



f OmanHealth OmaniMOH

صفحة اسبوعية تصدرها دائرة العلاقات العامة والإعلام بوزارة الصحة... للتواصل: pr-info@moh.gov.om

## سرطان الثدي.. أسبابه.. وعلاجه.. وطرق الوقاية منه

الطالبات والمدرسات والأمهات أيضاً. إن أحد أهداف الخطة الصحية الخمسية الثامنة للأعوام (٢٠١١-٢٠١٥) كان نهو التوسع التدريجي بتقديم خدمات الكشف المبكر عن هذا المرض من خلال فتح عيادات يطلق عليها عيادات فحص الثدي في مؤسسات الرعاية الصحية الأولية ليشمل جميع المحافظات في نهاية هذه الخطة.

**وما هي الخدمات المقدمة في عيادات فحص الثدي؟**  
في هذه العيادات يتم استقبال النساء فوق سن الأربعين لتقديم خدمة الفحص الإكلينيكي للثدي من قبل طبيبات وممرضات مدربات لهذا الغرض وتحويل من لديها أحد أعراض أو علامات هذا المرض إلى الطبيب الجراح في المستشفى. وبعد الفحص يجري تدريب هذه الفئة من النساء على الفحص الذاتي للثدي مع تزويدهن بالمطويات التثقيفية التي تخص الموضوع. وتقوم الكوادر الطبية أيضاً بتحديد ما إذا كانت هناك إحدى عوامل الاختطار للإصابة بسرطان الثدي (مثل إصابة إحدى قريبات المرأة بسرطان الثدي) وذلك بهدف تحويلهن إلى المستشفى المرجعي في المحافظة لإجراء فحص الثدي بالأشعة السينية (فحص الماموغرام). ولقد تم رفع كفاءة الأداء لجميع مقدمات الخدمة في هذه العيادات من خلال التدريبات المكثفة على تقديم خدمة المشورة في جميع المراحل التي تمر بها المرأة. ولا بد من الإشارة إلى أن هذه العيادات تستقبل النساء تحت سن الأربعين أيضاً ممن لديهن أحد عوامل الاختطار المذكورة أعلاه لتقديم الخدمة لهن.

**وماذا بعد تحويل المرأة إلى المستشفى؟**  
يتم معاينة المرأة في عيادة الجراحة من قبل الطبيب الجراح لإجراء الفحص الطبي وإجراء الفحوصات المطلوبة لتشخيص المرض. وإذا تم تشخيص المرض يتم استكمال المراحل العلاجية، أحياناً في نفس المستشفى، ولكن في الغالب يتم تحويل المريضة إلى المستشفى السلطاني في مسقط للحصول على المزيد من الرعاية المتخصصة.

**وماذا عن النساء اللواتي تم تحويلهن إلى فحص الماموغرام مباشرة لوجود إحدى عوامل الخطورة لديهن؟**  
يتم تقديم خدمة الفحص في أقسام الماموغرام في المستشفيات من قبل كوادر نسوية مدربة لهذا الغرض، حيث يتم توضيح خطوات الفحص للمرأة والتأكد من موعد الدورة الشهرية لها وأمور أخرى تخص الفحص. بعدها يقوم طبيب الأشعة بإعداد تقرير حول نتيجة الفحص. وفي حال اكتشاف أي شئ في الأشعة يتم تحويل المرأة إلى الطبيب الجراح لإجراء الفحوصات الأخرى المطلوبة، أما إذا كانت النتيجة سلبية فيتم إعلام المرأة بذلك ومن ثم إعطائها موعد إعادة الفحص بعد سنتين.

**وهل هناك تنسيق أو دور للجهات غير الحكومية لتنفيذ الاستراتيجيات التي تتبناها وزارة الصحة؟**  
شاركت الجمعيات الأهلية كجمعية المرأة العمانية وجماعات دعم صحة المجتمع وكذلك جمعية مكافحة السرطان في المحافظات بدور فعال في نشر الوعي والمساهمة في النشاطات التوعوية المختلفة في تلك المحافظات.

اعداد دائرة صحة المرأة والطفل بوزارة الصحة

لجعل نسيج الثدي منضغطاً، مما قد يسبب شعوراً مؤقتاً بعدم الراحة سرعان ما يزول بعد انتهاء الفحص. ويهدف تصوير الثدي الشعاعي إلى الكشف عن وجود أي كتل ثديية أو ترسبات كلسية مجهرية أو أكياس ثديية. ويجري هذا الفحص للنساء فوق سن الأربعين فقط لأن طبيعة الثدي في هذا السن (أقل صلابة) تساعد على حصول نتائج جيدة من خلال إجراء هذا الفحص.

**وماذا عن النساء تحت سن الأربعين؟**  
يمكن للمرأة في جميع الأعمار ابتداءً من سن العشرين المساهمة بالكشف المبكر عن سرطان الثدي من خلال إجراء الفحص الذاتي المنتظم كل شهر والذي يساعد المرأة على اكتشاف التغييرات غير الطبيعية أو الأورام في الثدي مما يساعد في عملية التشخيص المبكر لسرطان الثدي وبالتالي يزيد من فرص العلاج والشفاء.

**وكيف تتعلم المرأة إجراء هذا الفحص وما هي الفترة المناسبة لذلك؟**  
تقوم المرأة بفحص الثديين بنفسها من خلال إتباع خطوات منظمة تكون موضحة في المطويات التثقيفية التي توزعها وزارة الصحة أو المؤسسات غير الحكومية. ومن الضروري أن ينفذ الفحص خلال الأسبوع الأول من انتهاء الدورة الشهرية. وفي حالة انقطاع الطمث يتم تحديد أي يوم من الشهر لإجراء الفحص على أن يراعى إجراء هذا الفحص في نفس اليوم من كل شهر.

**وماذا عن الوقاية من سرطان الثدي؟**  
من غير المعروف بالضبط كيفية الوقاية من سرطان الثدي إلا إن الدراسات والبحوث أثبتت أن نمط الحياة التي تعيشها المرأة لها علاقة بحدوث هذا المرض. فمثلاً تناول الأطعمة التي تحوي على نسبة عالية من الدهون ممكن أن تزيد من احتمالية حصول المرض، لذا يفضل التقليل أو تجنب هذا النوع من الطعام. كما تبين أن زيادة وزن الجسم بعد انقطاع الدورة الشهرية أو بعد عمر الخمسين عاماً قد تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض لذا من الضروري الانتباه إلى السيطرة على زيادة الوزن من خلال تناول الغذاء الصحي الذي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات والتقليل من الدهون والسكريات. ولا بد من الإشارة إلى أهمية ممارسة التمارين الرياضية واستقرار الحالة النفسية، كما أن ممارسة الرضاة الطبيعية تساعد على التقليل من فرص الإصابة بهذا المرض.

**ما هي الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة في هذا المجال؟**  
تبنت وزارة الصحة ممثلة بدائرة صحة المرأة والطفل وبالتعاون مع الدوائر المعنية الأخرى مجموعة من الاستراتيجيات لتقديم خدمة الكشف المبكر عن المرض في جميع المحافظات: ففي عام ٢٠٠٩ تم البدء بتنفيذ برنامج تدريبي موسع للعاملين في مؤسسات الرعاية الصحية الأولية في جميع المحافظات لتعزيز خدمة الفحص الإكلينيكي للثدي للنساء المراجعات لعيادات الصحة الإنجابية مثل عيادات رعاية الحوامل والمباعدة بين الولادات وغيرها. كذلك وبالتنسيق مع دائرة الصحة المدرسية تم تدريب الكوادر الصحية التي تقدم خدمات الصحة المدرسية في المدارس الثانوية للبنات ولذلك لتنفيذ حملات توعوية عن أهمية الكشف المبكر عن هذا المرض وأهمية الفحص الذاتي، فخلال الفصل الثاني للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) تم تنفيذ ٢٩٢ محاضرة توعوية شملت ٢٢١ مدرسة في جميع أرجاء السلطنة، ولقد كان الحضور من

الحالة الإنجابية: يعتبر تأخر الحمل إلى سن متأخر أو عدم إنجابها على الإطلاق بعد سن الأربعين أحد عوامل الاختطار. السمنة وتناول الأطعمة الدسمة: إن زيادة النسيج الدهني تصاحبه زيادة بمستوى هرمون الاستروجين بالدم وما يرتبط بزيادة هذا الهرمون من زيادة في خطر الإصابة بسرطان الثدي، بالأخص النساء بعد سن الخمسين.

**وما هي أعراض سرطان الثدي؟**  
من الأعراض التي قد تتذرع بوجود السرطان في الثدي هي ظهور كتلة في الثدي أو ظهور سيلان دموي أو مصلي من الحلمة، وأحياناً انكماش في الجلد فوق الورم يشبه قشرة البرتقال أو تضخم في الغدد الليمفاوية (العقد) وخاصة تحت الإبط.

**كيف يتم تشخيص سرطان الثدي؟**  
كتاعدة عامة تعتبر أي كتلة ورمية بالثدي سرطانة إلى أن يثبت العكس، فإذا ما دلت الأعراض والعلامات الإكلينيكية أو نتائج فحوص التنصيص على وجود كتلة ورمية بالثدي، فإن الأمر يستدعي الشروع بإجراء سلسلة من الفحوصات الإكلينيكية والشعاعية والمخبرية لتشخيص طبيعة الكتلة أولاً، ثم تحديد مرحلة المرض إذا تبين أنها سرطانة.

**وكيف يتم علاج سرطان الثدي وهل هناك وسيلة علاجية أفضل من الأخرى؟**

يعتمد اختيار العلاج المناسب لسرطان الثدي على العديد من العوامل المرتبطة بالورم مثل نوعه ومرحلته، وبعضها مرتبط بالمرضية ذاتها مثل حالتها الصحية العامة وتفضيلها لنوع علاج معين مناسب لحالتها. وفي الغالب يتم الجمع بين أكثر من وسيلة علاجية لتحقيق أفضل النتائج العلاجية مثل العلاج الجراحي والكيماوي والشعاعي والهرموني والمناعي. ومما تجدر الإشارة إليه وجود عمليات إعادة تصنيع للثدي بعد استئصاله، وهي عمليات تجميلية فائدتها معنوية وجمالية. ومن المهم لمريضة سرطان الثدي المواظبة على المتابعة الدورية المنتظمة بعد العلاج وحسب ما يوصي به الطبيب المعالج، وعادة ما تكون المتابعة الدورية كل ٢-٣ شهور خلال العام الأول، وتزداد فترة المتابعة تدريجياً مع مرور السنوات، وتهدف المراجعة الدورية إلى اكتشاف أي انتكاس ورمي مبكراً مع فحص الثدي الآخر دورياً بالإضافة لمراقبة حدوث أي مضاعفات مؤجلة كنتيجة للعلاج.

**تتردد العبارات حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي.. فماذا يقصد بذلك؟**

يقصد بالكشف المبكر عن سرطان الثدي اكتشاف المرض في مراحله المبكرة والتي يؤدي علاجها بوسائل بسيطة إلى الشفاء التام، والكشف المبكر ليس صعباً إذا ما اتبعت التوصيات الطبية بهذا الشأن.

**وما هي وسائل الكشف المبكر عن المرض؟**  
من أهم الوسائل الشائعة هي إجراء فحص جهاز الماموغرام والفحص الإكلينيكي (السريري) من قبل طبيبات وممرضات مدربات لهذا الغرض وكذلك الفحص الذاتي للثدي.

**ما هو فحص الماموغرام؟ وهل يمكن لأي امرأة أن تجري هذا الفحص للتأكد من خلو ثديها من المرض؟**

جهاز الماموغرام عبارة عن آلة للتصوير الشعاعي للثدي حيث يتم استخدام الأشعة السينية، ولا يستغرق الفحص أكثر من ٢٠ دقيقة، ويتطلب الفحص وضع الثدي لعدة ثواني بين لوحين

**يأتي سرطان الثدي في مقدمة أنواع السرطانات التي تصيب النساء في العالم وعمان. ويؤدي اكتشاف السرطان مبكراً إلى إمكانية علاجه بفعالية عالية وتحقيق معدلات حياة عامة بعد العلاج تقارب الشفاء التام.**

**ما المقصود بسرطان الثدي؟**  
السرطان عموماً انقسام عشوائي للخلايا في أي نسيج لجسم الإنسان. فبالنسبة للثدي يمكن أن تنقسم الخلايا فيه وتتزايد بصورة غير منتظمة بحيث لا يمكن للجسم السيطرة عليها فتشكل قطعة أو كتلة من الأنسجة الإضافية التي تعرف بالأورام والتي يمكن أن تكون سرطانية (خبيثة) أو غير خبيثة (حميدة).

**متى تم التعرف على سرطان الثدي في العالم؟**  
عرف سرطان الثدي منذ حوالي ١٦٠٠ عام قبل الميلاد، حيث وصف المرض على إحدى البرديات الفرعونية التي توجد حالياً بالمتحف البريطاني، وقد وصف العالم سقراط إحدى حالات سرطان الثدي وذلك منذ ٤٠٠ عام قبل الميلاد، وكان أول من شبه المرض بالقنق (سرطان البحر) هو العالم جالين.

ما هي الأهمية الطبية للاختلالات الثديية الحميدة والأورام الثديية؟

يمكن للعديد من الأورام والحالات الحميدة بالثدي أن تسبب خلطاً في التشخيص المبكر مع السرطانات الثديية، وذلك لوجود تشابه قد يكون كبيراً أحياناً بينهما في الأعراض والعلامات الإكلينيكية والإشعاعية، إلا أن الأورام والحالات الحميدة هي الأكثر حدوثاً بالثدي وتشكل حوالي ٨٠٪ من جميع الحالات.

**ما هي أسباب حدوث مرض سرطان الثدي؟**

ارتبط حدوث سرطان الثدي بالعديد من العوامل التي يطلق عليها عوامل الاختطار، ولا يعني وجود أحد العوامل أو بعضها حتمية الإصابة بسرطان الثدي، بل معظم النساء اللواتي يصبن بسرطان الثدي لا تكون لديهن أية عوامل اختطار، ولكن وجود أحد أو بعض هذه العوامل يتطلب أن تكون المرأة على حذر وعلى وعي بأهمية وأنواع وسائل الكشف المبكر عن سرطان الثدي.

**وما هي عوامل الاختطار للإصابة بالمرض؟**

- هنالك العديد من العوامل من أهمها:
- الجنس: فالنساء أكثر عرضة لطبيعة الحال من الرجال للإصابة بسرطان الثدي وذلك بنسبة ١٠:١ ويرجع ذلك لاحتواء ثدي الأثنى على نسيج ثدي أكبر وديم التعرض للتأثير السرطاني لبعض الهرمونات الأنثوية.
- التقدم بالعمر: حيث تحدث معظم الحالات بعد سن الأربعين.
- العوامل الوراثية: بينت الدراسات الحديثة أن حوالي ١٠٪ من سرطانات الثدي تحدث نتيجة طفرات جينية بالجينات المعروفة (BRCA1 + BRCA2).
- الإصابات العائلية بسرطان الثدي: يتضاعف خطر الإصابة بسرطان الثدي إذا كان أحد الأقارب من الدرجة الأولى (الأم والأخت والأبنة) ويزداد الخطر إلى خمسة أضعاف إذا كان هنالك أكثر من إصابة بين أفراد العائلة.
- التاريخ الشخصي لسرطان الثدي: إذا سبق للمرأة الإصابة بسرطان الثدي فإنه يكون لديها ٤-٥ أضعاف اختطار الإصابة بسرطان في الثدي الآخر، أو بؤرة سرطانية جديدة بالثدي المصاب. وكذلك تزداد فرصة الإصابة بالمرض إذا كانت المرأة مصابة في السابق بالورم الثديي اللفي أو سرطان المبيض.



فعاليات علمية وتثقيفية عديدة تقام حول سرطان الثدي

وذلك يومياً من الساعة ٧:٣٠ صباحاً حتى ٩:٣٠ مساءً أيام الإجازات من ٩:٣٠ صباحاً حتى ٤:٣٠ مساءً  
Everyday from 07:30 AM till 09:30 PM  
Weekends & National Holidays from 09:30 AM till 04:30 PM  
العلاقات العامة والإعلام - وزارة الصحة

- HEALTH EDUCATION
- SUGGESTIONS
- INQUIRIES
- REPORTS.
- COMPLAINTS

- تثقيف صحي
- إقتراحات
- إستفسارات
- بلاغات
- شكاوي

مركز الإتصال وزارة الصحة  
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

24441999

