



مركز الرعاية الصحية الأولية  
Primary Healthcare Centres

الخدمات الصحية للأمومة والطفولة

## سرطان الثدي

### نبذة مختصرة:

- يتكون سرطان الثدي بسبب نمو غير طبيعي لخلايا الثدي.
- ظهور الكتل لا يعني بالضرورة أنه سرطان ، فقد تكون بسبب وجود تكيسات أو التهاب.
- الفحص المبكر للمرض يكون عن طريق: الفحص الذاتي، الفحص السريري، الماموجرام.
- نمط الحياة الصحي من أهم سبل الوقاية.

### تعريف سرطان الثدي:

يتكون بسبب تغير في عمل ونمو الخلايا المكونة لأنسجة الثدي دون القدرة على السيطرة عليه ، مما يحولها إلى خلايا سرطانية لدى النساء والرجال أيضا مع قدرة هذه الخلايا على الانتشار.

### الأسباب

لايوجد اسباب محددة للإصابة بسرطان الثدي ، ولكن هناك بعض العوامل المختلفة التي تؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة به.

### أعراض سرطان الثدي:

ليس له اعراض غالبا ، لكن قد تظهر هذه العلامات في المراحل المتقدمة:

- انتفاخ وتورم الثدي
- خروج إفرازات من الحلمة.
- تغير في حجم وشكل الثدي او تجعد في الجلد.
- حكة ، أو تقرحات قشرية أو طفح جلدي حول الحلمة.
- تغيير في مظهر الحلمة أو تغيير في الجلد المحيط بالحلمة
- ظهور الكتل لايعني بالضرورة انه سرطان ، فقد تكون لأسباب أخرى تؤدي إليها.

### متى تجب إستشارة الطبيب؟

- عند وجود كتلة ثابتة وصلبة في منطقة الثدي.
- عند ملاحظة تغيرات بالجلد المحيط بالثدي.
- عند خروج إفرازات (غالبا دم) من الحلمة.
- عند ظهور تغيرات في حلمة الثدي.
- عند الشعور بتغير حجم العقد المفاوية (الكتلة) في الأبط.



### كيفية الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي:

#### الفحص الذاتي:

يجب أن يكون جزءاً من العناية الروتينية كل شهر وذلك بعد الدورة الشهرية بثلاثة إلى خمسة أيام ، ويجب زيارة الطبيب عند ملاحظة أي تغيرات .

#### طرق الفحص الذاتي :

#### وضعية الإستلقاء

- الاستلقاء على الظهر مع وضع وسادة تحت الكتف الأيمن وتحسس الثدي اليمين بباطن الأصابع الثلاثة الوسطى لليد اليسرى.
- الضغط بشكل دائري وخفيف وثابت دون رفع اليد عن الجلد.
- متابعة التحسس على ان تكون حركة الأصابع صعوداً ونزولاً هذه المرة.
- البحث عن أية تغيرات غير طبيعية في الثدي ، وفوق وأسفل عظمة الترقوة ، وفي منطقة الأبط.
- تكرار الخطوات السابقة على الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى.

#### وضعية الوقوف أمام المرأة وملاحظة أي تغييرات :

- وضع الذراعين على الجانبين.
- وضع الذراعين فوق الرأس.
- الضغط على الخصر وشد الصدر.
- الأنحاء إلى الأمام مع وضع اليدين على الخصر.



## الفحص السريري:

هو فحص للثدي يجريه الطبيب أو الممرضة المختصة في المؤسسة الصحية، كما إذا كانت المريضة قد بلغت سن الأربعين أو لديها تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فسيوجهها الطبيب لإجراء التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام).

## التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام):

هو تصوير الثدي بالأشعة السينية، ويعتبر أدق وسيلة للكشف المبكر عن سرطان الثدي حيث يمكنه الكشف عن السرطان عندما يكون حجمه صغيراً مما يساعد على العلاج مبكراً.

ننصح جميع النساء بإجراء التصوير الشعاعي (الماموغرام) كل سنتين إعتباراً من سن الأربعين أو ربما قبل ذلك إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي



## عوامل الخطورة:

- الجنس: النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من الرجال.
- التقدم في العمر: خاصة فوق عمر 55 سنة.
- وجود تاريخ مرضي للإصابة بسرطان الثدي: الأصابة بسرطان الثدي في أحد الثديين، يزيد إحصائية الإصابة في الثدي الآخر.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي: إذا أصيب أحد الأقارب من الدرجة الأولى بسرطان الثدي تزداد إحصائية الإصابة به.
- التأخر في الحمل بعد عمر 30 سنة، أو عدم الحمل.
- البلوغ في سن مبكرة قبل 12 سنة.
- التأخر في انقطاع الطمث بعد عمر 55 سنة.
- العلاج الهرموني أو استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية لفترات طويلة.
- التعرض للإشعاع: تلقي علاج إشعاعي على منطقة الصدر في مراحل مبكرة من العمر تزيد إحصائية الإصابة بسرطان الثدي.
- السمنة وعدم ممارسة الرياضة.
- التدخين وتناول الكحول.

## الوقاية من سرطان الثدي:

