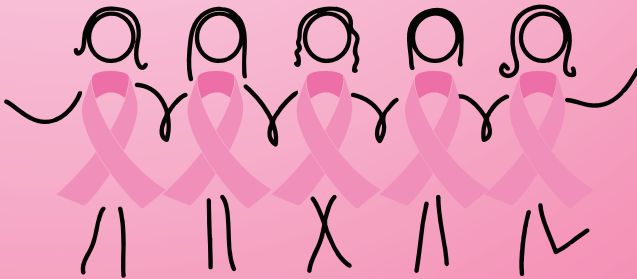




وزارة الصحة



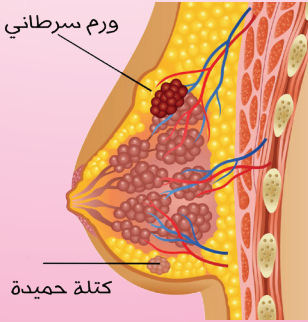


لنبدأ رحلتنا

دعونا نذهب معا في رحلة معرفية عن مرض سرطان الثدي بشكل خاص من خلال الاجابة عن الكثير من التساؤلات التي يمكن ان تراود الكثير

ما هو سرطان الثدي؟

هو أحد الأمراض التي تصيب الثدي. ويحدث نتيجة



انقسام الخلايا التي تتزايد بصورة غير منتظمة بحيث لا يمكن للجسم السيطرة عليها والتي يمكن أن تكون سرطانية «خبيثة» أو غير خبيثة «حميدة».

الأورام السرطانية الخبيثة تختلف عن الأورام الحميدة بأنها تتكاثر وتدمر أنسجة الجسم السليمة، وبعض منها تنفصل وتنتشر بعيداً إلى أجزاء أخرى من الجسم.

ما هي العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر فرصة الإصابة؟

- العمر أكثر من ٤٠ سنة.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي.
- بدء الدورة الشهرية في سن مبكرة «قبل ١١ سنة».
- تأخر انقطاع الدورة الشهرية بعد عمر ٥٥ سنة.
- الحمل في سن متأخرة «بعد عمر ٣٥ سنة».
- الإصابة بسرطان الثدي سابقاً أو بأمراض الثدي غير السرطانية.
- وراثية الطفرات الجينية BRCA1 وBRCA2.
- التعرض للإشعاع العلاجي «radiotherapy» في الصدر أو الثدي.

ما هي الأعراض الشائعة لسرطان الثدي؟



افرازات من الحلمة
غير حليب الأم



ظهور كتلة «ورم» في
الثدي أو تحت الإبط



احمرار أو تقشر في
جلد الثدي أو الحلمة



تغيّر في حجم وشكل
أو ملمس الثدي



ألم في أي منطقة من الثدي



شد الحلمة أو ألم في
منطقة الحلمة

قد تكون هذه التغيرات غير سرطانية أو ناجمة عن أورام حميدة ولكن من المهم جداً عدم إهمالها ومراجعة الطبيب فوراً



ما هي وسائل الكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

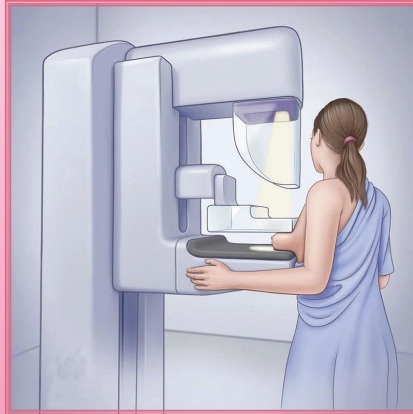
- الفحص إكلينيكي للثدي «السريري» من قبل طبيبات وممرضات مدربات.
- الفحص الذاتي للثدي.
- أشعة الماموجرام للكشف المبكر عن سرطان الثدي في مراحله الأولى وحتى قبل أن تظهر أي أعراض.

يؤدي اكتشاف السرطان مبكراً إلى إمكانية علاجه بفعالية عالية وتحقيق معدلات حياة أفضل بعد العلاج. تقارب الشفاء التام.

ما هو فحص الماموجرام؟

هو عبارة عن تصوير الثدي بالأشعة السينية لاكتشاف التغييرات الحاصلة في الأنسجة التي قد تتحول إلى ورم خبيث إذا لم تعالج في وقت مبكر. وهو من الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على سرطان الثدي قبل التمكن من الشعور به جسمانياً.

إن تصوير الثدي بهذا النوع من الأشعة هي طريقة سهلة ولا تستغرق أكثر من حوالي 15 دقيقة وهو أسلوب مأمون للغاية لأنه لا يستخدم إلا جرعات بسيطة من الأشعة.



ما هي الإجراءات الواجب مراعاتها قبل فحص «الماموجرام»:

- أن يكون موعد إجراء الفحص بعد انتهاء الدورة الشهرية أو في أي يوم في حال انقطاع الدورة الشهرية «في سن الأمان».
- الإغتسال قبل إجراء الفحص وعدم وضع كريمات أو عطور على الصدر.
- إذا كان الثديين من النوع الحساس للألم يمكن أخذ مسكن للألم قبل ساعة من الفحص.
- تجنب تناول الكافيين لعدة أيام قبل الفحص لأنه قد يؤدي إلى احتقان الثدي لدى بعض النساء مما يجعل الفحص مؤلماً لمن لديهن حساسية عالية للآلام البسيطة.
- ارتداء ملابس مريحة ومناسبة في يوم الفحص «لبس قطعتين بدل عن قطعة واحدة».

من هي الفئة المستهدفة لفحص "الماموجرام"؟

الفئة العمرية «40-69» سنة ممن لديهم أي عامل من عوامل الإختطار للإصابة بسرطان الثدي.

كيف يتم عمل فحص الماموجرام؟

يتم تصوير الثدي بواسطة جهاز أشعة خاص بحيث يوضع الثدي بين طبقتين من البلاستيك لأخذ الصورة «بشكل عمودي وأفقي»، ويعتبر التصوير آمن للغاية ولكنه قد يشكل في بعض الاحيان انزعاجاً وألماً بسيطاً.



ما المقصود بالفحص الذاتي للثدي؟

يقصد بهذا الفحص أن تقوم المرأة بفحص ثدييها بنفسها حيث يساعد هذا الفحص على معرفة التغيرات غير الطبيعية واكتشاف أية أورام في مرحلة مبكرة مما يساعد في عملية التشخيص المبكر لسرطان الثدي.

متى يفضل إجراء الفحص الذاتي؟

• في مرحلة ما قبل سن الأمان:

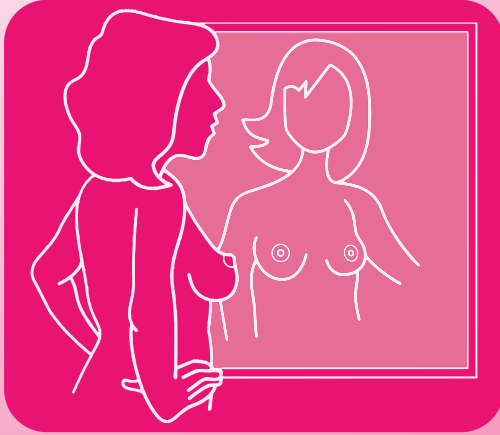
مرة كل شهر في الأسبوع الأول من انتهاء الدورة الشهرية لسهولة حفظ هذا التاريخ ولعدم شعور المرأة بأي ألم أثناء الفحص لأن الإحتقان الذي قد يسبق نزول الدورة الشهرية يختفي في هذا الوقت.

• في مرحلة ما بعد سن الأمان:

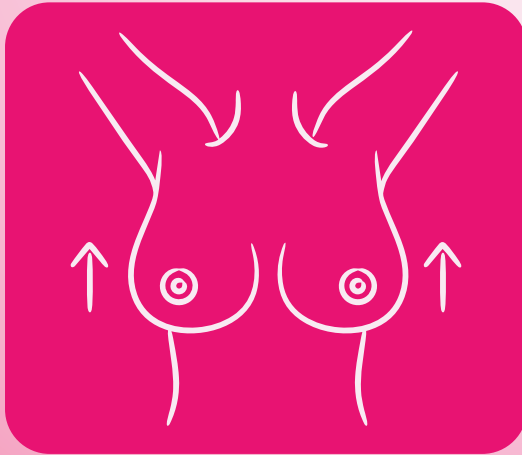
مرة كل شهر، في أي يوم تحدده والذي قد يكون مثلاً في اليوم الأول من كل شهر.

كيف يتم عمل الفحص الذاتي للثدي؟ 1. أمام المرأة:

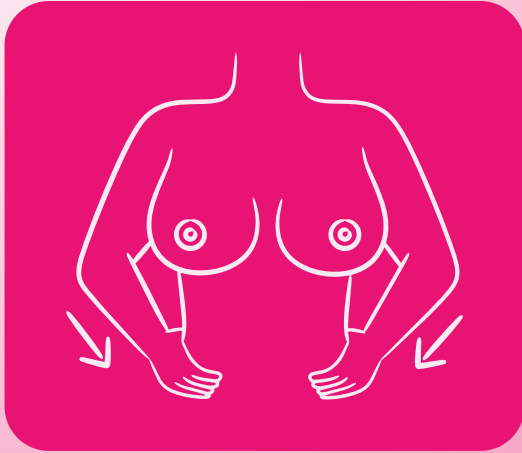
- قفي أمام المرأة ويديك بجانبك، وتفحصي ثدييك، ثم أرفعيهما للأعلى بالتناوب لتلاحظي الجزء السفلي تحت الثدي. ولاحظي التغيرات في شكل الثديين مثل أورام ظاهرة، خروج سائل أو دم من الحلمة، تغير في جلد الثدي أو شكل الحلمة.



- ارفعي ذراعيك إلى الأعلى وانظري إلى كل ثدي على حدة مع الاستدارة من طرف إلى آخر ببطء مع ملاحظة أي تغييرات.



- ضعي يديك على أسفل الخصر «فوق عظمي الحوض» واضغطي بقوة مع شد الكتفين إلى الأمام لملاحظة شكل الثدي في هذا الوضع، ولا تنزعجي إذا لاحظت اختلافا في حجم الثديين فهذا أمر طبيعي في معظم الأحيان.



- انحنى إلى الأمام مع مد الذراعين إلى الأمام، لاحظي تدلي الثديين، يجب أن يكونا بنفس المستوى وإلا فإن هنالك شئ غير طبيعي قد يشد الثدي المصاب دون الآخر.



- افحصي داخل الإبط الأيسر باستخدام أصابع اليد اليمنى «باطن الأصابع الوسطى الثلاث» والإبط الأيمن باستخدام أصابع اليد اليسرى.



• ارفعي ذراعك الأيمن ثم ضعي يدك اليمنى خلف رقبتك. وابدئي الفحص من أعلى الثدي من عظم الترقوة مباشرة متجهة إلى الحلمة بخط مستقيم. "تابعي فحص جميع أجزاء الثدي الأخرى بنفس اتجاه الفحص من أطراف الثدي متجهة إلى الحلمة" ولا تنسي فحص الحلمة في كل مرة.

• عند الفحص استخدمى باطن الأصابع الوسطى بحركات دائرية مستعملة في كل حركة ضغط خفيف ثم متوسط ثم مكثف لكي تتحسسي جميع طبقات الثدي.



• كرري نفس الطريقة لفحص الثدي الأيسر.

2. عند الإستلقاء

- تمديدي على ظهرك ولفحص الثدي الأيمن، ضعي وسادة تحت كتفك الأيمن ثم ضعي يدك اليمنى خلف رقبته.
- كرري نفس خطوات فحص الثدي كما هو موضح عند الوقوف أمام المرأة.
- كرري نفس الطريقة لفحص الثدي الأيسر.



عزيتي المرأة :

- يمكنك فحص الثدي خلال الاستحمام وخاصة بوجود الصابون في اليدين حيث يسهل حركة اليدين.
- إذا كان ثدييك كبيراً الحجم سيصعب عليك فحص الجزء السفلي من الثدي في وضع الوقوف لذا يمكنك في هذه الحالة إجراء الفحص فقط في وضع الإستلقاء.
- سجلي ملاحظتك في كتيب صغير واحتفظي به للفحص القادم.



في حالة وجود ورم أو تغيير في شكل الثدي أو افرازات غير عادية توجهي إلى أقرب مؤسسة صحية لاستشارة الطبيبة.

كيف يتم علاج مرض السرطان إذا تم اكتشافه؟

يختلف العلاج ونتائجه حسب مرحلة الورم وتطوره وعمر المريضة ومكان تواجد الورم في الثدي، وعلى أية حال فلقد شهد الطب تحسن كبير في مجال الكشف والعلاج في السنوات الأخيرة.

ومن طرق العلاج المتوفرة اليوم:

- الجراحة.
- العلاج الإشعاعي.
- العلاج الكيميائي.
- العلاج الهرموني.

يوجد هناك عمليات تجميلية لإعادة بناء الثدي بعد استئصاله

كيف تقي نفسك مخاطر التعرض لسرطان الثدي؟



- الإكثار من تناول المواد التي تحتوي على الألياف مثل الفواكه والخضروات وحبوب القمح الكاملة والخبز الأسمر.



- الإقلال من تناول الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الدهون مثل الزبدة واللحوم الدسمة واستخدام الزيوت النباتية بدلا منها.



- الإقلال من تناول المواد الغذائية المملحة والمدخنة والمحفوظة والمواد التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات.



- التخلص من السممة وممارسة النشاط البدني كالمشي والسباحة... إلخ.



- الإقلاع عن التدخين والإبتعاد عن أماكن التدخين.



- تجنب الضغوط والإنفعالات النفسية.



- ارضاع أطفالك رضاعة طبيعية إذا أمكن.



- إستشارة الطبيب قبل إستخدام وسائل منع الحمل الهرمونية.

• إستشارة الطبيب قبل التوقف عن إستخدام
العلاج الهرموني البديل لعلاج مضاعفات سن
الأمان.

• مراجعة المؤسسة الصحية للكشف المبكر عن
سرطان الثدي.



هل تعلمين أن نسبة الشفاء من
سرطان الثدي عند الكشف المبكر
تتجاوز ٩٥٪
لا تجعلي الخوف يمنعك فالمعرفة
قوة والوقاية خير من العلاج



طمأنينة قلبك تبدأ بخطوة...
لا تترددي فالدقيقة التي تمنحها
لنفسك اليوم تجنبك مخاطر الغد



 OmanHealth    OmaniMOH  www.moh.gov.om  1212

اصدار ٢٠٢٦م