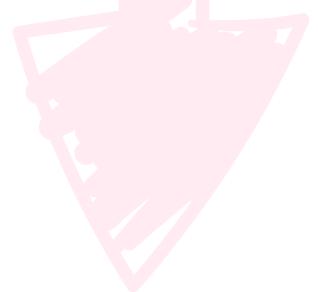
عوامل خطر مساعدة غير قابل التحكم بها

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| الإناث عرضه أكثر من الرجال | الجنس |
| خاصة الفئة العمرية 50 فما فوق | العمر |
| إصابة أقارب من الدرجة الأولى | تاريخ عائلي |
| إصابة سابقة بالمرض | إصابة سابقة |
| مثل الطفرات في جينات brca1 أو brca2 | العوامل وراثية |
| قبل سن 12 سنة | الحيض بسن مبكر |
| وجود كثیر من الانسجة الغددية والليفيه | كثافة خلايا الثدي |

عوامل خطر مساعدة يمكن التعديل عليها

- | | |
|---|---|
|  | عدم إنجاب الأطفال |
|  | السمونة أو الحمية القاسية |
|  | التدخين |
|  | إنجاب أطفال بعد سن الثلاثين |
|  | التعرض إلى العيادات الحشرية أو المواد الكيميائية أو الإشعاعية |
|  | تناول الكحول والمسكرات |
|  | العلاجات البديلة باستخدام الهرمونات |
|  | عدم إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية |

كيف يمكن التقليل من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي



تقليل التعرض للإشعاعات والتلوث البيئي



الحد من استخدام العلاجات الهرمونية



مارس النشاط البدني بانتظام لمدة 20 إلى 30 دقيقة



المحافظة على وزن صحي



الامتناع عن شرب الكحول والتدخين



الرضاعة الطبيعية



الكشف على سرطان الثدي في وقت مبكر



الاختبارات الجينية



الجراحة الوقائية للنساء اللاتي لديهن نسبة خطر عالية للإصابة



الفحص الذاتي يصنع الفرق

اكتشاف سرطان الثدي مبكرًا وعلاجه مبكرًا سبب لانخفاض معدل الوفيات



من أورام الثدي هي أورام حميدة غير سرطانية

تزيد نسبة الشفاء عند الكشف المبكر

طريقة الفحص الذاتي للثدي

الفحص بأتامول

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

الفحص بالتحسس

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

الفحص بالعاموجرام (mammogram)

هو نوع من أنواع صور الأشعة السينية المستخدمة للكشف عن وجود أورام في الثديين حيث يتم ضغط الثديين بين لوحين حتى تصبح مسطحة ويسهل تصويرها وهو غير مؤلم ولكنه يسبب شعور بعدم الراحة أثناء الفحص

النساء فوق سن 40 عاماً: أن تبدأ بإجراء فحص العاموجرام مرة كل سنتين،

بالإضافة إلى الفحص الذاتي والفحص السريري سنويًا

النساء فوق سن 50 عاماً: إجراء فحص العاموجرام مرة واحدة في السنة





طرق علاج سرطان الثدي

العلاج الجراحي

- ا- ازالة الورم كاملاً مع إزالة الأنسجة المحيطة وابقاء الأنسجة السليمة
- ب- استئصال الثدي الجزئي او الكلبي
- ج- ازالة الثدي كاملاً مع الغدد الليمفاوية

العلاج الاشعاعي

يقوم باستخدام كمية كبيرة من الطاقة الاشعاعية لقتل الخلايا السرطانية عن طريق جهاز خارجي او عن طريق زراعة بذور اشعاعية في انسجه الثدي المصابة بالسرطان ويستخدم العلاج الاشعاعي بعد الجراحة لازالة المتبقى من الخلايا السرطانية او النشر منها في الغدد الليمفاوية

العلاج الكيميائي

يقوم بتضييق حجم الورم ليسهل استئصاله خلال الجراحه او لمحاربه الخلايا السرطانية المنتشره خارج منطقه الثدي ويستخدم ايضا لتقليل فرصه معاوده الخلايا السرطانية

العلاج الهرموني

تعمل هذه العلاجات على ايقاف المستقبلات الهرمونيه المتواجده على سطح الخلايا السرطانية اذا كانت من النوع الهرموني او المتحفظه للنشاط السرطاني اذا تعرضت للهرمونات الانثويه

كتبه:

د/بشرى الجهنبي

د/زهير عبدالرحمن هوسماوي

طبيب استشاري

المصادر:

- 1 World Health Organization
- 2 Oxford Breast Cancer Awareness
- 3 World Cancer Report
- 4 National Cancer Institute
- 5 Physician Data Query

- الجمعية السعودية لأمراض السرطان

-2- منتشرفي الملك فيصل التخصصي ومركز البحاث الرياض

-3- وزارة الصحة السعودية

-4- مركز الأورام الوطني

-5- مايكولينك - الولايات المتحدة الأمريكية

احصائية

العلاج الخيري

شهر اكتوبر - 2021



مساهمة الجمعية

2,913,466 ريال

التكلفة الاقتصادية

3,137,059 ريال



القوافل الطبية المتنقلة

المدينة المنورة

شهر اكتوبر - 2021



المختبر المتنقل

329

مستفيد

عيادة العيون

1,017

مستفيد

الصيدلية المتنقلة

2,314

مستفيد

لقاح كورونا

238

مستفيد

عيادتين أسنان

683

مستفيد

عيادتين طب عام

1,479

مستفيد

5,822

اجمالي المستفيدين
من الخدمات المقدمة



Dentist (Women) عيادة الأسنان (نساء)

للستيفنار
0554456411
للعمدة
0558420555

عيادة العيون /



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



920014070

**تبሩك من بيتاك سهل
وسريع وآمن**

عبر متجر الجمعية الإلكترونى

td.org.sa



Apple Pay

VISA



مدى
mada

طرق
الدفع





حِيَاةٌ

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة