



مركز دمّر الطبي
dummar medical center
by medica

#وردي

الدليل الشامل

للتوعية عن سرطان الثدي

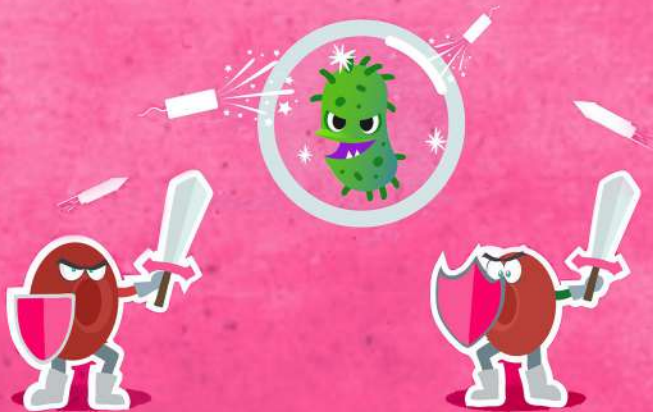
رسائل صحية بطرق بسيطة مختلفة وجذابة للوقاية
والكشف المبكر عن سرطان الثدي





كيف يتشكل السرطان؟

- النظام الخلوي الطبيعي يقوم على وجود توازن بين موت الخلايا وتجديدها... بشكل مستمر هنالك عدد ثابت من الخلايا يختفي ليتشكل مكانه خلايا جديدة.
- السرطان: تكاثر عشوائي وغير مضبوط للخلايا بدون احترام لآليات المراقبة العضوية، فتفقد الخلية قدرتها على الموت، وتفقد علاقاتها مع الخلايا المجاورة فتغزو بالتدرج الأنسجة المجاورة
- وفي مرحلة أخرى تهاجر باتجاه الأعضاء الأخرى لإنشاء مستعمرات جديدة أو انتقالات عبر الأوعية اللمفية أو الدموية
- سرطان الثدي: تنقسم الخلايا بشكل عشوائي غير مضبوط وتتشكل كتلة الورم السرطاني





الفرق بين الكشف الباكر والتشخيص الباكر

- الكشف الباكر لأورام الثدي يتم عن طريق الصور الشعاعية من خلال المراقبة الدورية وحملات المسح للسيدات
- أما التشخيص الباكر يكون عند اكتشاف السيدة للكتلة بيدها أو بيد الطبيب، وهناك تشخيص باكر وتشخيص متأخر
- الكشف الباكر يسبق التشخيص الباكر بعامين: أي قد نكشف الكتل السرطانية على صورة الماموغرافي قبل تظاها سريريا بعامين... وهنا يمكن تغيير القصة الافتراضية لسير الورم بشكل كبير





حقائق عن الماموغرافي:

- إجراء غير مخيف يكشف التكلسات الدقيقة التي قد تكون العلامة الأولى لظهور الأورام الخبيثة مما يمنحك فرصة بالشفاء
- أشعة الماموغرافي المستخدمة قليلة ولا تسبب أي أذى تعادل تقريباً الأشعة عند تصوير صورة الصدر البسيطة بضعفين
- لا تكرر الصورة في السنة أكثر من مرة
- ضرورة في الأعمار من 40 - 56 لزيادة تواتر الإصابة بسرطان الثدي
- لا نلجأ لها عند الأعمار الصغيرة لأن احتقان الثدي وحساسيته للهرمونات يجعل الصورة الشعاعية غير واضحة





فحص الماموغرافي فحص آمن للاطمئنان على صحة الثدي

- الوقت المفضل للتصوير: الأسبوع الثاني للدورة الشهرية
- عدم وضع أي بودرة أو مزيل عرق أو كريمات على منطقة الثدي والإبطيين عند الذهاب للتصوير لأنها قد تسبب عدم وضوح الصورة
- السيدات اللواتي يعانين من ألم في الثدي يمكن أن يتناولن مسكن بسيط (كالسيتامول أو الغولتارين) قبل الذهاب لمركز التصوير





إشارات على كل امرأة الانتباه لها وعدم إهمالها

- ألم واحتقان في الثدي أو الإبط خارج أوقات الدورة الشهرية
- تغيير في حجم أو شكل الثدي
- وجود تورم في الإبط أو كتلة في الثدي
- انكماش واحمرار في جلد الثدي أو شحوبه أو تقشره
- طغح حول الحلمة أو تقشر في جلد الحلمة
- خروج مفرزات أو دم من الحلمة
- تغيير مظهر حلمة الثدي كأن تبدو غائرة

يجب التوجه إلى الطبيب المختص في حال شعورك بأي عرض
من هذه الأعراض





الفحص الذاتي للثدي في المنزل

التوقيت المناسب: بعد انتهاء الدورة الشهرية وزوال احتقان الثدي

- 1- قفي أمام المرأة وظهرك مشدود وراقبي أي تغير في شكل الثدي أو علامات جلدية أو تغير في شكل حلمة الثدي
- 2- اكلمي المراقبة برفع الذراعين للأعلى وعلى الجانبين وانتبهي لأي تبدلات في جلد الثدي والحلمة
- 3- الآن ابدأي بجس الثدي بباطن أصابع اليد ومن المحيط نحو المركز اليد اليسرى تفحص الثدي الأيمن وبالعكس، الفحص بالوقوف ومن ثم بالاضطجاع
- 4- عند الانتهاء نقوم بعصر الحلمة لملاحظة أي نز خاصة الدموي
- 5- بعد ذلك افحصي منطقة الإبط بالجهتين





عادات مفيدة لصحة الثدي

الحلمة والهالة بحاجة اهتمام خاص للحفاظ على صحة
وجمال الثدي:

- الحفاظ على نظافتهما دائماً
- عدم تنظيفهما بالمطهرات الطبية أو الصوابين العطرية
- عدم وضع عطور عليهما
- عدم وضع البودرة عليهما أو على جلد الثدي والجلد بشكل عام
- اللجوء لتنظيفهما بفترات متقاربة بواسطة ماء الورد أو البابونج فقط
- استعمال قماش قطني ناعم لمسح القشور





متى يكون فحص الإيكو للثدي ضروري؟

- التهابات الثدي والخراجات
- بعد العمل الجراحي على الثدي
- عند الشابات والمرضعات والحوامل
- لتمييز كتلة ظهرت على الماموغرافي هل هي كيسية أو صلبة
- متابعة كتلة ظهرت على الماموغرافي لمراقبتها أكثر من مرة
بالسنة





هل سرطان الثدي وراثي؟

- السرطان ليس مرض وراثي ينتقل من الأمهات إلى البنات إنما تزيد خطورة إصابة البنات في حال إصابة الأم أو الجدة
- فقط حوالي 5% إلى 10% من حالات سرطان الثدي وراثية... أي أن الارتباط بين السرطان والوراثة ارتباط طفيف





هل سرطان الثدي يصيب الذكور؟

- من الممكن أن يصاب الذكور به لكن بنسبة ضئيلة، وعادة بعد عمر 60 عاماً
- تعتبر إصابة الذكور بسرطان الثدي من العلامات الهامة التي تُوحي بإيجابية الطفرات BRCA1–BRCA2، أي أن عائلة الذكر المصاب تحمل خطورة عالية للإصابة بسرطان الثدي عند النساء
- يتوجب على نساء العائلة التي ظهر فيها رجل مصاب بسرطان الثدي إجراء الفحوصات والمتابعة باستمرار





العائلة الخطرة:

هي عائلة قد تحمل في جيناتها الطفرات الوراثية التي تزداد فيها نسبة سرطان الثدي

العائلة الخطرة تكون في الحالات التالية:

- إصابة ذكر في هذه العائلة بسرطان الثدي
- الإصابة بسرطان الثدي بعمر أقل من 35 عند إحدى القربيات
- إصابة نفس المريضة بسرطان ثدي مع سرطان ثاني
- الإصابة العائلية لواحد من السرطانات التالية (كولون، بنكرياس، بروتينات، مبيض) بالإضافة لسرطان الثدي

هذه الأمور توحي بوجود طفرات وراثية قد تساهم بازدياد سرطان الثدي بنسبة قد تصل لغاية 60%





النوم على البطن

- غير منصوح به بسبب تأثيراته السيئة على العمود الفقري وجهاز الهضم
- له تأثير سلبي على عضلات البطن حيث يضعفها، ويؤدي إلى ترهلها
- بالنسبة للثدي فإنه مع طول المدة يسبب ترهل في الثديين
- عندما تكون السيدة تمتلك أثناء ضخمة فإن النوم عليهما قد يسبب ما يُعرّف بالنخرة الشحمية (الهرسة) والتي قد تكون مؤلمة

الوضعية الأفضل للنوم: النوم على الشق الأيمن.





اتباع نمط حياة صحي يمكن أن يقلل من الإصابة بسرطان الثدي، حتى لدى النساء الأكثر عرضة للخطر

- الابتعاد عن التدخين والكحول فحتى الكميات الصغيرة تزيد من خطر الإصابة
- مراقبة الوزن وضبطه لتجنب السمنة خاصة بعد انقطاع الطمث
- تجنب التوتر، والقيام بنشاط بدني بانتظام كالرياضة والمشي 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً
- تجنب تلقي أي علاج هرموني بدون استشارة ومراقبة من الطبيب المختص خاصة عند انقطاع الطمث لآثاره السلبية على المدى البعيد
- تقليل استهلاك اللحوم الحمراء والدهون، والإكثار من البندورة الغنية بمادة الليكوبين





هل تكبير الثدي بواسطة الحشوات السيليكونية يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

لا يوجد أي ازدياد بنسبة الخطر لحدوث سرطان الثدي عند تكبير الثدي حسب كل الدراسات المثبتة رغم الضجة التي حدثت عام 2011 على بعض الأنواع التي أنتجتها شركة فرنسية لم تكن هي السبب حينها وراء ازدياد نسبة الإصابة بسرطان الثدي، ولكن نوع السيليكون المستخدم لا يتوافق مع المقاييس الطبية وكان قابلاً للتمزق





حمية البحر الأبيض المتوسط تخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي

ما هي الحمية المتوسطية؟

- تناول الأطعمة النباتية، السمك والدواجن بشكل أساسي
- تناول زيت الزيتون، والابتعاد عن الشحوم الحيوانية
- الاعتدال في تناول الألبان
- تقليل الدهون واستهلاك نسبة منخفضة من اللحوم الحمراء
- الإكثار من الخضراوات الورقية والفواكه "5 حصص على الأقل يومياً"
- حصة بسيطة من المكسرات غير المحمصّة مع تجنب المكسرات المشبعة بالسكر أو الملح
- تناول البقول كمصدر للبروتين النباتي كالحمص، الفول، الفاصولياء، والعدس
- استخدام القرفة والكرّم عوضاً عن الملح في الطبخ لإعطاء نكهة للطعام





أهم التوابل التي تخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي:

- **الكرم:** تناول ملعقة صغيرة من الكرم المطحون يومياً أو استخدامه كتوابل تضيفي نكهة للأطعمة خاصة "الشورية" فالكرم معروف بخصائصه المعززة للصحة، ويساعد على الوقاية من سرطان الثدي.
- **حبة البركة:** تحتوي على مركب الثايموكينون Thymoquinone أحد أنواع مضادات الأكسدة التي تساهم في خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي... ويمكن استخدامها على الطعام.





تناول الأغذية الغنية بالألياف لخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي:

- **الحبوب الكاملة:** الشوفان، الأرز الأسمر بدلاً من الأبيض، خبز الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض
- في حال أردت وجبة خفيفة يمكنك تناول **البوشار** بدلاً من رقائق البطاطا والشيبس
- **الفواكه الطازجة** كالموز، الجزر، الحمضيات بأنواعها، والتفاح مع قشرته
- **الخضار:** البروكلي، الخضروات الورقية الخضراء، البندورة، والفاصولياء
- استبدال اللحم الأحمر المفروم **بالبقوليات** كالغول مثلاً أو العدس





الرمان دواء

كأس من عصير الرمان الطازج يومياً يعزز الصحة، ويساعد على الوقاية من سرطان الثدي لاحتوائه على حمض الإلاجيك "Ellagic Acid" يعمل هذا الحمض كمادة مضادة للأكسدة.

ويمكن خلط عصير الرمان مع عصير البرتقال أو تناول حبوب فاكهة الرمان أو استخدامها على السلطات والمقبلات.





البلاستيك والسرطان

دراسات عديدة تشير إلى وجود ارتباط بين السرطان واستخدام الأواني البلاستيكية

وتحرر مادة PPT من بعض أنواع البلاستيك عند تسخينه أو إعادة استخدامه تضر بالصحة

لذا... حرصاً على صحتكم لابد من الانتباه إلى الرموز الموجودة أسفل كل عبوة بلاستيكية:

- الرمز 1: صالح للاستخدام لمرة واحدة فقط
- الرمز 2 أو 4: العبوة البلاستيكية صالحة لاستخدام السوائل الباردة



مرة واحدة



آمن



آمن



آمن



مقاوم للحرارة



آمن



آمن



البلاستيك والسرطان

- الرمز 5: مقاوم للحرارة، يصلح لاستخدام المواد الساخنة
- الرموز 3 أو 6 أو 7: سام وضار للصحة - غير صالح للاستخدام نهائياً

ينصح باستخدام الأواني الزجاجية بدلاً من البلاستيكية... وفي حال
الاضطرار لاستعمال البلاستيك احرص على الانتباه للرموز
الموجودة في الأسفل



مرة واحدة



آمنه



سام



آمنه



مقاوم للحرارة



سام



سام



هل هناك صلة بين حبوب منع الحمل وسرطان الثدي؟

لا يوجد دليل يربط بين موانع الحمل وسرطان الثدي إلا أن المعالجات الهرمونية الحاوية على الاستروجين بعد انقطاع الطمث لأكثر من 5 سنوات ترفع خطر الإصابة بسرطان الثدي





هل تسبب مزيلات التعرق سرطان الثدي؟

حتى الآن ليس هناك أي إثبات علمي حول مخاطر استخدام مزيلات التعرق وبالتالي يمكننا القول أن مضادات التعرق وملطفات الرائحة ليس لها علاقة بازدياد نسبة حدوث سرطان الثدي.





هل تساهم الشدة النفسية بازدياد نسبة سرطان الثدي؟

- لا توجد أي دراسات تدعم هذا الاعتقاد
- لكن تغيير نمط الحياة عند الشدة النفسية من ازدياد تناول الطعام والإصابة بالبدانة، أو الإسراف في شرب الكحول يزيد نسبة الخطر لحدوث سرطان الثدي
- بالتالي فإن الشدة النفسية تلعب دور غير مباشر في حدوث مسببات المرض وبالتالي حدوثه





هل التعرض للأشعة الناجمة عن الهواتف الجوالة أو المكروويف يزيد نسبة الخطر لحدوث سرطان الثدي؟

لا توجد أي دراسة تدعم هذا الاعتقاد أي أن الأشعة الغير مؤينة (وهي الأشعة الناجمة عن الهواتف النقالة أو المكروويف) لا تزيد نسبة حدوث سرطان الثدي ولا ترتبط به.

