

سرطان الثدي والكشف المبكر عنه

فحص الثدي الذاتي وصورة الثدي الشعاعية (الماموغرام)



سرطان الثدي والكشف المبكر عنه
فحص الثدي الذاتي
صورة الثدي الشعاعية (الماموغرام)

إعداد
مكتب الاتصالات وتوعية المجتمع
مركز الحسين للسرطان
عمان- الأردن

١ مقدمة
١ خلفية عامة
٢ فحص الثدي الذاتي: أسئلة و أجوبة
٤ فحص الثدي الذاتي
٦ أسئلة و أجوبة عن ماموغرام "Mammogram"
١٠ فحص الثدي من قبل الطبيب
١٠ صورة الثدي هي المفتاح لاكتشاف السرطان مبكراً



إن سرطان الثدي هو أكثر السرطانات شيوعاً بين النساء في الأردن حيث يثد سنوياً حسب معلومات السجل الوطني للسرطان.

هذا الكتيب مقدم من مركز الحسين للسرطان يحوي معلومات هامة حول الكشف اله الثدي. إنه يقدم لك معلومات هامة عن الكشف المبكر عن طريقة الفحص الذاتي وحصص اصطيبي وعن صورة الثدي الشعاعية (الماموغرام) كما أنه يجيب عن بعض التساؤلات التي قد تخطر على بالك حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي.

خلفية عامة:

الثدي: هو غدة تقوم بصنع الحليب. يقع كل ثدي فوق عضلات الصدر التي تغطي الأضلاع. كل ثدي يتكون من ١٥ - ٢٠ فصاً وكل فص يتكون من فصيصات صغيرة وهي التي تحتوي على الغدة التي تنتج الحليب. يسري الحليب من الفصيصات خلال قنوات صغيرة تصل إلى الحلمة. الحلمة توجد في وسط جلد غامق يسمى الهالة. يملأ الدهن الفراغ بين الفصيصات والقنوات يحتوي الاثنان على قنوات ليمفاوية وهي التي تحمل السائل الليمفاوي إلى عقد ليمفاوية صغيرة. هذه الغدد الليمفاوية توجد بالقرب من الثدي وتحت الأبط. فوق عظمة الترقوة وفي داخل الصدر. تقوم الغدد الليمفاوية بصد الجراثيم، والخلايا السرطانية أو أية مواد أخرى مضرّة قد تكون في الجهاز الليمفاوي.



مقطع تشريحي في الثدي يظهر مكوناته والعقد الليمفاوية

فحص الثدي الذاتي: أسئلة و أجوبة

• كيف يمكن ان اتعلم فحص الثدي الذاتي؟ 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 الثدي الطبيعي والتغيرات غير الطبيعية. لا تترددي ولا تحرجي بأن تسألني الفريق الطبي عن اي استفسار يجرول 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. فحص الثدي الذاتي يحميك بين زيارات الطبيب الدورية. إذا لم تكوني تعاني من أية أعراض فإن جمعية السرطان الأمريكية توصي بأن يقوم الطبيب بالفحص مرة كل ٣ سنوات ما بين عمر ٢٠-٤٠ سنة ومرة كل سنة من سن ٤٠ فما فوق.

صورة الثدي الشعاعية: على كل امرأة الحصول على صورة للثدي مرة واحدة قبل سن الأربعين كقاعدة ثم مرة كل ١-٢ سنة ما بين سن ٤٠-٤٩ سنة. ومرة واحدة كل سنة بعد سن ٥٠. السيدات اللواتي لديهن تاريخ عائلي أو شخصي بالإصابة بسرطان الثدي يجب عليهن استشارة الطبيب عن الفترة الزمنية المناسبة لعمل الصورة بالنسبة لوضعهن.

• هل يجب أن أقوم بفحص الثدي الذاتي أكثر من مرة في الشهر؟

مرة واحدة في الشهر تكفي. لكن من المهم الانتظام. يجب عمل فحص الوقت من كل شهر. إذا كان هناك دورة شهرية يتم عمل الفحص بعد اسد تقومي بالفحص الذاتي قبل أو خلال الدورة. لأن الثديين في هذه الفترة يترس - 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 مثل يوم ميلادك. إذا كنت قد أزلت الرحم سوف ينصحك طبيبك بالوقت المناسب من الشهر لإجراء الفحص.

• هل يجب أن أوقف فحص الثدي الذاتي خلال فترة الحمل؟

بالطبع لا. متى بدأت بعمل فحص الثدي الذاتي يجب أن تستمري بشكل ثابت طول حياتك. 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 فوق ٥٠ سنة
- السيدات اللواتي لديهن تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الثدي
- التاريخ الانجابي
 - السيدات اللواتي انجبين أول طفل في سن متأخرة أولم ينجبين أبداً.
 - السيدات اللواتي بدأت لديهن الدورة في سن مبكرة (أقل من ١٢ سنة) أو انقطعت الدورة لديهن في سن متأخرة بعد (٥٥ سنة).
 - السيدات اللواتي يأخذن بعض أنواع الهرمونات المعوضة في سن اليأس.
- السيدات اللواتي تلقين الإشعاع في منطقة الثدي.
- السيدات اللواتي يعانين من السممنة المفرطة في مرحلة سن اليأس.

• ما هي الأعراض المحذرة لوجود سرطان في الثدي؟

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



خطوة (1)

اتبعي الخطوات التالية:

1. 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.

2. قومي بعمل حركات دائرية صغيرة بالجزء المبسط من الاصابع وليس برأس الأصابع.

3. تحسسي الثديين بدوائر مركزية من خارج الثدي إلى الداخل باتجاه الحلمة. تحسسي الثدي لوجود عقد، كتل، سماكة، انبعاجات، او انتفاخات، وتأكدي من أن تفحصي تحت الإبطين بنفس الطريقة.

4. 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.



خطوة (2) + (3)



خطوة (4)

5. أعيدي الفحص وانت واقفة امام
 ضعي ذراعيك على جانبي
 لوجود انتفاخات. تغير
 انكماشات. التهاب أو
 تغيرات في الشامات. ربي
 لون الحلمة. موضعها أو نع
 الكرة والذراعين مضمومتين



خطوة (5)

6. أعيدي 1 لفحص مثل رقم 5 وانت تشدين
 عضلات الصدر. أي كما يلي: أولاً ضمي
 اليدين أمام جبهة الوجه واضغطي الكفين
 على بعض. ثم ضعي يديك على جانبي
 عظم الحوض واضغطي إلى الأسفل. هذا
 الإجراء يجعل أي تغيرات موجودة في الثدي
 تظهر بشكل أوضح.



خطوة (1) + (7)

7. انحني إلى الامام من منطقة الحوض
 وارحي يديك على ركبتيك أو على ظهر
 كرسي. استعملي المرأة لفحص الثديين
 لشكلهما الطبيعي أو اية تغيرات جديدة.
 هذا الوضع يجعل هذه الأمور تظهر بشكل
 أوضح.

8. اضغطي على الحلمتين بنعومة
 وافحصيها لوجود أية افرازات.

9. أخبري طبيبك بأي تغيير تشكين فيه بدون
 تأخير.

10. دعمي فحصك الذاتي بعمل فحص دوري
 من قبل الطبيب.



خطوة (8)

أسئلة و أجوبة عن صورة الثدي الشعاعية ماموغرام "Mammogram"

• ما هي صورة الثدي- الماموغرام "Mammogram"

هي صورة قليلة الإشعاع للثدي وهي تعتبر من أفضل 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 ؟

إذا كنت لا تعانين من أية أعراض فالتوصيات العالمية هي أن تقومي بعمل صورة كقاعدة أولية للمستقبل قبل سن الـ ٤٠. ثم قومي بعمل صورة مرة كل سنة أو سنتين من سن ٤٠ - ٤٩ و ثم مرة واحدة كل سنة بعد سن ٥٠ سنة. إذا كان يوجد لديك أية عوامل قد تزيد من احتمالية إصابتك بسرطان الثدي فقد يطلب منك طبيبك أن تقومي بعمل صورة الثدي في فترات متقاربة أكثر بغض النظر عن عمرك.



• كيف تعمل صورة الثدي الشعاعية الماموغرام "Mammogram"

صورة الثدي سريعة وسهلة. أنت ببساطة تقفين أمام جهاز التصوير. ثم تق الثدي بين لوحين من البلاستيك. يضغط اللوحين على الثدي. هذا قد يكون مزع هذا الضغط ضروري للحصول على صورة واضحة وجيدة. تقوم الفنية بأخذ ا 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 أخرى. لكن لا تقلقي لأن الكتل التي تظهر في الصورة ليست بالضرورة سرطانياً 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.

• هل توجد هناك خطورة أو مضاعفات من صورة الثدي الشعاعية؟

- ٥٠٪ من النساء يشعرن بانزعاج أو ألم خفيف في الثدي بعد إجراء صورة الثدي نتيجة 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.

فحص الثدي من قبل الطبيب

انت وطبيبك شركاء في الدفاع عنك ضد سرطان الثدي. دورك هو أن تتعلمي كيف أن تقومي بعمل فحص الثدي الذاتي شهرياً وأن تقومي بإعلام طبيبك عن أية تغيرات تجدينها عن وضعك الطبيعي. دور طبيبك يتخلص في ثلاث مهمات: معلم، ناصح ومشخص.

معلم: سوف يتأكد طبيبك من أنك تستطيعين القيام بفحص الثدي الذاتي بشكل صحيح. ويقوم بتعليمك جميع الخطوات بشكل كامل.

ناصح: سوف يقوم الطبيب بمراجعة تاريخك المرضي. ووضعك الجسدي الحالي أخذاً بعين الاعتبار سنك. تاريخ الدورة الشهرية. الانجاب. وأية علاجات تستعملها مثل الهرمونات وحبوب منع الحمل التي قد تؤثر على وضع الثدي. وتاريخ العائلة. بناءً على وجود أية عوامل خطر في تاريخك الصحي يقوم الطبيب بنصحك حول ضرورة عمل فحص الثدي بشكل متقارب أكثر أو بعمل فحوصات أخرى مثل صورة الثدي.

مشخص: سيقوم الطبيب بفحص ثديك بشكل منتظم ويقوم بطلب الفحوصات حسب الحاجة وكما يراه مناسباً.

لا تترددي 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
استرخي وتعاوني للحصول على افضل النتائج
اسألني اي سؤال قد يخطر على بالك
تذكرني صورة الثدي تساعد على الكشف المبكر عن سرطان الثدي
مما يساعد على انقاذ حياتك.

لقد تم إصدار هذه الكتيبات لتثقيف وتوعية المرضى وذوهم وكذلك المراجعين. حول مرض السرطان ليستسنى لهم مواجهته. فأعدناها لتشمل جميع النواحي المتعلقة بهذا المرض من حيث الأعراض والتشخيص والعلاج وكيفية التعامل مع الأعراض الجانبية للعلاج بالإضافة إلى كتيبات تتعلق بكل مرض من امراض السرطان على حده.

ولكي يتسنى لنا تحقيق التواصل معكم في تحديث نشراتنا وموادنا التثقيفية وتنويعها. فيرجى منكم الإجابة على الأسئلة التالية لتقييم أعمالنا. ووضع هذه الورقة في الصندوق الخاص بقسم الاتصالات وتوعية المجتمع.

مع الشكر

اسم الكتيب الذي قرأته:

هل قمت بقراءة هذا الكتيب: نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم الرجاء الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. من في رأيك المستفيد من هذه الكتيبات: المريض أهل المريض الأشخاص غير المصابين

٢. كيف تجد هذا الكتيب من حيث؟

- | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الحجم |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الشكل |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • اللغة |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • المحتوى |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الفهم |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الوضوح |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • البساطة |

٣. إلى أي مدى ترى بأن المعلومات التي يتناولها هذا الكتيب ذات صلة بأولويات وحاجات المريض؟ ممتازة جيدة متوسطة ضعيفة

٤. هل تشعر بأن هذا الكتيب قد ساهم في زيادة معرفتك بالموضوع الذي يطرحه؟ إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

٥. إلى أي مدى كانت المعلومات المطروحة في هذه الكتيبات ذات فائدة لكم؟ إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

٦. هل تعتقد بأن هذا الكتيب شمل كافة النواحي التي تتعلق بموضوعه؟ إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

٧. هل أجاب هذا الكتيب على جميع استفساراتك حول الموضوع الذي يتناوله؟ إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

ملاحظات أخرى:

مصادر المعلومات

في حال رغب القارئ الكريم في الحصول على مزيد من المعلومات ذات صلة بالسرطان. في هذه الحالة ستجد المساعدة المطلوبة لدى مكتب الاتصالات وتوعية المجتمع في مركز الحسين للسرطان على النحو التالي:

· عن طريق الهاتف : حيث يقدم مكتب توعية المجتمع للمرضى وعائلاتهم وللجمهور عموماً معلومات دقيقة عن مرض السرطان على الهاتف المجاني رقم (080022662).

· عن طريق الإنترنت : www.khcc.jo الموقع الرئيسي لمركز الحسين للسرطان ويحتوي معلومات عن المركز والبرامج التي يقدمها.

· عن طريق الفاكس 5300 465

· عن طريق المنشورات والكتيبات: حيث يتوفر لدى مكتب الاتصالات وتوعية المجتمع التابع لمركز الحسين للسرطان القائمة التالية من هذه الكتيبات:

١	سرطان عنق الرحم	٢١	الأورام القمامينية
٢	سرطان الحنجرة	٢٢	سرطان الدم
٣	سرطان المعدة	٢٣	السرطان المتقدم
٤	سرطان الكلية	٢٤	السيطرة على الألم
٥	سرطان البروستاتة	٢٥	المواجهة
٦	سرطان الرئة	٢٦	عندما يعود السرطان
٧	سرطان المثانة	٢٧	أنت والمعالجة بالأشعة
٨	سرطان الغدة الدرقية	٢٨	سرطان الرحم
٩	سرطان الفم	٢٩	أنت والمعالجة الكيماوية
١٠	سرطان الجلد	٣٠	لنجعل السرطان أقل ألماً
١١	سرطان المبيضين	٣١	التغذية والسرطان
١٢	سرطان الكبد	٣٢	سرطان الثدي . الفحص الذاتي وصورة الثدي الشعاعية
١٣	سرطان الثدي	٣٣	مسحة عنق الرحم فحص بسيط فلا تقلقي
١٤	سرطان البنكرياس	٣٤	الحياة بعد العلاج من السرطان
١٥	سرطان المريء	٣٥	سرطان القولون
١٦	سرطان الشامة والوحمة		
١٧	أورام الدماغ		
١٨	الأورام الليمفاوية عدا "هودجكين"		
١٩	مرض "هودجكين"		
٢٠	السرطان النخاعي المتعدد		

ما يعجز عنه السرطان؟

إن السرطان محدود القدرة

لا يمكنه أن يشل الحب

لا يمكنه أن يحطم الأمل

لا يمكنه أن يفسد الإيمان

لا يمكنه أن يدمر السلام

لا يمكنه أن يقتل الصداقة

لا يمكنه أن يقمع الذكريات

لا يمكنه أن يسكت الشجاعة

لا يمكنه أن يفزو الروح

لا يمكنه أن يسلب الحياة الآخرة

لا يمكنه أن يتغلب على العزيمة



لأن حياتنا تستحق فلنتغلب على السرطان



مركز الحسين للسرطان
KING HUSSEIN CANCER CENTER

Queen Rania Al Abdulla Street, P. O. Box **1269**, Amman **11941**, Jordan

Tel **(9626) 530 0460** Fax **(9626) 534 2567** email **info@khcc.jo**

شارع الملكة رانيا العبدالله، ص.ب. **1269**، عمان **11941**، الأردن. تليفون **(9626)530 0460** فاكس **(9626) 534 2567**

الرقم المجاني **0800 22 66 2**

www.khcc.jo