

مقدمة

إن سرطان الثدي هو أكثر السرطانات شيوعاً بين النساء في الأردن حيث يشخص حوالي ٥٥٠ حالة سنوياً حسب معلومات السجل الوطني للسرطان.

هذا الكتيب يحوي معلومات هامة حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي. إنه يقدم لك معلومات هامة عن الكشف المبكر عن طريقه الفحص الذاتي وفحص الطبيب وعن صورة الثدي الشعاعية (الماموغرام) كما أنه يجيب عن بعض التساؤلات التي قد تخطر على بالك حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي.

الفحص الذاتي للثدي: أسئلة وأجوبة

كيف يمكن ان اتعلم الفحص الذاتي للثدي؟ كيف يمكن أن أتأكد أنني أقوم به بالشكل الصحيح؟

الفريق الطبي سوف يقوم بشرح اسلوب فحص الثدي الذاتي الصحيح. في البداية قد تشعرين بعدم الثقة عند اجراء اول فحوصات خاصة حول الفرق بين فحص ثديك الطبيعي والتغيرات غير الطبيعية. لا تترددي ولا تحرجي بأن تسألني الفريق الطبي عن اي استفسار يجول في ذهنك حول الفحص الطبي. بعد عدة فحوصات ذاتية شهرية ستتعرفين على وضع ثديك الطبيعي وتكوني الثقة بقدرتك على اكتشاف اي تغيير.

هل قيامي بالفحص الذاتي يغني عن فحص الطبيب؟ وماذا عن صورة الثدي الشعاعية؟

الثلاثة خيارات تعمل معاً. الفحص الذاتي للثدي يحميك بين زيارات الطبيب الدورية. إذا لم تكوني تعاني من أية أعراض فإننا نوصي بأن يقوم الطبيب بالفحص مرة كل سنتين ما بين عمر ٢٠-٣٤ سنة ومرة كل سنة من سن ٣٥ فما فوق.

هل يجب أن أقوم بالفحص الذاتي للثدي أكثر من مرة في الشهر؟

مرة واحدة في الشهر تكفي. لكن من المهم الانتظام. يجب عمل الفحص الذاتي للثدي في نفس الوقت من كل شهر. إذا كان هناك دورة شهرية يتم عمل الفحص في اليوم ٧ الى ١٢ من بداية الدورة. لا تقومي بالفحص الذاتي قبل أو خلال الدورة. لأن الثديين في هذه الفترة يكونان متورمين وتكون المنطقة مؤلمة وحساسة وقد تحتوي على كتل طبيعية. إذا انقطعت الدورة الشهرية يتم فحص الثديين في اول يوم من كل شهر أو في أي تاريخ من الشهر يمكنك تذكره. إذا كنت قد أزلت الرحم سوف ينصحك طبيبك بالوقت المناسب من الشهر لإجراء الفحص.

هل يجب أن أوقف الفحص الذاتي للثدي خلال فترة الحمل؟

بالطبع لا. متى بدأت بعمل الفحص الذاتي للثدي يجب أن تستمري. إذا كنت حامل افحصي الثديين في أول يوم من كل شهر أو في أي تاريخ منتظم من الشهر يمكنك تذكره.

من هن السيدات الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟

- السيدات اللواتي أعمارهن ما فوق ٤٠ سنة.
- السيدات اللواتي لديهن تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الثدي.

التاريخ الإنجابي

- السيدات اللواتي انجن اول طفل في سن متأخرة أولم ينجبن أبداً.
- السيدات اللواتي بدأت لديهن الدورة في سن مبكرة (أقل من ١٢ سنة) أو/و انقطعت الدورة لديهن في سن متأخرة بعد (٥٥ سنة).
- السيدات اللواتي يأخذن بعض أنواع الهرمونات المعوضة في سن اليأس.
 - السيدات اللواتي تلقين الاشعاع في منطقة الثدي.
 - السيدات اللواتي يعانين من السممنة المفرطة في مرحلة سن اليأس.
 - السيدات اللواتي أجريت لهن خزعة من الثدي سابقاً أو يعانين من تغيرات معينة في خلايا الثدي.

توصيات الكشف المبكر عن سرطان الثدي

من سن ٢٠ - ٣٤ سنة:

١. الفحص الذاتي للثدي شهرياً.
٢. الفحص السريري عند الطبيب كل سنتين.

من سن ٣٥ سنة فما فوق:

١. الفحص الذاتي للثدي شهرياً.
٢. الفحص السريري (عند الطبيب) سنوياً.
٣. صورة الماموغرام مرة عند سن ٣٥ سنة ثم كل سنة أو سنتين بين سن ٤٠ - ٤٩ سنة.

من سن ٥٠ سنة فما فوق:

١. الفحص الذاتي للثدي شهرياً.
٢. الفحص السريري (عند الطبيب) سنوياً.
٣. صورة الماموغرام سنوياً.

السيدة التي تشكو من أي عرض أو شكوى في الثدي - تراجع الطبيب حالاً لإجراء اللازم.

ما هي الأعراض المحذرة لوجود سرطان في الثدي؟

إن أية تغييرات في الثدي لا تختفي مثل وجود كتلة، سماكة، تورم، انبعاث، التهاب او تحرش في الجلد، تشوه، انكماش، ألم، أو افرازات من الحلمة أو تغير في إتجاه الحلمة قد تدل على وجود مشكلة في الثدي. ولكن ليست بالضرورة سرطاناً، ويجب متابعتها مع طبيبك.

الفحص الذاتي للثدي

يشمل قسمين:

الأول: التحري بالنظر والثاني: الفحص باليد

القسم الأول: التحري بالنظر - يتم بالوقوف أمام مرآة كبيرة بعد نزع الملابس حتى الخصر ووجود اضاءة جيدة. وتفحصي الثديين بالنظر ولاحظي أي اختلافات بينهما من ناحية وجود تورم أو تغيير في جلد الثدي (انكماش الجلد أو تقرحه أو أعراض التهاب أو احمرار). أي تغير في الحلمة أو اتجاهها ووجود أي افرازات غير طبيعية.

١. ارفعي الذراعين الى الأعلى (مضمومتين فوق الرأس) ولاحظي التغيرات المذكورة أعلاه.
٢. ثم أعيدي الكرة بوضع اليدين على الخصر ودققي النظر. ثم الانحناء الى الأمام من منطقة الحوض وأرجحي اليدين على الركبتين أو على ظهر كرسي ولاحظي أي تغييرات جديدة.
٣. اضغطي على الحلمتين بنعومة وافحصيهما لوجود أي افرازات.

القسم الثاني: الفحص باليد

٤. استلقي على السرير وضعي مخدة تحت أحد الكتفين لرفع الثدي وجعله مسطحاً. افحصي كل ثدي باستعمال اليد المعاكسة أولاً وذراعك على نفس جهة الثدي. تحت الرأس، ومرة أخرى وذراعك على جانب الجسم.
٥. قومي بعمل حركات دائرية صغيرة بالجزء المبسط من الاصابع وليس برأس الاصابع.
٦. تحسسي الثديين بدوائر مركزية من خارج الثدي إلى الداخل باتجاه الحلمة. تحسسي الثدي لوجود عقد. كتل، سماكة، انبعاثات، أو انتفاخات. وتأكدي من أن تفحصي تحت الابطين بنفس الطريقة.

٧. اعيدي الفحص وانت في الحمام. الجلد المبلل والصابون يخفف الاحتكاك ويسهل من عملية الاحساس بالكتل. ضعي يد فوق الرأس وافحصي كل ثدي باليد المعاكسة. إذا كانت الأثداء ثقيلة أو كبيرة أو مرتخية، ادعمي الثدي باليد المقابلة وافحصي باليد المعاكسة.
٨. أخبري طبيبك بأي تغيير تشكين فيه بدون تأخير.
٩. ادعمي فحصك الذاتي بعمل فحص دوري من قبل الطبيب.

رسم توضيحي لخطوات الفحص

	
	
	

الكشف المبكر عن..

سرطان الثدي



لأن حياتنا تستحق فلنتغلب على السرطان

مؤسسة الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Foundation (KHCF)

Um Otheina / Saad Bin Abe Waqqas St.
Building No.10 (Next to Al-Ibrahimiye Schools)
P.O. Box 35102, Amman 11180, Jordan
Tel: (9626) 5544960 Fax: (9626) 5544962
www.khcf.jo, E-mail: info@khcf.jo

أم أوبينة الجنوبي/ شارع سعد بن أبي وقاص
عمارة رقم 10 (بالقرب من المدارس الإبراهيمية)
ص ب 35102 عمان 11180 الأردن
تلفون: 5544960 (9626)
فاكس: 5544962 (9626)



مركز الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Center (KHCC)

Queen Rania Al-Abdullah St.
P.O.Box 1269, Amman 11941, Jordan
Tel: (9626) 5300460 Fax: (9626) 5342567
E-mail: info@khcc.jo

شارع الملكة رانيا العبدالله
ص ب 1269 عمان 11941 الأردن
تلفون: 5300460 (9626)
فاكس: 5342567 (9626)



Joint Commission
INTERNATIONAL

الرقم المجاني 0800 22 66 2
www.khcc.jo

هل توجد هناك خطورة أو مضاعفات من صورة الثدي الشعاعية؟

- (٥٠٪) من النساء يشعرن بانزعاج أو ألم خفيف في الثدي بعد إجراء صورة الثدي نتجية للضغط الذي يتعرض له الثدي أثناء الصورة ولكن هذا الانزعاج يكون مؤقتاً ويختفي بسرعة.
- لا تنزعجي إذا لاحظت بعض التغيير في لون الجلد بعد الصورة مباشرة فهذا أيضاً ناتج عن ضغط الثدي أثناء الصورة وهو مؤقت ويختفي بسرعة.
- تذكري ان ضغط الثدي بالرغم من أنه قد يكون مزعجاً قليلاً لكنه ضروري جداً للحصول على صورة دقيقة وواضحة للثدي.
- إن كمية الاشعاع التي يتعرض لها الثدي نتيجة لإجراء صورة الثدي قليلة جداً ومحسوبة بدقة بحيث لا تشكل خطورة على صحتك نتيجة لتكرارها.

لا ترددي بإبلاغ طبيبك في أي وقت إذا وجدت أي تغيير مثير للشك في ثديك فالطبيب موجود دائماً لمساعدتك وقد توفرين على نفسك ساعات طويلة من الخوف أو القلق الذي غالباً لا يكون له داعي.

صورة الثدي هي المفتاح لاكتشاف السرطان مبكراً:

- افهمي الفوائد والمخاطر.
- اسألي اي سؤال قد يخطر على بالك.
- تذكري أن صورة الثدي تساعد على الكشف المبكر عن سرطان الثدي مما يساعد على انقاذ حياتك.

أسئلة وأجوبة عن صورة الثدي الشعاعية

ماموغرام "Mammogram"

ما هي صورة الثدي- الماموغرام "Mammogram"؟

هي صورة قليلة الاشعاع للثدي وهي تعتبر من افضل الوسائل للكشف المبكر عن أية كتل في الثدي. يمكن لهذه الصورة اكتشاف أي نمو أو كتلة في الثدي صغيرة أو عميقة ومن الصعب الإحساس بها عن طريق الفحص العادي. وهذا يجعل صورة الثدي أداة هامة في الاكتشاف المبكر عن سرطان الثدي.

ما هي التوصيات العالمية لعمل صورة الثدي؟

صورة الثدي الشعاعية: على كل امرأة الحصول على صورة للثدي مرة واحدة قبل سن الأربعين ويفضل في سن الـ ٢٥ سنة كقاعدة ثم مرة كل سنة أو سنتين بعد الأربعين. السيدات اللواتي لديهن تاريخ عائلي أو شخصي بالإصابة بسرطان الثدي يجب عليهن استشارة الطبيب عن الفترة الزمنية المناسبة لعمل الصورة بالنسبة لوضعهن.

كيف تعمل صورة الثدي الشعاعية الماموغرام "Mammogram"؟

صورة الثدي سريعة وسهلة. انت ببساطة تقفين أمام جهاز التصوير. ثم تقوم فنية الأشعة بوضع الثدي بين لوحين من البلاستيك. يضغط اللوحين على الثدي. هذا قد يكون مزعجاً للحظات قليلة لكن هذا الضغط ضروري للحصول على صورة واضحة وجيدة. تقوم الفنية بأخذ الصور للثديين كل على حدة وفي أوضاع مختلفة حسب الحاجة.

ماذا إذا ظهرت كتلة في صورة الثدي؟

إذا ظهرت أي كتلة في صورة الثدي. سوف يوصي طبيبك بأخذ عينة من الكتلة وقد يطلب منك إجراء فحوصات اخرى. لكن لا تقلقي لأن الكتل التي تظهر في الصورة ليست بالضرورة سرطاناً وأغلبها تكون حميدة.

هل يوجد أي تحضيرات خاصة لصورة الثدي الشعاعية؟

- احضري جميع الصور القديمة للثدي والتي قمت بإجراءها سابقاً إن وجدت.
- لا تستعملي أي مزيل للعرق أو اية بودرة أو سائل ملطف تحت الإبطين أو فوق الثدي لأنه قد يؤثر على الصورة.
- البسي ملابس من قطعيتين حتى لا تضطري إلا لخلع الجزء العلوي فقط من الملابس عند إجراء الصورة.