

الكشف المبكر ينقذ الحياة



بقيادة ودعم



مؤسسة الحسين للسرطان
مركز الحسين للسرطان



الشريك الاستراتيجي



التعاون الاستراتيجي



الراعي الرسمي للحملة

hikma.

الراعي البيوتكنولوجي



AstraZeneca

الراعي الطبي



الأرقام المجانية

أبوظبي

0800 00 500

العمان والأردن


0800 22 246


ما هو سرطان الثدي


تنشأ أورام الثدي نتيجة لنمو خلايا الثدي وانقسامها بطريقة خارجة عن السيطرة. تعد أغلب هذه الأورام حميدة، إلا أن البعض منها قد تكون سرطانية ويطلق عليها "سرطان الثدي". يعد سرطان الثدي أحد أبرز مسببات الوفاة من السرطان لدى السيدات في العالم. يمكن أن يصاب الرجال أيضاً بسرطان الثدي ولكن بنسبة قليلة جداً. يعتبر الكشف المبكر عن سرطان الثدي ضروري جداً للحصول على نتائج علاجية أفضل وفرص نجاة أعلى.


ما هي عوامل الخطورة التي قد تزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي:


التقدم بالعمر 


السيدات اللواتي لديهن تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الثدي. 

السيدات اللواتي أنجبن أول طفل بعد سن الـ ٣٠ أو لم ينجبن أبداً. 

السيدات اللواتي بدأت لديهن الدورة الشهرية في سن مبكر (أقل من ١٢ سنة) وانقطعت لديهن الدورة في سن متأخرة (أكبر من ٥٥ سنة). 

السيدات اللواتي يأخذن بعض أنواع الهرمونات التعويضية في سن الأمل. 

السيدات اللواتي تلقين علاج إشعاعي في منطقة الثدي. 

السيدات اللواتي يعانين من السمنة المفرطة وخصوصاً في سن الأمل. 

أعراض سرطان الثدي:

سماكة في الثدي أو تحت الإبط



إفرازات من الحلمة (غير الحليب)



نقرة أو تجعد في جلد الثدي



تغير في حجم أو شكل الثدي



كتلة أو تورم في الثدي أو تحت الإبط
يختلف في ملمسه عن طبيعة ملمس
الثدي



دخول الحلمة للداخل أو تدلي الحلمة
للأسفل



تغير في الجلد ليصبح مثل جلد البرتقال



تقرح أو طفح جلدي مع تقشر وحكة في
الحلمة



إذا لاحظت وجود واحدة أو أكثر من العلامات المذكورة أعلاه، أو أي تغيير في شكل أو ملمس أو حجم الثدي، بادري فوراً بمراجعة الطبيب، وتذكري أن وجود أي من هذه الأعراض لا يعني بالضرورة الإصابة بالسرطان.

أهمية الكشف المبكر

تكاليف العلاج	العلاج	السيطرة على الانتشار	نسبة الشفاء	
أقل	فترة العلاج أقصر وجلسات أقل	فرصة انتشار الورم السرطاني خارج الثدي ضعيفة جداً	ترتفع لتصل إلى 99%	الكشف المبكر
مضاعفة	فترة العلاج أطول والجلسات أكثر كثافة	الورم السرطاني ينتشر إلى أعضاء أخرى خارج الثدي	تنخفض لتصل إلى ٦٦%	الكشف المتأخر

الفحص الذاتي للثدي (الوعي الذاتي بصحة الثدي)

ما هو الفحص الذاتي الشهري للثدي (الوعي الذاتي بصحة الثدي)؟

الوعي الذاتي بطبيعة الثدي يعني التعرف على شكل وشعور ثديك بحالتهم الطبيعية بحيث يمكنك اكتشاف أي تغييرات على الفور.

يعد الفحص الذاتي الدوري للثدي من طرق الوعي الذاتي بطبيعة الثدي، وهو فحص دوري تقوم به السيدة بنفسها للكشف المبكر عن سرطان الثدي و يتم عن طريق اللمس والنظر، وتتصم جميع النساء بإجرائه شهرياً ابتداءً من سن الخامسة والعشرين.

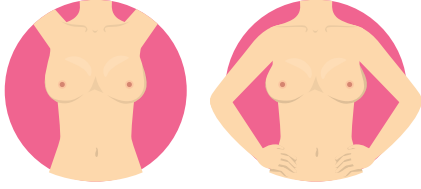
متى يجب إجراء هذا الفحص ؟

الفحص الذاتي/ الوعي الذاتي بصحة الثدي
مرة شهرياً ابتداءً من سن ٢٥

• ارفعي ذراعيك للأعلى (مضمومتين فوق رأسك) ولاحظي أي تغيير في وضعية الثديين من حيث: حجمهما، ارتفاعهما للأعلى بنفس النسبة، وجود أية انبعاجات جديدة، أو شد أحد الثديين أو كلاهما باتجاه معين.

• ضعي يديك على خصرك مع شد عضلات الصدر.

• ضعي يديك على خصرك ثم انحني للأمام من منطقة الخصر



الخطوة الثانية / الفحص باللمس :

• قومي بإجراء هذا الفحص وأنت مستلقية على ظهرك.

• ضعي وسادة أو منشفة مطوية تحت الكتف جهة الثدي الأيسر، وضعي يدك اليسرى خلف رأسك.

• اجري الفحص باليد اليمنى باستخدام باطن الأصابع الثلاثة الوسطى، افحصي ثديك الأيسر بالضغط بشكل دائري خفيف ومن ثم متوسط ومن ثم عميق لكل بقعة. قومي بالانتقال من بقعة لبقعة دون رفع أصابعك.

• كرري ذلك بشكل دائري بحيث تبدئين بالفحص من دائرة الثدي الكبرى باتجاه الحلمة دون أن تتركي أي جزء دون فحص، وأخيرا عليك فحص تحت الأبط.

يتم إجراء هذا الفحص عند الانتهاء الدورة الشهرية، وتحديدًا ما بين اليوم ٧-١٠ من بداية الدورة الشهرية.



إذا كنت مرضع فعليك إجراء الفحص بعد التأكد من إفراغ ثديك من الحليب.



إذا كنت حامل أو بلغت سن الأمل فعليك تحديد يوم معين من كل شهر للقيام بهذا الفحص بشكل دوري، مثلًا اليوم الأول من كل شهر.



من هن النساء اللواتي يتوجب عليهن إجراء هذا الفحص؟

سرطان الثدي مرض يمكن أن يصيب أي أنثى، وتزداد فرص الإصابة به مع التقدم في العمر، لذلك يجب البدء بإجراء الفحص الدوري شهريًا منذ سن الخامسة والعشرين؛ وذلك لتتعرف المرأة على كثافة وطبيعة ثدييها لتتمكن لاحقًا من ملاحظة أي تغيير في شكل وطبيعة الثدي.


كيف يتم إجراء الفحص الذاتي للثدي؟


الخطوة الأولى : الفحص بالنظر:


• قفي أمام مرآة كبيرة بعد نزع الملابس حتى الخصر.

• من خلال النظر في المرآة، راقبي وتفحصي ثدييك للتأكد من عدم وجود أية تغييرات غير طبيعية في شكل الثدي. هذه التغييرات تشمل وجود تورم أو تغيير في جلد الثدي، تغير في الحلمة و/أو اتجاهها، وجود إفرازات غير طبيعية، ويمكنك أيضاً ملاحظة هذه التغييرات من خلال القيام بما يلي:


ما هي الأمور التي سيقوم بها الطبيب؟


الاستفسار عن تاريخك الطبي لتقييم مخاطر الإصابة. 

إعطائها معلومات كاملة عن كل خطوة من خطوات الفحص السريري للثدي. 


الإجابة عن جميع الأسئلة التي لديك حول صحة الثدي. 

ما هي الأمور التي عليك أن تناقشها مع طبيبك؟


أخبري طبيبك عن المناطق من الثدي التي تشعرين أنها ليست طبيعية. 

استفسري من طبيبك عن الكلمات غير الواضحة والمعلومات الإضافية حول صحة الثدي. 

ما هي الخطوات التي تسبق الفحص السريري؟

يمكنك الطلب من أحد أفراد أسرتك أو صديقتك أو إحدى الموظفات أن تحضر الفحص معك إذا رغبت في ذلك. 

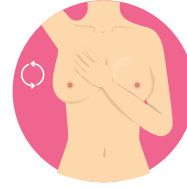
يتم إجراء الفحص في غرفة خاصة. 

عليك نزع الجزء العلوي من ملابسك. 

• بعد الانتهاء من فحص الثدي الأيسر، قومي بفحص الثدي الأيمن متبعة نفس الخطوات السابقة.

• أما إذا كان لديك ثدي ممتلئ أو كبير الحجم، فاتبعي نفس الإجراءات مع إزاحة الثدي جانبا لفحص الجانب الآخر.

• يمكنك إعادة الفحص خلال الاستحمام، حيث أن الصابون يخفف الاحتكاك وقد يعمل على تسهيل عملية الإحساس بالكتل.



الفحص السريري

ماهو الفحص السريري للثدي؟

الفحص السريري للثدي هو الفحص الذي تقومين به لدى طبيبك حيث يقوم الطبيب بفحص الثدي من خلال النظر إلى أي تغيير في حجم أو شكل الجلد أو الحلمة ومن ثم يقوم وباستخدام باطن أصابعه الوسطى بتحسس الثدي للبحث عن أي كتلة أو شكل غير طبيعي في الثدي.

متى يجب إجراء هذا الفحص؟

الفحص السريري

مرة سنويًا ابتداءً من سن ٢٥

نهاية الفحص :

- قد يوضح لك طبيبك الطريقة الأمثل لقيامك بفحص الثدي؛ لتتمكني من التعرف على ملمس الأنسجة الطبيعي و تحدي وجود أي تغيير.
- ستحدثين مع طبيبك حول الخطة الأفضل التي عليك اتباعها للفحص المنتظم والمتابعة.

الفحص الشعاعي للثدي (الماموجرام)

ما هو الفحص الشعاعي للثدي (الماموجرام)؟

هو الفحص الأمثل لاكتشاف سرطان الثدي مبكراً، ويعتبر من أدق الوسائل للكشف المبكر عن التغييرات التي قد تطرأ على الثدي.

هو عبارة عن تصوير الثدي بالأشعة السينية، ويمكن لهذه الصورة اكتشاف أي نمو أو كتلة في الثدي صغيرة أو كبيرة قبل أن تتمكني أنت أو طبيبك من اكتشافها.

متى يجب إجراء فحص الأشعة للثدي؟

فحص الأشعة الماموجرام

مرة كل سنة إلى سنتين ابتداءً من سن ٤٠.

بغض النظر عن عمرك، في حال ملاحظة أية تغييرات أو أعراض في الثدي كوجود كتلة، إفرازات، تقرحات أو إحمرار في الجلد، راجعي طبيبك مباشرة.

ماهي المنطقة التي سيقوم الطبيب بفحصها؟

سيقوم طبيبك بفحص منطقة الصدر كاملة والتي تمتد من عظمة الترقوة إلى نهاية القفص الصدري كما تشمل منطقة تحت الإبط.

ما هي خطوات الفحص السريري للثدي؟

أثناء جلوسك:

١. ينظر الطبيب أو الممرضة إلى الثدي ليري إن كان هناك أي تغيرات في شكل الثدي أو في الجلد أو في الحلمة وقد يطلب منك:

- إبقاء ذراعيك مسترختين على جانبي جسمك.
- وضعهما فوق راسك.
- وضعهما حول خصرك.

٢. يقوم الطبيب أو الممرضة بفحص الغدة اللمفاوية فوق وتحت عظمة الترقوة ومنطقة تحت الإبط لديك بحثاً عن أي تورم محتمل.

أثناء قيامك بالاستلقاء:

• يقوم الطبيب أو الممرضة بفحص أنسجة الثدي باستخدام باطن أصابع اليد الثلاثة الوسطى وهذا يساعد الطبيب على لمس جميع أنسجة الثدي.

• يقوم الطبيب بفحص أنسجة الثدي ومنطقة تحت الإبط باستعمال ثلاثة مستويات من الضغط : الخفيف، المتوسط و العميق، وهذه المستويات الثلاثة تساعد على تلمس جميع طبقات أنسجة الثدي التي قد يكون فيها كتل. وفحص الأنسجة العميقة قد يسبب أحياناً بعض الإزعاج ولكنه هام للغاية.

كيف يتم الفحص الشعاعي؟

ستطلب منك فنية الأشعة نزع الجزء العلوي من ملابسك قبل التصوير.

ستقوم فنية الأشعة بتوضيح كيفية الوقوف أمام الجهاز حيث ستقوم بتصوير كل ثدي على حدة.

سيتم وضع الثدي على آلة التصوير ثم يتم الضغط على الثدي قليلاً.

قد تشعرين بالانزعاج قليلاً من عملية الضغط ولكن ذلك ضروري للحصول على صور ذات جودة عالية.

من المهم جداً اتباع التعليمات وعدم الحركة أثناء الفحص.

ماذا إذا ظهرت أي كتلة في الثدي؟

إذا ظهرت أي كتلة في صور الثدي قد يوصي الطبيب بإجراء فحوصات أخرى أو بأخذ عينة من الكتلة، لكن لا تقلقي لأن أغلب الكتل التي تظهر في الصورة حميدة وليست بالضرورة سرطانية.

هل للأشعة أي ضرر أو تأثيرات جانبية؟

إن كمية الإشعاع التي يتعرض لها الثدي نتيجة لإجراء الماموجرام قليلة جداً ومحسوبة بحيث لا تشكل خطورة على صحتك نتيجة لتكرارها، كما أن النفع العائد من التصوير يفوق بكثير حجم الضرر الناجم منه.

ماهو أفضل وقت لإجراء الفحص؟

- يفضل إجراء فحص الماموجرام فور الانتهاء من الدورة الشهرية وحتى منتصف الشهر من الدورة، تجنبني الأسبوع الأخير قبل موعد بدء الدورة المقبلة حيث تؤثر التغييرات الهرمونية على طبيعة الثدي.
- في حالة انقطاع الدورة الشهرية، وإذا كنت قد بلغت سن الأمل يمكنك إجراء الفحص في نفس الموعد من كل سنة.
- لا ينصح بإجراء فحص الماموجرام خلال الحمل أو الرضاعة، وعليك مراجعة طبيبك إذا كنت تعانين من أي مشكلة خلال هذه الفترة.

كيف يتم التحضير لإجراء فحص الأشعة (الماموجرام)؟

- أحضري جميع الصور القديمة للثدي والتي قمت بإجرائها سابقاً إن وجدت.
- ينصح بأخذ حمام يوم الفحص وعدم استعمال مزيلات العرق أو أية بودرة أو سائل ملطف لأنها قد تؤثر على الصورة.
- يتطلب الفحص كشف الجزء العلوي من الجسم فقط. يرجى مراعاة ذلك بارتداء ملابس من قطعتين منفصلتين مثل قميص وبنطال أو تنورة.

تذكري عزيزتي!

الهدف من الفحص الدوري هو كشف المرض قبل ظهور الأعراض. لذلك التزمي بالفحص حتى دون وجود أعراض. الفحص الذاتي الشهري للثدي فحص بسيط وسهل.

تخصيص ١٠ دقائق شهرياً لنفسك قد ينقذ حياتك ويغيرها للأبد.

الفحص الذاتي وحده لا يكفي، بل يجب أن يرافقه فحص دوري سريري عند الطبيب وفحص الأشعة (الماموجرام) الذي يتم إجراؤه وفق العمر والتاريخ المرضي للمرأة.

اكتشاف الورم السرطاني مبكراً ينقذ حياتك، لأن نسبة الشفاء حينئذ قد تصل إلى ٩٩٪.

الفحص الذاتي فحص شهري ودوري عليك القيام به بشكل منتظم مدى الحياة ابتداء من سن الخامسة العشرين.

بغض النظر عن عمرك، في حال ملاحظة أية تغيرات أو أعراض في الثدي كوجود كتلة، إفرازات، تقرحات أو إحمرار في الجلد، راجعي طبيبك مباشرة.

سيدتي، لا تنسي!

إن اكتشاف سرطان الثدي مبكراً وعلاجه مبكراً يؤدي في أغلب الأحيان للشفاء التام.