

الكشف المبكر عن

سرطان الثدي



تم طباعة هذه المطوية بتمويل
من الممثلة النرويجية لدى السلطة الوطنية



تؤمن الجمعية بان جميع الاشخاص بدون أي تمييز لهم الحق في التعلم
والحصول على المعلومات، هذا يندرج تحت المادة الثامنة من الحقوق الجنسية
التي تم اعلانها من قبل الاتحاد الدولي لتنظيم الاسرة بشأن الحقوق الجنسية
والذي ينص على الحق في التعلم والمعلومات

المكتب التنفيذي

القدس - وادي الجوز - المنطقة الصناعية - عمارة التنور
هاتف: ٠٢-٦٢٨٣٦٣٦ / ٠٢-٦٢٨٠٦٣٠، فاكس: ٠٢-٦٢٦١٦٧٥

للإستفسار عن ساعات الدوام ومواعيد الأطباء الرجاء الإتصال على ارقام
الهواتف التالية:

مركز تقديم الخدمة الخليل:

عين سارة - عمارة الأمل بالله - الطابق الثالث / ٠٢-٢٢٢٨٨٥٧

مركز الخدمات الصديقة للشباب :

عين سارة - عمارة الأمل بالله - الطابق الرابع / ٠٢-٢٢١٩١٨٧

مركز تقديم الخدمات غزة

مركز الخدمات الصديقة للشباب - حي الرمال - شارع النصر

فوق مطبخ بيروت - الطابق الأول / ٠٨-٢٨٤٨٦٦٧

مركز تقديم الخدمات بيت لحم

باب الزقاق - بجانب مستشفى الحسين الطابق الأول / ٠٢-٢٧٧٠٤٢٨

مركز تقديم الخدمة حلحول

مبنى سيدات حلحول - الطابق الأول / ٠٢-٢٢١٧٢٨٤

مركز تقديم الخدمة رام الله

شارع الإرسال - فوق مخبز الأمين - الطابق الأول / ٠٢-٩٨٠٣٢٠

مركز تقديم الخدمة ابو ديس

البلد القديمة - باطن الزيت / ٠٢-٢٧٩٢٢٦٠

حقوق الطبع محفوظة

الصفحة الإلكترونية: www.pfppa.org, البريد الإلكتروني: info@pfppa.org

انضموا إلى صفحة PFPPA على الفيس بوك

- أفضل وقت للفحص هو بعد ثلاث أيام من انتهاء الدورة الشهرية.
- عملية الفحص بسيطة جداً ولا تستغرق سوى بضعة دقائق.

ثانياً: عن طريق الفحص السريري

وهو أن تقوم النساء والفتيات بزيارة الطبيب/ة لإجراء فحوصات يدوية للثدي من شأنها الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وينصح بأن يجرى هذا الفحص للفتيات والنساء بين سن {20-40} عام كل ثلاث 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 اجراء هذا الفحص للنساء في عمر بين {35-39} مرة كل سنتين في حين ينصح إجراء هذا الفحص سنوياً للنساء اللواتي تجاوزن سن الخمسين من العمر.

الفحص في وضع الاستلقاء على الظهر:

استلقي 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 (استعملي الأصابع الأربعة لليد) لتفحصي كل مناطق الثدي، ابدأي من الإبط باتجاه الحلمة. كرري العملية {ثلاث مرات}.
 2. ارفعي إحدى يديك خلف الرأس ، ويديك الأخرى مع وضع الأصابع بشكل مستقيم. تحسسي ثديك بشكل دائري مع الضغط باتجاه جدار الصدر مستخدمة باطن الأصابع.
 3. ضع يديك جانبا واستمري في فحص النصف الخارجي للثدي من الإبط باتجاه الصدر واسحبي أصابعك {كالمشط}.
 4. تحسسي منطقة الإبط جيداً لأي كتلة أو انتفاخ.
 5. أعصري الحلمة بلطف ولاحظي أية إفرازات.
- ممكن عمل هذه الخطوات بشكل أسهل إذا ما وضعت قليلاً من بودرة الأطفال على الثدي أو استخدام الصابون للفحص أثناء الاستحمام.
 - كرري نفس الفحص للثدي الآخر بإتباع نفس الخطوات السابقة.



الكشف المبكر عن سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي من أكثر السرطانات شيوعاً لدى النساء وتزداد الخطورة كلما تقدمت المرأة بالعمر. من هنا ندرك أهمية توعية النساء بهذا الموضوع والعمل على نشر المعرفة لديهن عن طريق الكشف المبكر عن سرطان الثدي. الاكتشاف المبكر للسرطان يعني سهولة وإمكانية نجاح العلاج بنسبة عالية تصل إلى حوالي 12% مع العلم أن 8% من الأورام المكتشفة غير سرطانية ومهما كان النوع يجب مراجعة الطبيب من أجل أخذ الاحتياطات اللازمة.

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

ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي يعني وجود بعض الخلايا داخل الثدي تنمو بشكل غير طبيعي وتشكل كتلة داخله، وتختلف هذه الخلايا {السرطانية} عن الخلايا الطبيعية في عدة أمور: منها الحجم والشكل وهي تغزو الأنسجة المحيطة وأحياناً تنتقل إلى أماكن أخرى، ويمكن أن يصيب سرطان الثدي النساء والرجال على 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 ظاهرة 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 على الإصابة بسرطان الثدي؟

1. العوامل الوراثية: حيث يزيد احتمال حدوث سرطان الثدي إذا أصيب أحد أقارب المرأة {أم، أخت، أو بنت} به خاصة قبل انقطاع الطمث.
2. الحمل المتأخر: تزيد احتمال الإصابة عند المرأة التي تحمل بالطفل الأول بعد سن الثلاثين أو التي لم يسبق لها الإنجاب.
3. التاريخ المرضي للمرأة: من الممكن أن يكون عامل مساعد للإصابة بالسرطان.
4. السن: تزيد احتمالية الإصابة كلما زاد عمر المرأة.
5. المعالجة الهرمونية: دون استشارة طبية.
6. حبوب منع الحمل: استخدام حبوب منع الحمل لفترات طويلة بشكل عشوائي وبدون إشراف طبي.
7. انقطاع الدورة الشهرية المتأخر.
8. الحيض المبكر.
9. عوامل أخرى: تعتبر السمنة من أبرز العوامل التي يمكنها أن تزيد من احتمال 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 من فرص نجاح العلاج، لذلك إن مراقبة المرأة لثديها أمرٌ ضروري ويفضل أن يبدأ في سن مبكرة.

ما هي أهم الطرق المتبعة للكشف عن سرطان الثدي؟

أولاً: عن طريق الفحص الذاتي للثدي

وهو عبارة عن فحص ذاتي تستطيع كل امرأة وفتاة إجراؤه في البيت بمجرد إتباع بعض التعليمات ، وينصح إجراء هذا الفحص مرة كل شهر خاصة للنساء اللواتي تجاوزن سن الأربعين، ويعتبر أفضل وقت لإجراء هذا الفحص هو بعد انقضاء الدورة الشهرية ويكون أثناء الاستحمام أو بواسطة الاستلقاء على الظهر كما هو مبين في الآتي:

الفحص أمام المرأة أثناء الاستحمام:

1. قفي مقابل مرآة كبيرة وتأكدتي بأنك ترين ثديك جيداً بوجود إضاءة كافية.
 2. ارفعي اليدين {في حالة عمودية} ولاحظي الثديين وقارني بينهما.
 3. ضعي اليدين جانبا {في حالة ارتخاء} ولاحظي الثدي.
 4. راقبي شكل الثديين وحالة الحلمتين من الجهة الأمامية والجانبية وبالورب لترى أية علامات غير طبيعية مثل:
- تغيرات في جلد الثدي: تقرحات، طفح جلدي يوحى بمظهر الجلد كقشرة البرتقال، تجاعيد أو نتوءات ، تقعر الجلد {منطقة منخفضة عن باقي الجلد}.
 - انتفاخ الثدي .
 - تغير في موضع الحلمة: إفرازات الحلمة وتغير في اتجاه الحلمة .