

سرطان الثدي ... طرق الوقاية والعلاج

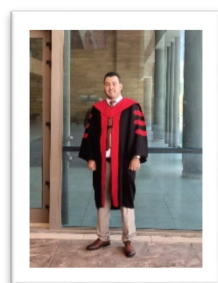
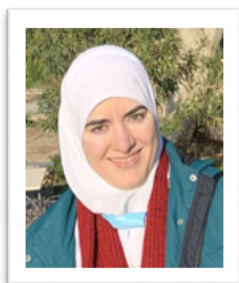
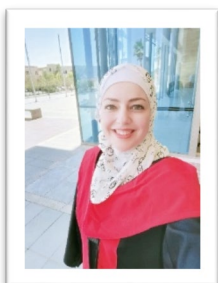


إعداد:

الدكتورة إنعام المومني

الدكتورة أمجاد الروسان

الدكتور خالد الروسان



٢ ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو ورم سرطاني يحدث عند انقسام خلايا الثدي بشكل خارج عن السيطرة، مكونة أوراماً خبيثة يمكن أن تنتشر إلى أجزاء الجسم الأخرى في حال الكشف المتأخر للمرض. يعد سرطان الثدي من أكثر الأورام شيوعاً بين النساء في الأردن، وتسجل أكثر من 1000 حالة سنوياً، وهذا المعدل في ازدياد مستمر. إن الفئ' العمرية الأكثر تسجيلاً للإصابة بين الأردنيات هي ٤٠ - ٤٩ سنة. ويعد سرطان الثدي نادر الحدوث عند الرجال، بحيث كل إصابة واحدة لدى الرجال يقابلها 100 إصابة في السيدات.

٢ ما هي العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة

بسرطان الثدي؟

• عوامل لا يمكن تغييرها:

1. العمر: يزيد بتقدم العمر وخاصة بعد سن الأربعين عاماً.
2. الجنس: يصيب النساء أكثر بكثير من الرجال.
3. العوامل الوراثية: تشكل 5-10% من الحالات، ولكن لا تعتبر الإصابة حتمية.
4. زيادة كثافة نسيج الثدي.

5. الحيض المبكر: قبل سن 12 عشر.
6. تأخر انقطاع الطمث: بعد سن 55 عاما.
7. وجود تاريخ شخصي بأورام الثدي أو المبايض.
8. وجود تاريخ عائلي (أقرباء من الدرجة الأولى) للإصابة بسرطان الثدي أو المبيض أو البروستات.
9. التعرض السابق لمنطقة الصدر والرقبة للعلاج الشعاعي.

• عوامل يمكن تغييرها أو التحكم بها:

10. عدم الإنجاب.
11. التأخر بالإنجاب: بعد سن 30 عاما.
12. الامتناع عن الرضاعة الطبيعية.
13. استخدام الهرمونات البديلة لعلاج أعراض سن اليأس.
14. استخدام موانع الحمل الهرمونية.
15. التدخين.
16. شرب الكحول.
17. تناول الأطعمة المشبعة بالدهون.

18. قلة التمارين الرياضية.

19. السمنة: خاصة بعد سن انقطاع الطمث.

إن وجود واحد أو أكثر من هذه العوامل لا يعني بالضرورة الإصابة بسرطان الثدي، كما أن عدم وجود أي منها لا يعني عدم الإصابة بالمرض، لذا فإنه من المهم إجراء فحوصات الكشف المبكر بانتظام.

ما هي فحوصات الكشف المبكر لسرطان الثدي؟

يتم إجراء الفحص المبكر للنساء اللاتي لا يجدن لديهن أية أعراض أو علامات تحذيرية، بحيث يمكن تشخيص المرض في مراحله الأولى، وبالتالي زيادة فرص النجاة منه. وتعتمد طرق ومكونات الفحص المبكر على العمر والعوامل المرتبطة بزيادة فرصة حدوث سرطان الثدي مثل التقدم في العمر، والتاريخ العائلي، بالإضافة إلى العوامل الطبية والأمراض المزمنة.

وهذه الفحوصات تشمل:

1. الفحص الذاتي للثدي: هو فحص المرأة لنفسها

للكشف عن سرطان الثدي، ويتم تطبيقه إما

بالملاحظة أو اللمس. ويفضل عمله بعد انتهاء

الدورة الشهرية كل شهر، أو بعد الإرضاع (في حال كانت المرأة مرضعا) أو في موعد محدد كل شهر بالنسبة للمرأة الحامل أو بعد انقطاع الطمث. الفحص الذاتي بالمراقبة يتطلب الوقوف أمام المرأة. أما الفحص الذاتي باللمس فيتم أثناء الاستحمام وأثناء الاستلقاء وباستخدام أصابع اليد الثلاثة الوسطى.

2. الفحص السريري للثدي: هو فحص يتم في عيادة الطبيب لفحص الثديين والمناطق المحيطة بهما للكشف عن أية كتل، أو تغيير غير طبيعي قد يدل على الإصابة بسرطان الثدي. ويجب على كل فتاة القيام به بانتظام سنويا منذ بلوغها سن الخامسة والعشرين.

3. فحص الماموجرام (الصورة الشعاعية للثدي): هو فحص دقيق للكشف المبكر عن أي تغير في الثدي أو عن وجود أي كتلة صغيرة أو كبيرة. وبصورة عامة يتم عمل هذه الصورة سنويا بعد سن الأربعين بحيث تكون بعد الدورة الشهرية أو في وقت محدد

من كل عام في حال انقطاع الطمث. ولا ينصح
بإجراء هذه الصورة للحامل أو المرضع.

٢ ما هي العلامات التحذيرية للإصابة بسرطان

الثدي؟

- تغير في حجم أو شكل أو جلد الثدي أو الحلمة.
- وجود كتلة مؤلمة أو غير مؤلمة في الثدي أو الإبط.
- إفرازات دموية من الثدي.

ومن الجدير بالذكر أن هذه الأعراض تختلف من امرأة لأخرى وليس بالضرورة أن تتشابه بين النساء. لذلك يجب على المرأة أن تكون على دراية ووعي بطبيعة وكثافة وشكل ثديها لتتمكن لاحقا من ملاحظة أي تغيير في شكل وطبيعة الثدي.

تصنف الإصابة بسرطان الثدي إلى خمس درجات، فالمرحلة المبكرة، وتشمل الدرجة 0، والدرجة 1 والدرجة 2. أما المراحل المتقدمة، وتشمل الدرجة 3 والدرجة 4. ومن المؤسف أن أغلب الأردنيات يتم تشخيصهن وهن في المراحل المتقدمة.

تزداد فرصة النجاة وتقل نسبة الوفاة كلما كانت المرحلة أبكر والدرجة أقل. لذلك فإن الهدف هو الاكتشاف المبكر لأورام الثدي في المراحل المبكرة وما قبل حدوث أية أعراض أوعلامات مرضية ظاهرة. حيث يساعد هذا التشخيص المبكر على احتواء الورم ومعالجته قبل أن ينتشر، وبالتالي يزيد من فرص الشفاء وتجنب العلاج المكثف والقاسي ويحافظ على سلامة الثدي دون أن يؤثر على سلامة السيدة البدنية وأنوئتها. وهذه هي رؤية البرنامج الوطني لسرطان الثدي، الذي انشئ عام ٢٠٠٦ تحت إشراف وزارة الصحة.

بعض الاعتقادات الخاطئة ٢

الحقيقة	بعض الاعتقادات الخاطئة
<p>نسبة الأشعة التي تتعرض لها المرأة خلال عملية التصوير قليلة وآمنة</p>	<p>تعرض المرأة للأشعة خلال عملية تصوير الثدي الماموجرام يمكن أن يسبب الإصابة بالسرطان.</p>
<p>لا علاقة لمزيلات العرق بالإصابة بسرطان الثدي</p>	<p>يمكن لمزيلات العرق التسبب بسرطان الثدي</p>
<p>لا علاقة لهذة الحملات بالإصابة بسرطان الثدي</p>	<p>ارتداء حمالات الصدر المنفوخة والمعادن الداعمة فيها يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي</p>
<p>العمليات الجراحية هي جزء من العلاج وليس بالضرورة استئصال الثدي كاملاً إلا أنه إذا تم</p>	<p>في حال تشخيص الإصابة بسرطان الثدي فإنه يتحتم عملية استئصال كاملة للثدي</p>

التشخيص مبكرا فإنه يتم استئصال الورم فقط	
جميع الكتل والأورام في الثدي تعني الإصابة بالسرطان	بصورة عامة 80% من أورام الثدي هي حميدة ولكن من الأهمية مراجعة الطبيب بانتظام خاصة إذا لوحظ وجود أية تغيرات في الثدي
لا تتعرض النساء ذوات الثدي صغير الحجم للإصابة بالسرطان	حجم الثدي ليس له علاقة بالإصابة بالسرطان

٢ ما هي أنواع العلاجات المتوفرة؟

عند اكتشاف المرض مبكرا فإن نسبة نجاح علاج سرطان الثدي تكون مرتفعة وتصل الى 90% أو أكثر. وبشكل عام يتضمن العلاج الجراحي والعلاج الإشعاعي والأدوية المضادة للسرطان (عن طريق الفم أو الوريد) والتي تشمل العلاج الهرموني والكيميائي والبيولوجي.

٢ ما هي طرق الوقاية؟

- ممارسة الرياضة بانتظام.
- الحفاظ على وزن طبيعي.
- تناول غذاء صحي.
- الرضاعة الطبيعية.
- الابتعاد عن التدخين.
- عدم تناول العلاج الهرموني بعد انقطاع الطمث.

المراجع:

1. البرنامج الأردني لسرطان الثدي.

[https://www.jbcp.jo/ar/understandin
gbreastcancer/24](https://www.jbcp.jo/ar/understandin
gbreastcancer/24)

2. مؤسسة الحسين للسرطان.

[https://www.khcc.jo/ar/cancer-
types/breast-cancer](https://www.khcc.jo/ar/cancer-
types/breast-cancer)

3. مركز الحسين للسرطان.

<https://www.khcc.jo/uploads/2022/05/what-you-should-know-about-breast-cancer-1.pdf>

4. منظمة الصحة العالمية.

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>