

دنيا
المركز التخصصي
للاورام النسائية



Dunya
Women's
Cancer Clinic

سرطان الثدي

الكشف المبكر وطرق الوقاية



المقدمة : الكشف المبكر وطرق الوقاية

يعتبر سرطان الثدي الأكثر انتشارا من بين الامراض السرطانية عند النساء في العالم وفي فلسطين ، وتقدر المعطيات في فلسطين الى ان امرأة من كل عشرة نساء قد تصاب بسرطان الثدي في مرحلة ما من حياتها. ولكن تصل نسبة الشفاء الى اكثر من 90% في حال الكشف والعلاج المبكر.

سيدتي!

إننا نضع بين يديك هذا الكراس الذي يحتوي على معلومات أساسية وأولية، تفيدك في معرفة أبسط الطرق للكشف المبكر عن أورام وسرطان الثدي، فما عليك سوى أن تتدربي على كيفية الفحص الذاتي الشهري للثدي، وعمل الفحوصات الدورية ، وأن تتبعي التعليمات والتوصيات لتقي نفسك من الإصابة، أو لتكتشفي إصابتك بهذا المرض مبكرا.

كلما تم تشخيص أورام الثدي مبكرا كلما كانت نتائج العلاج ناجحة والشفاء منه ممكنا





ما هو سرطان الثدي؟

هو نمو غير طبيعي لخلايا الثدي، ويعتبر الأكثر إنتشاراً من بين الأمراض السرطانية عند النساء في العالم وفي فلسطين، ينشأ السرطان في الثدي، ويمكن أن ينتشر في مناطق أخرى من الجسم، ويمكن أن ينشأ سرطان الثدي عند الرجال بنسبة قليلة.

ويعتبر الكشف
المبكر ضروري جداً
للحصول على علاج فعال
للمرض، والنجاة منه بحيث تصل
نسبة الشفاء إلى أكثر من 90% في
حال الكشف والعلاج المبكر





من هن النساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي:

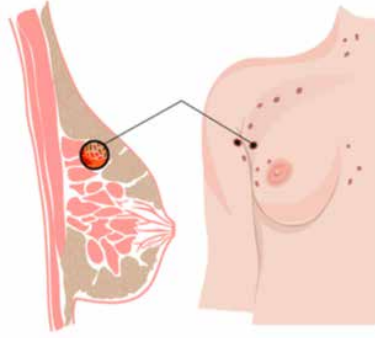
- النساء اللواتي أعمارهن **فوق** الأربعين سنة
- النساء اللواتي لديهن **تاريخ شخصي أو عائلي** للإصابة بسرطان الثدي
- النساء اللواتي أنجبن أول طفل بعد سن الـ **30** أو لم ينجبن ابداً
- النساء اللواتي بدأت لديهن **الدورة الشهرية في سن مبكر** (أقل من 12 سنة) أو انقطعت لديهن الدورة الشهرية في **سن متأخر** (55 سنة)
- التدخين والإفراط بالكحول.
- النساء اللواتي يعانين من **السمنة المفرطة** في مرحلة سن الأمان .
- النساء اللواتي يأخذن بعض أنواع **الهرمونات التعويضية** في سن الأمان
- النساء اللواتي تلقين **علاج إشعاعي** في منطقة الثدي.

تذكرتي أن 70% من النساء اللواتي أصبن بالمرض لا ينتمين إلى المجموعات المعرضة للخطر -لذلك يجب على جميع النساء عمل الفحص بشكل دوري حسب التعليمات.

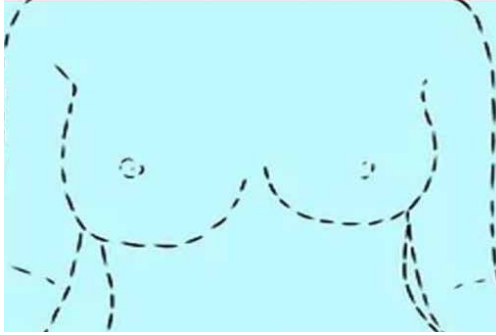


الأعراض التي قد تشير الى وجود سرطان الثدي

- كتلة (في الثدي وأو تحت الابط)



• تغير في شكل أو حجم الثدي



• تغير إتجاه الحلمة أو إنقلاب الحلمة إلى الداخل



- وجود **تورم** أو **تغير في لون** أو **حرارة** أو **سماكة الثدي**



- وجود **تجعدات** في الثدي (أحيانا تشبه قشرة البرتقال).



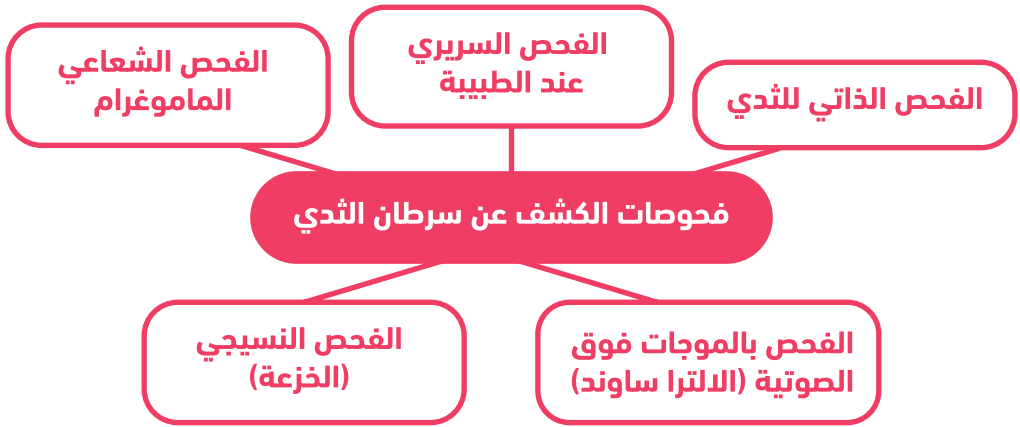
- **الألم** غير المعتاد في الثدي وتحت الابط والحلمة



كل ما سبق ذكره من تغييرات ليست بالضرورة دلالة على وجود سرطان فقد تكون تغييرات طبيعية ولكن عند ملاحظتك لأي منها يجب مراجعة المركز الصحي ليؤكد لك سلامتها وللاطمئنان على صحتك.

أهمية الكشف المبكر:

-	نسبة الشفاء	السيطرة على الانتشار	العلاج	تكاليف العلاج
الكشف المبكر	ترتفع إلى أكثر من 90%	الورم السرطاني لا ينتشر خارج الثدي	فترة العلاج أقصر وجلسات أقل	أقل
الكشف المتأخر	تنخفض لتصل 16%	الورم السرطاني ينتشر إلى أعضاء أخرى خارج الثدي	فترة العلاج أطول وجلسات أكثر كثافة	مضاعفة



1-الفحص الذاتي للثدي هو:

- فحص دوري تقوم به السيدة بنفسها للكشف المبكر عن أي تغيرات غير طبيعية في الثدي
- يتم عن طريق اللمس والنظر. وتنصح جميع النساء بإجرائه شهرياً إبتداء من سن العشرين فما فوق.
- يتم إجراء هذا الفحص بعد الانتهاء من الدورة الشهرية (بين اليوم 7-10 من بداية الدورة الشهرية)
- النساء اللواتي في سن الآمان يمكنهن تعيين يوم محدد من كل شهر والالتزام به شهرياً

طريقة إجراء الفحص الذاتي

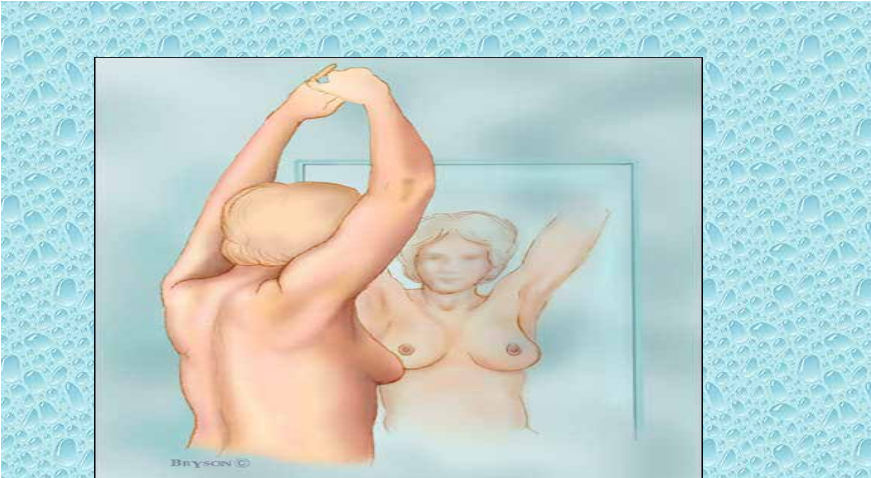
الفحص باللمس

الفحص بالنظر

أ- الفحص بالنظر:

الفحص أمام المرأة

- عليك الوقوف أو الجلوس باسترخاء مقابل المرأة، ضعي يديك جانبا ولاحظي أية تغييرات في الثديين (انتفاخ أو تغيرات في الجلد أو الحلمة ومقارنة الثديين ببعضهما).
- إرفعي يديك فوق أو خلف رأسك، ومرة أخرى لاحظي أية تغييرات في شكل الثدي أو وجود ورم أو تغييرات في الجلد أو الحلمة.
- ضعي اليدين على الخاصرتين وشدي عضلات الجسم والصدر ما يجعل أي تغييرات أكثر وضوحا، في النهاية أعصري الحلمتين بلطف ولاحظي أية إفرازات تخرج.



ب. الفحص باللمس : هذا الفحص للكشف عن وجود كتل محسوسة بالثدي

- إبدأي برفع ذراعك الأيمن خلف رأسك، ويبدك اليسرى مع بقاء الأصابع مستقيمة، أديري أصابعك واضغطي على ثديك الأيمن باتجاه جدار الصدر.
- حركي أصابعك بشكل مستدير وحركي باتجاه الحلمة لتفحصي كل مناطق الثدي بما فيها منطقة تحت الإبط.
- كرري العملية السابقة للجهة اليسرى من الصدر .



إذا وجدت أي تغيير فلا تقلقي وإنما يجب مراجعة الطبيب بأسرع ما يمكن

2- الفحص السريري عند الطبيب\ة:

هو الفحص الذي تقومين به لدى الطبيب\ة حيث يتم فحص الثدي ويشمل أخذ التاريخ المرضي الشخصي والعائلي.

3- الفحص الشعاعي (الماموغرام):

هو صورة من أشعة اكس (السينية) تمكن الطبيب الاخصائي من تحديد وجود تغيرات غير طبيعية في أكثر من 90 % من الحالات وخاصة تلك الغير محسوسة وغير مرئية.



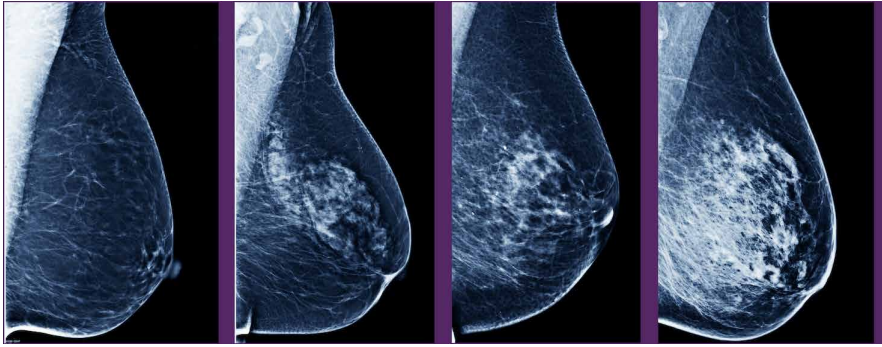
الاستعداد للفحص الشعاعي:

- ✓ ارتدي ملابس يسهل خلعها.
- ✓ لا تستخدم مزيلات العرق أو بودرة أو مستحضرات التجميل تحت الإبط أو على الثديين لأن هذه الأشياء قد تضلل الأشعة.
- ✓ أحضري أي صور أشعة سابقة خاصة بالثدي .
- ✓ في حال تعرضك لعملية تكبير الثدي يجب أن تخبري الطبيب وفني الأشعة.
- ✓ إذا كنت في فترة الحيض انتظري حتى تنتهي بأسبوع، وعندما يكون ثديك أقل حساسية، ثم اتجهي لعمل صورة الماموغرام.
- ✓ أخبري الطبيب أو فني الأشعة إذا كان من المحتمل أن تكوني حاملاً.



4 - الفحص بالموجات فوق الصوتية (الالتراساوند)

هذا الفحص دقيق جدا في تشخيص أكياس الثدي والتفرقة بينها وبين الكتل الصلبة. كما يعد دقيقا أيضا في التفرقة بين الكتل الحميدة، وغير الحميدة في أغلب الحالات، ولتحديد الحجم، والشكل، ونسيج وكثافة الكتل في الثدي. تستفيد السيدات صغيرات السن من أشعة السونار أكثر من التصوير الشعاعي حيث أن ثدي المرأة صغيرة السن يكون كثيفا جدا مقارنة بالسيدات الأكبر سنا. أيضا تنصح السيدة الحامل بأشعة السونار بدل من أشعة الماموغرام حفاظا على صحة الجنين.



5- الفحص النسيجي (الخزعة)

لا يعتبر هذا الفحص مؤلماً، بحيث يتم إجراء تخدير موضعي، ولا يستغرق وقتاً طويلاً. يتم الفحص من خلال أخذ عينة من نسيج الثدي بغرض فحصها. في حال وجود تكتلات صغيرة غير مرئية بجهاز الالتراساوند يتم أخذ العينة بمساعدة جهاز الاشعة (المموغرام)



**إجراء الفحوصات بشكل دوري
هو خيارك للحفاظ على صحتك**

متى يجب إجراء هذه الفحوصات؟

الفحص / الفئة العمرية	29-20	39-30	49-40	فوق 50
الفحص الذاتي للثدي	شهرياً	شهرياً	شهرياً	شهرياً
الفحص السريري للثدي	مرة كل 1-3 سنوات	مرة كل 1-3 سنوات	سنوياً	سنوياً
صورة الماموجرام	-	-	مرة 1-2 سنة	سنوياً

تذكري سيدتي أن هذا المرض محدود القدرة
ويمكننا التغلب عليه
بروح الأمل
وقوة العزيمة
وبدء الحب لنعش لحظة الانتصار،
فأجمل الأيام تلك التي لم نعشها بعد

جدول الفحوصات الدورية

الشهر	الفحص الذاتي	الماموغرام	الالتراساوند	تاريخ اخر دورة
كانون الثاني 1				
شباط 2				
آذار 3				
نيسان 4				
أيار 5				
حزيران 6				
تموز 7				
آب 8				
ايلول 9				
تشرين الاول 10				
تشرين الثاني 11				
كانون الاول 12				

الخدمات المقدمة في مركز دنيا لأورام النساء :

- الفحص السريري
- الفحص النسائي ومسحة عنق الرحم.
- الفحص الإشعاعي « الماموغرام »
- فحص الالتراساوند
- استشارة أخصائي الأورام
- الفحوصات المخبري
- أخذ خزعة من الثدي بمساعدة الالتراساوند
- وضع علامة لمساعدة الجراح على تحديد مكان الورم قبل العملية
- وضع علامة لتحديد مكان الورم قبل العلاج الكيماوي
- أخذ عينة للفحص من الثدي للتكلسات الصغيرة جدا والتي لا تظهر إلا بجهاز الأشعة الماموغرام (Stereotactic Biopsy)
- تصوير الثدي بعد حقن مادة ملونة في الوريد وذلك في حالات خاصة لتوضيح صورة الأشعة (Contrast-Enhanced Mammography)
- تصوير ماموغرام ثلاثي الأبعاد
- تنظير عنق الرحم وأخذ خزعة من عنق الرحم
- تنظير بطانة الرحم.
- فحص عنق الرحم للكشف عن فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- الدعم النفسي للمصابات بسرطان الثدي وعائلاتهن
- العلاج الطبيعي بعد استئصال الثدي أو جزء منه .

معلومات التواصل:

Dunya women's cancer center

مركز دنيا لأورام النساء

رام الله البلدة القديمة، الشارع الرئيسي،
بناية رقم 72 (عمارة الحرجة)، الطابق الثاني


Tel: 02-2987995

موبايل: +970 598948112

info@dunya-dwca.ps

dunyacenter2022@gmail.com

www.dunya-dwca.ps

 Dunya women's cancer center

مواعيد الدوام:

من الأحد - الخميس

من الساعة الثامنة صباحا حتى الرابعة بعد الظهر

دنيا
المركز التخصصي
لاورام النساء



Dunya
Women's
Cancer Clinic

الراعي الرئيسي:

البنك العربي
ARAB BANK

