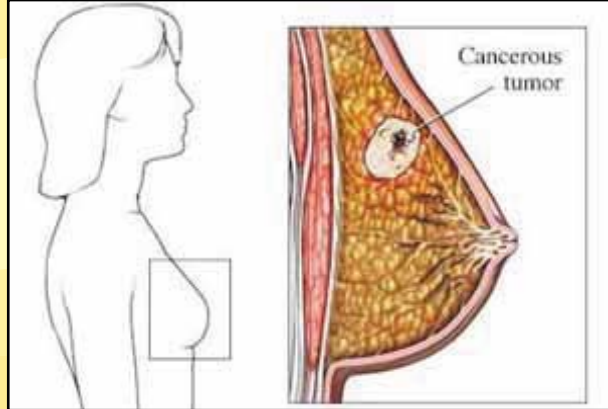




جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية  
Palestinian Family Planning  
and Protection Association

## الكشف المبكر لسرطان الثدي



المكتب التنفيذي

القدس - شارع الاخلط الصغير - ص.ب 19999

هاتف: 02-6280630

فاكس: 02-6261675

بريد الكتروني: E-mail: info@pfppa.org

صفحة الكترونية: www.pfppa@pfppa.org

### ثانياً: عن طريق الفحص السريري

وهو أن تقوم النساء والفتيات بزيارة الطبيب/ة لأجراء فحوصات يدوية للثدي من شأنها الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وينصح بأن يجرى هذا الفحص للفتيات والنساء بين سن (٢٠-٤٠) عام كل ثلاثة سنوات، على أن يجرى للنساء فوق سن الأربعين سنوياً.



### ثالثاً: التصوير المموغرافي الإشعاعي للثدي

حيث يجرى هذا الفحص من خلال التصوير الإشعاعي لرؤية الأجزاء الداخلية للثدي، وينصح بأن تجري النساء الواقعة أعمارهن بين سن (٣٥-٣٩) بإجراء هذا الفحص مرة كل سنتين في حين ينصح إجراء هذا الفحص سنوياً للنساء اللواتي تجاوزن سن الخمسين من العمر.



أصابعك (كالمشط).

4. تحسسي منطقة الإبط جيداً لأية كتلة أو إنتفاخ.

5. أعصري الحلمة بلطف ولاحظي أية إفرازات.



- يمكن عمل هذه الخطوات بشكل

أسهل إذا ما وضعتي قليلاً من بودرة الأطفال على الثدي أو استخدام الصابون للفحص أثناء الإستحمام.

- كرري نفس الفحص للثدي الآخر بإتباع نفس الخطوات السابقة.

- لا تنسي أن تقومي بالفحص شهرياً في نفس اليوم من كل شهر.

- أفضل وقت للفحص بعد ثلاثة أيام من إنتهاء الدورة الشهرية.

- عملية الفحص بسيطة جداً ولا تستغرق سوى بضعة دقائق.

### الفحص في وضع الإستلقاء على الظهر

إستلقي على ظهرك بوضع مريح، وضعي وسادة تحت الكتف الأيمن لفحص الثدي الأيمن بواسطة اليد اليسرى، وضعي الوسادة تحت الكتف الأيسر لفحص الثدي الأيسر بواسطة اليد اليمنى.



1. حركي أصابعك بشكل مستدير

(إستعملي الأصابع الأربعة لليد)

لتفحصي كل مناطق الثدي،  
ابدأي من الإبط بإتجاه الحلمة.

كرري العملية (ثلاث مرات).

2. إرفعي إحدى يديك خلف

الرأس، وبيدك الأخرى مع

وضع الأصابع بشكل

مستقيم. تحسسي ثديك

بشكل دائري مع الضغط بإتجاه جدار الصدر مستخدمة

باطن الأصابع.



3. ضعي يدك جانباً وإستمري في

فحص النصف الخارجي للثدي من

الإبط بإتجاه الصدر وإسحبي

يعتبر سرطان الثدي من أكثر السرطانات شيوعاً لدى النساء وتزداد الخطورة كلما تقدم العمر . من هنا ندرك أهمية توعية النساء لهذا الموضوع والعمل على نشر المعرفة لديهن عن طرق الكشف المبكر عن سرطان الثدي .

الإكتشاف المبكر للسرطان يعني سهولة وإمكانية نجاح العلاج والتي تصل إلى نسبة عالية حوالي 12% مع العلم أن 8% من الأورام المكتشفة غير سرطانية ومهما كان النوع يجب مراجعة الطبيب من أجل أخذ الإحتياطات اللازمة .

يتغير شكل وحجم ثدي المرأة بشكل طبيعي في عدة مراحل منها الحمل ، الرضاعة ، تغيرات الدورة الشهرية ، تناول حبوب منع الحمل وسن اليأس . أما بالنسبة للتغيرات الغير طبيعية فمن المعروف أن الكشف عنها يتم في معظم الأحيان عن طريق المرأة نفسها لذلك وجب التعلم عن كيفية الكشف المبكر عن سرطان الثدي في سن مبكرة ويفضل أن تبدأ من خلال المدرسة .

### ما هو سرطان الثدي؟

إن وجود سرطان ثدي أن بعض الخلايا داخل الثدي تنمو بشكل غير طبيعي وتشكل كتله داخله ، وتختلف هذه الخلايا (السرطانية) عن الخلايا الطبيعيه في عدة أمور : منها الحجم والشكل والسلوك وهي تغزو الانسجة المحيطة وأحياناً تنتقل إلي أماكن أخرى ، ويمكن أن يصيب سرطان

الثدي النساء والرجال علي حد سواء ، إلا أن فرص حدوثه عند النساء أكثر بكثير من فرص حدوثه عند الرجال .

### ما هي أعراض سرطان الثدي؟

- 1 . ظهور كتلة بالثدي ، وتكون ظاهره ومحسوسة في 90% من الحالات ، وتتميز هذه الكتلة بكونها عادة مفردة ، في أحد الثديين ، يابسة ، وغير منتظمة ومتداخلة في أنسجة الثدي ، غير مؤلمة وغير متحركة .
- 2 . إفرازات عضوية من الحلمة خاصة بعد سن الخمسين .
- 3 . تغيرات بالجلد وتضخم بالعقد الليمفاوية والإبطية .

### ما هي العوامل التي تساعد علي الإصابة في سرطان الثدي؟

- 1 . العوامل الوراثية : حيث يزيد احتمال حدوث سرطان الثدي إذا أصيب أحد أقارب المرأة (أم ، أخت ، أو بنت) به خاصة قبل إنقطاع الطمث .
- 2 . الحمل المتأخر : يكثر احتمال الإصابة عند المرأة التي تحمل بالطفل الأول لها بعد سن الثلاثين أو التي لم تحمل أبداً .
- 3 . التاريخ المرضي للمرأة : إن المرأة المصابة بسرطان الثدي تكون أكثر عرضة لإصابات ثانوية أخرى .
- 4 . السن : تزيد احتمال الإصابة كلما زاد سن المرأة .
- 5 . المعالجة الهرمونية : دون إستشارة طبية .

6 . حبوب منع الحمل : إستخدام حبوب منع الحمل لفترات طويلة .

7 . إنقطاع الدورة الشهرية المتأخر .

8 . الحيض المبكر .

9 . عوامل أخرى : تعتبر السمنة من أبرز العوامل التي يمكنها أن تزيد من إحتمال حدوث المرض خاصة إذا زاد وزن المرأة 40% عن الوزن المثالي .

### هل يمكن علاج سرطان الثدي في حال الكشف المبكر عنه؟

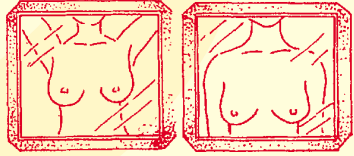
بالتأكيد إن الكشف المبكر عن سرطان الثدي من شأنه أن يزيد فرص نجاح العلاج ، لذلك إن مراقبة المرأة لثديها أمر ضروري ويفضل أن يبدأ في سن مبكرة .

### ما هي أهم الطرق المتبعة للكشف عن سرطان الثدي؟

#### أولاً: عن طريق الفحص الذاتي للثدي

وهو عباره عن فحص ذاتي تستطيع كل امرأة وفتاة إجراوه في البيت بمجرد إتباع بعض التمارين ، وينصح إجراء هذا الفحص مرة كل شهر خاصة للنساء اللواتي تجاوزن سن الأربعين ، ويعتبر أفضل وقت لإجراء هذا الفحص هو بعد إنتقضاء الدورة الشهرية ويكون أثناء الإستحمام أو بواسطة الإستلقاء علي الظهر كما هو مبين في الآتي :

### الفحص أمام المرآة أثناء الاستحمام



1 . قفي مقابل مرآة

كبيرة وتأكدي

بأنك ترين ثديك

جيداً بوجود إضاءة

إضافية .

2 . إرفعي اليدين (في حالة عمودية) ولاحظي الثديين وقارني

بينهما .

3 . ضعي اليدين جانباً (في حالة إرتخاء) ولاحظي الثدي .

4 . راقبي شكل الثديين وحالة الحلمتين من الجهة الأمامية

والجانبية وبالورب لتري أية علامات غير طبيعية مثل :

\* تغيرات جلد الثدي : تقرحات،

طفح جلدي يوحى بمظهر

الجلد كقشرة البرتقال، تجاعيد

أو نتوءات، تقعر الجلد (منطقة

منخفضة عن باقي الجلد).

\* إنتفاخ الثدي .

\* تغيير في موضع الحلمة :

إفرازات الحلمة وتغير في

إتجاه الحلمة .