

إصدار خاص بشهر التوعية بسرطان الثدي يصدر عن مجلة عالم الصحة

# سرطان الثدي

صبراً وإيماناً وثقةً بالله !!

كيف نتصرين على سرطان الثدي ؟؟

٨٥ سؤال وجواب  
بين يديكِ ...

هذه هي خطوات  
الفحص الذاتي ...

الدعم النفسي  
قوة للشفاء ...

خارطة الطريق  
للكشف الباكر

هذه تجربتي ...



Ghazwina Ali

# صبراً وإيماناً وثقةً بالله !!

حين بدأنا إعداد هذا العمل لنواكب شهر التوعية بسرطان الثدي وقفنا بعين المراقب الذي تغمره مشاعر من التقدير والإعجاب حين شهدنا ما فعلته ياسيدة الياسمين ... ماذا فعلت من خلال صبرك وإيمانك وثقتك بالله وبشعبك ... بهؤلاء السيدات !! فلطالما كنت القدوة والمثل الأعلى بحب الوطن والثبات في المحن ... ألهمت ملايين السيدات في العالم ، وبشكل خاص في سورية بروحك وإرادتك القوية ، من أجل الإصرار على الانتصار على المرض والإقبال على الحياة . كذلك كنت المثل الأعلى في الوعي لأهمية الكشف والتشخيص المبكر من أجل أن يكون هذا الانتصار حقيقة لا وهماً .

وهذا ليس غريباً عن السيدة الأولى التي تعودنا على مواقفها الشجاعة في كل شيء ، في الحرب ... في السياسة وفي الصحة ، المواقف الممزوجة بالثابرة على خلق الأمل والحياة ، وتعلمنا منها معنى الصبر ... الصبر على الحرب ، الصبر على المرض ، الصبر على فقدان الأحبة ... إنه الصبر الذي يعطي الأمل لبلدنا الحبيب سورية .

وما نشاهده اليوم : عدد غير مسبوق من السيدات السوريات المؤمنات بما تحمّلين من إرادة وعزم ، هرعن إلى المراكز المعتمدة للمشاركة في الحملة الوطنية للكشف المبكر عن سرطان الثدي . وكما وعدنا قراءنا في العدد (مائة وخمسة) من مجلتنا بإصدار عدد خاص بشهر التوعية بسرطان الثدي ، نضع اليوم بين أيديهم مرجعاً والذي سيكون إضافة مهمة للمكتبة العربية و دليلاً لكيفية فهم سرطان الثدي والانتصار عليه .

حيث لخصنا بداية المفاهيم الصحية الأساسية المتعلقة بسرطان الثدي ثم حاولنا تقديم إجابات شافية للأسئلة الشائعة لدى معظم السيدات حول المرض وأضأننا على الجوانب المؤثرة على حياة المريضة من النواحي الغذائية والنفسية والتجميلية ، واستعرضنا تجارب سيدات انتصرن على السرطان . وصولاً إلى استشراف ملامح استراتيجيات وطنية حول ( خارطة الطريق للكشف المبكر عن سرطان الثدي في سورية ) وهو حصيلة سنوات من التجارب والدورات والمؤتمرات العلمية التي شارك فيها خبراء من جميع دول العالم .

إنها مساهمتنا المتواضعة ، التي نشكر من أعماق القلب كل من شارك بها ، لأننا نؤمن بحق أن كلاً منا ، من موقعه و مكانه ، يستطيع المساهمة بجدية في إعادة بناء بلدنا الذي نحب ، والذي نتمنى أن نستحق شرف الانتماء إليه .

وفي الختام لا بد لنا من القول : إن هذا العمل لا يخلو من نقص ليكتب له النجاح فالخطوات العلمية لا تسدد إلا بالنقد الذي يسهم فيه كل ذي رأي صالح سليم . ونحن نؤاقون أن يتحفنا الزملاء والأخوة القراء بما يروونه مناسباً وضرورياً .

والله من وراء القصد

رئيس التحرير

د. ياسر صافي علي



## فريق العمل

د. أنس شبيب  
د. فيرونيك بوتييه  
الإعلامية سلوى صبري  
د. مجدى المصطفى  
د. سامي وجيه ابراهيم  
د. ريم البشير

## نشكر لكل من ساهم في هذا العمل

د. سهيل سمعان  
د. أسعد مهنا  
د. نوري المدرس  
د. فراس الجرف  
د. زاهرة فهد  
د. ايهاب النقري  
د. وائل برازي  
د. نهى الحكيم  
د. لانا سعيد  
د. محمد شقير  
د. محمد وردة  
الإعلامية ليزا ديوب  
الآنسة مي علي  
اختصاصية التغذية لما بنورة  
اختصاصية التغذية داليا حسامو  
فراس بشارة  
حيان السليمان

## نشكر خاص للشركات الداعمة

شركة دياموند فارما  
شركة اوبري حبوش  
مؤسسة الهادي التنموية  
مركز د. غسان القصير  
المركز الطبي الشعاعي  
شركة ميد مائ  
شركة ابداع  
شركة يونيفارما  
شركة بوزانت يعقوبيان  
شركة آسيا  
مركز الأعمال الطبية

صاحبة الامتياز والإشراف العام  
السيدة سوزان سعود

رئيس التحرير  
د. ياسر صافي علي

المدير المسؤول  
د. ميساء نصر

مدير التحرير  
حيدر الخافقي

التسويق الإعلامي والالكتروني  
رامز توفيق - سورية  
كريكور شمعون - سورية

المكتب الرئيسي  
دمشق - ساحة الشهبندر  
ص.ب 8147  
هاتف: 963 11 4435448  
فاكس: 963 11 4435447  
جوال: 963 955 322222  
info@alamalseha.com  
alamalsahha@gmail.com

التصميم والإخراج الفني  
م. عبد الإله الفوال

المهندس علي سعود  
www.alamalseha.com  
f alamalsahha  
f alamalseha

الطباعة  
الفوال للفنون الطباعة  
دمشق - سورية  
f alfawalest

4	ماهو الثدي ؟ تشريح الثدي
6	وجود كتلة في الثدي
7	سرطان الثدي
12	وسائل التشخيص المبكر عن سرطان الثدي
20	علاج سرطان الثدي
22	سرطان الثدي ثلاثي السلبية
24	التأثيرات الجانبية لمعالجة سرطان الثدي
25	فحص BRCA1 و BRCA2
26	سرطان الثدي لدى السيدات صغيرات السن
28	الكشف المبكر عن سرطان الثدي
32	ترميم الثدي بعد استئصاله نتيجة الإصابة بسرطان الثدي
38	الدعم النفسي لمریضة سرطان الثدي
42	ماهي علاقة التغذية بسرطان الثدي
46	سرطان الثدي في سورية بالأرقام
48	تجربتي مع المرض ... لقاء مع الإعلامية ليذا ديوب
52	تجربتي مع المرض ... رحلة نحو الحياة
54	سرطان الثدي ... إنقاذ الحياة ليس له ثمن
56	الفحص الذاتي الدوري للثدي
58	85 سؤال وجواب بين يديك
76	خارطة الطريق للكشف الباكر عن سرطان الثدي في سورية

# الثدي

ما هو  
الثدي؟

تتبريح  
الثدي

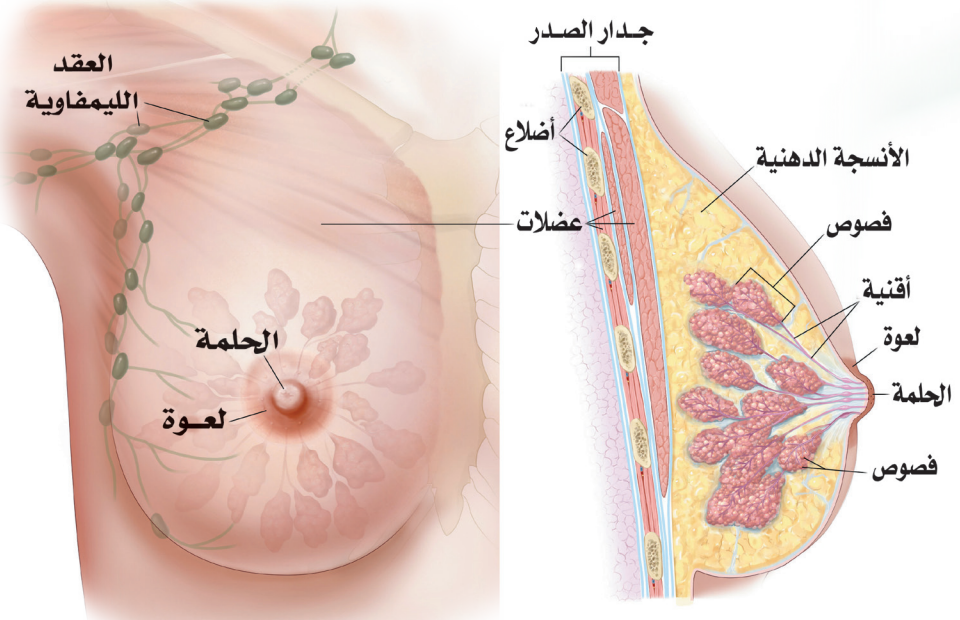


## ما هو الثدي ؟

يتألف الثدي من ثلاثة أجزاء رئيسة وهي الفصوص والأقنية والنسيج الضام ، الفصوص هي غدد تنتج الحليب ، الأقنية هي أنابيب تنقل الحليب إلى الحلمة ، النسيج الضام يتألف من نوعين أساسيين هما نسيج ليفي و نسيج شحمي ، يحيط النسيج الضام بمكونات الثدي ويحملها بالشكل الطبيعي .

لا يوجد شكل نموذجي للثدي الطبيعي ، وما يعد طبيعياً بالنسبة لسيدة يمكن أن لا يكون طبيعياً بالنسبة لسيدة أخرى ، معظم السيدات يصفن ثديهن بأنه متكتل أو غير متجانس ، يتأثر شكل أو قوام الثدي بعوامل عدة منها حدوث الدورة الشهرية ، الإنجاب ، زيادة الوزن أو خسارة الوزن ، واستعمال بعض الأدوية ، يميل الثدي أيضاً للتغير مع التقدم بالسن .

## تشريح الثدي :



منظر مقطعي جانبي ومنظر أمامي للثدي

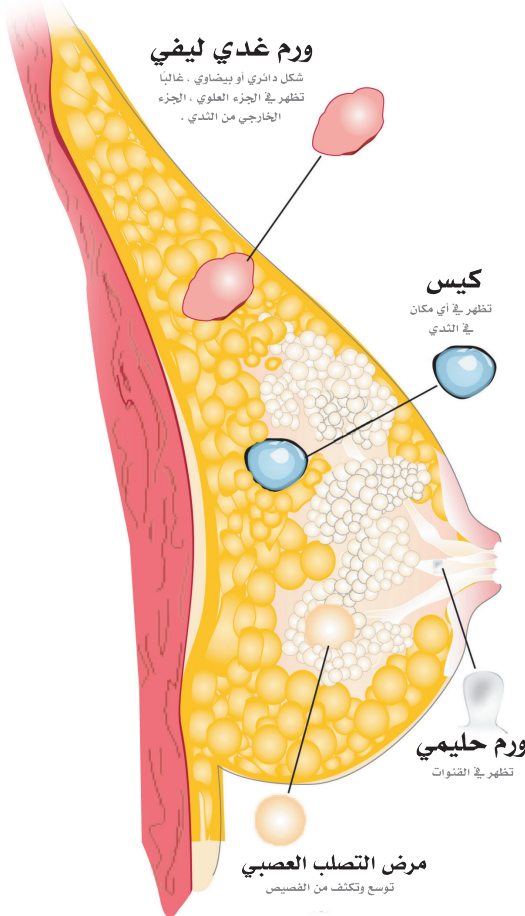
# وجود كتلة في الثدي

## ما معنى وجود كتلة في الثدي؟

هناك حالات عديدة يمكن أن تسبب بحدوث كتل في الثدي بما فيها سرطان الثدي، لكن معظم الكتل في الثدي تحدث بأسباب أخرى. إن أشيع سببين لحدوث كتل في الثدي هما حالة الثدي الليفى الكيسي و الكيسات في الثدي.

إن حالة **الثدي الليفي الكيسي** تسبب تغيرات غير سرطانية في الثدي تسبب الشعور بكتل في الثدي وحساسية تجاه اللمس أو حتى ألم في الثدي.

**كيسات الثدي** هي عبارة عن جيوب صغيرة مملوءة بالسائل يمكن أن تحدث ضمن الثدي.



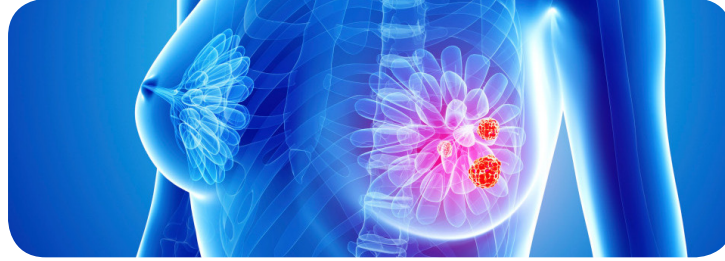




# سرطان الثدي

## معلومات أساسية حول السرطان :

السرطان هو مرض يحدث فيه نمو متسارع لخلايا الجسم خارج السيطرة ، وإذا استثنينا سرطان الجلد الأكثر شيوعاً بين أنواع السرطانات فإن سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً لدى السيدات في سورية ، وما يبعث على التفاؤل أن الوفيات بسبب سرطان الثدي تراجعت مع الوقت بالعالم بسبب تحسن الكشف المبكر ، لكن يبقى سرطان الثدي هو السبب الثاني الأكثر شيوعاً للوفيات بسبب السرطانات ، بعد سرطان الرئة في المجتمعات المتقدمة بسبب تحسن طرق الكشف المبكر عن سرطان الثدي. خلال العقد الماضي لم تتغير نسبة الإصابة بسرطان الثدي لدى السيدات. يتزايد احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع التقدم بالعمر، ووسطى عمر المريضة عند تشخيص الإصابة بسرطان الثدي هو ٦١ سنة أما وسطى عمر الرجال عند تشخيص الإصابة بسرطان الثدي فيكون بين ٦٠ و ٧٠ سنة.



## ما هو سرطان الثدي ؟

هو مرض يحدث فيه تطور متسارع خارج عن السيطرة للخلايا في الثدي ، هناك أنواع مختلفة لسرطان الثدي ، يعتمد تحديد نوع سرطان الثدي على نوع الخلايا التي تتطور بالشكل الخارج عن السيطرة .

- يمكن لسرطان الثدي أن ينشأ من أي جزء من أجزاء الثدي المختلفة ، معظم سرطانات الثدي تنشأ من الأفتية أو الفصيصات .

- يمكن لسرطان الثدي أن ينتشر الى خارج الثدي عبر الأوعية الدموية واللمفاوية ، عندما ينتشر سرطان الثدي الى أجزاء أخرى من جسم الإنسان يقال عنه إنه أحدث انتقالات .

## ما هي أنواع سرطان الثدي ؟

أكثر أنواع سرطان الثدي شيوعاً هي :

• **سرطان الأكتينية الغازي :** تنمو الخلايا السرطانية الى خارج الأكتينية ( أي الى أجزاء

الثدي الأخرى ) ، يمكن لسرطان الغازي أن ينتشر وأن ينتقل الى أجزاء أخرى من الجسم ، وهو الأكثر شيوعاً .

• **السرطان الفصيصي الغازي :** يمكن أن ينتشر السرطان من الفصيصات الى أجزاء الثدي

القريبة ، كما يمكن للخلايا الغازية أن تنتقل الى أجزاء أخرى من الجسم .

هناك عدة أنواع أخرى لسرطان الثدي أقل شيوعاً : مثل داء باجيت ، السرطان اللبي ، السرطان المخاطي ، سرطان الثدي الالتهابي .

**ملاحظة :** يعتبر سرطان الأكتينية الموضع داءً وليس سرطاناً ولكنه قد يؤدي إلى حدوث سرطان ثدي ، حيث تتوضع الخلايا السرطانية في بشرة الأكتينية فوق الطبقة المحددة لبشرة الأكتينية . هذه الخلايا السرطانية تتوضع فقط في البشرة ولا تنتشر إلى نسيج الثدي الأخرى .

## ما هي أعراض سرطان الثدي ؟

يشعر الأشخاص المختلفون المصابون بسرطان الثدي بأعراض مختلفة ، وبعضهم لا تظهر لديهم أية أعراض أو علامات للمرض ، وقد يكتشف السرطان لدى مصابة عند إجراء ماموغرام (تصوير الثدي بإشعة X) بشكل روتيني .

### من الأعراض المنتشرة لسرطان الثدي :

- كتلة حديثة في الثدي أو الإبط .
- تسمك أو تورم جزء من الثدي .
- تهيج أو تنقر ( نقط غائرة على شكل قشرة البرتقال ) في جلد الثدي .
- احمرار أو تقشر في حلمة الثدي أو الثدي .
- غرور الحلمة أو ألم في منطقة الحلمة .
- نز من الحلمة ( غير الحليب ) بما في ذلك الدم .
- أي تغير في حجم أو شكل الثدي .
- ألم في أي منطقة من الثدي .

**ملاحظة :** يجب دوماً تذكر أن هذه الأعراض يمكن أن تحدث أيضاً في حالات مرضية غير سرطان الثدي .

**ملاحظة :** تذكرتي أنه في حال حدوث أعراض أو علامات مثيرة للشك يجب اللجوء الى زيارة الطبيب فوراً .





## ما هي عوامل الخطر المؤهبة لسرطان الثدي؟

أظهرت الدراسات أن خطر الإصابة بسرطان الثدي يعود الى مجموعة من العوامل :  
كونك امرأة ، تقدمك بالعمر لأن معظم حالات سرطان الثدي تحدث بعمر الخمسين أو أكثر .

تصاب بعض السيدات بسرطان الثدي بدون وجود عوامل خطورة أخرى يعرفن بوجودها ، إن وجود عامل من عوامل الخطر لا يعني بالضرورة الإصابة بالسرطان ، كما أن عوامل الخطر لا تتساوى في قدرتها على التسبب بالسرطان .  
إن أغلب السيدات لديهن عوامل خطورة ، ولكن الغالبية منهن لا يصابن بسرطان الثدي .

**ملاحظة :** اذا كان لديك عوامل خطورة للإصابة بسرطان الثدي راجعي طبيبك وتحديثي معه عن كيفية تقليل خطر الإصابة وعن إجراء الفحوص الخاصة بالتشخيص بالكشف المبكر عن سرطان الثدي .

### تتضمن عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي :

- **التقدم بالعمر :** يزداد احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع ازدياد العمر ، معظم حالات سرطان الثدي تشخص لدى السيدات فوق الخمسين سنة .
- **سيدات حاملات بعض الطفرات الوراثية :** وهي تغيرات وراثية ( طفرات ) في بعض الجينات الصبغية مثل جينة ( BRCA 1 و BRCA 2 ) . السيدات اللواتي لديهن هذه الطفرات الوراثية يتزايد احتمال إصابتهن بسرطان الثدي وسرطان المبيض ( يجري هذا التحليل في مخابر التحاليل الوراثية ) .
- **السيدات اللواتي تبدأ لديهن الدورة الطمثية قبل سن الـ ١٢ سنة :** حيث يتعرضن للهرمونات الأنثوية بشكل أكبر فتحدث لديهن زيادة بسيطة في احتمال حدوث سرطان الثدي .
- **" السيدات اللواتي يتأخرن بالإنجاب أو لا ينجبن أبداً :** حدوث الإنجاب الأول بعد سن الثلاثين وعدم حدوث حمل إلى تمامه لدى السيدة يسببان زيادة في احتمال حدوث سرطان الثدي .
- **بداية سن الأياس بعد عمر ٥٥ سنة :** كما هي الحال في بدء الدورة الطمثية بشكل مبكر ، يسبب تعرض جسم الأنثى الى هرمون الأستروجين الأنثوي لفترة أطول وفي أعمار متأخرة وهذا يؤدي الى زيادة في خطر الإصابة بسرطان الثدي .
- **عدم ممارسة الرياضة و الجهد البدني :** السيدات اللواتي لا يمارسن الرياضة لديهن خطر أكبر للإصابة بسرطان الثدي .

• **السيدات البدينات أو زائدات الوزن بعد عمر الأياس :** تتعرض السيدات

البدينات أو زائدات الوزن بعد سن الأياس لزيادة في احتمال حدوث سرطان الثدي مقارنة مع السيدات طبيعيات الوزن .

• **" السيدات اللواتي لديهن أشداء كثيفة تحتوي من النسيج الضام أكثر**

**مما تحتوي من النسيج الشحمي :** مما يجعل من الصعوبة رؤية سرطان الثدي على الماموغرام .

• **استعمال هرمونات الإعاضة المشتركة بعد سن الأياس :** ان استعمال هرموني الإعاضة

بعد سن الأياس أي كل من الأستروجين و البروجسترون ولمدة أكثر من ٥ سنين يزيد من احتمالية سرطان الثدي .

• **استعمال مانعات الحمل الهرمونية الفموية :** لوحظ أن بعض أشكال مانعات الحمل الفموية تسبب ازدياداً في خطر حدوث سرطان الثدي .

• **الإصابة السابقة بسرطان الثدي** يرفع معدل حدوث سرطان الثدي لمرة أخرى .

• **الإصابات ببعض أمراض الثدي اللاسرطانية :** كفرط التصنع اللانموذجي ، و السرطان

الفصي الموضع (ضمن البشرة) ، وهي أمراض لا سرطانية تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي .

• **القصة العائلية لحدوث سرطان الثدي :** يزداد خطر حدوث سرطان الثدي لدى المرأة

التي أصيبت أمها أو أختها أو ابنتها بسرطان الثدي ( أي أقارب الدرجة الأولى ) ، أو اذا أصيبت

عدة نساء من جهة الأب أو الأم بسرطان الثدي ، وإذا كان أحد الذكور من أقارب الدرجة الأولى

قد أصيب بسرطان الثدي ، عندئذ تزداد احتمالية إصابة الأنثى بسرطان الثدي .

• **تعرض السيدة للمعالجة الشعاعية بشكل مسبق :** كالمعالجة الشعاعية الموجهة

للصدر أو الثدي ( كما هي الحال في داء هودجكن ) قبل سن الثلاثين سنة تسبب زيادة

نسبة حدوث سرطان الثدي لديهن بتقدم العمر .

• **" السيدات الحوامل اللواتي استعملن دواء دي اتيثيل ستليبيسترون**

**(دواء كان يعطى بين عامي ١٩٤٠ و ١٩٧١ للوقاية من فقد محصول**

**الحمل) :** تبين أنه يحدث لديهن ازدياد في خطر إصابتهن بسرطان الثدي ، كذلك

تبين أن السيدات اللواتي استعملت أمهاتهن هذا الدواء أثناء حملهن بهن تزداد

خطورة إصابتهن بسرطان الثدي .

• **شرب الكحول :** أثبتت الدراسات أن معدل الإصابة بسرطان الثدي يزداد

بازدياد كمية الكحول التي تستهلكها السيدة .

• **هناك بعض الدراسات حول أثر كل من التدخين ، والتعرض لمواد**

**كيميائية ، والعمل بنوبات العمل الليلية :** أظهرت إمكانية زيادة معدلات

حدوث سرطان الثدي .



## الفئة العالية الخطورة للإصابة بسرطان الثدي :



إذا كان لديك قصة عائلية للإصابة بسرطان الثدي أو تغيرات وراثية في جينة (BRCA 1 و BRCA 2) فقد تكونين من تلك الفئة الخاصة عالية الخطورة للإصابة بسرطان الثدي ، وقد تكونين معرضة للإصابة بسرطان المبيض أيضاً. يفضل في هذه الحالة التكم مع طبيبك الخاص حول اجراء بعض المعالجات الخاصة للإقلال من معدل الإصابة بهذين السرطانين بما في ذلك التأثيرات الجسدية والنفسية للمعالجات الجراحية .

### ومن هذه المعالجات الخاصة :

- إعطاء مضادات الأستروجين أو الأدوية الأخرى التي تحصر أو تقلل من الأستروجين في الجسم .
- الجراحات الوقائية التي تقلل من خطر حدوث سرطان الثدي أو المبيض مثل: استئصال الثديين الوقائي.
- استئصال المبيضين والبوقين الوقائي.

**ملاحظة :** يعد من الضروري على السيدة معرفة قصتها العائلية والتحدث الى طبيبها بشكل مباشر عن الإجراءات التي يمكن اتباعها للتقليل من إمكانية حدوث السرطانين سابق الذكر .





# وسائل التشخيص المبكر عن سرطان الثدي

فحوصات الكشف المبكر : هي عبارة عن فحوصات تجرى للتدبير لتجري وجود سرطان ثدي قبل حدوث أعراض وعلامات للمرضى . يجب على الطبيب المسؤول الذي يقدم الخدمات الصحية إعلام السيدة عن أفضل الفحوص التي يجب أن تجريها في هذا المجال.





على الرغم من أن فحوص الكشف الباكر لا تمنع حدوث سرطان الثدي لكنها تفيد في اكتشافه باكراً وفي الوقت الذي يكون معالجته أسهل .

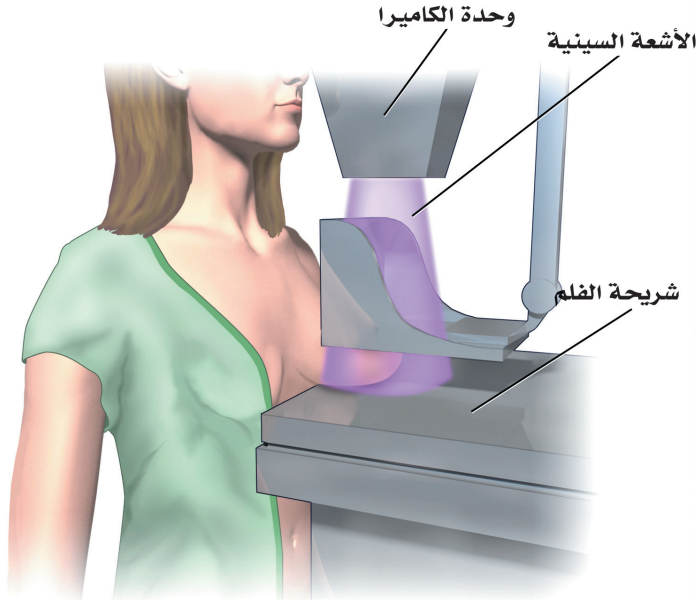
**ملاحظة :** تحدثي مع طبيبك عن الفحص المناسب ، ومتى يجب إجراءه .

### ما هي التوصيات حول فحوص الكشف الباكر :

توصي المراجع الطبية العالمية أنه يجب على السيدات بين عمر الخمسين والاربع والسبعين سنة و اللواتي لديهن معدل متوسط لخطر الإصابة بسرطان الثدي إجراء ماموغرام كل سنتين ، كما يجب على السيدات بين عمر الاربعين و التسعة والاربعين سنة التحدث مع طبيبهن حول توقيت البدء بإجراء صور الماموغرام وعن الفترة بين كل فحصين ، يجب على السيدات الموازنة بين الفوائد والخطورة لفحوص الماموغرام عند التفكير ببداية إجرائها في سن الأربعين ( بالتحدث مع الطبيب المختص ) .

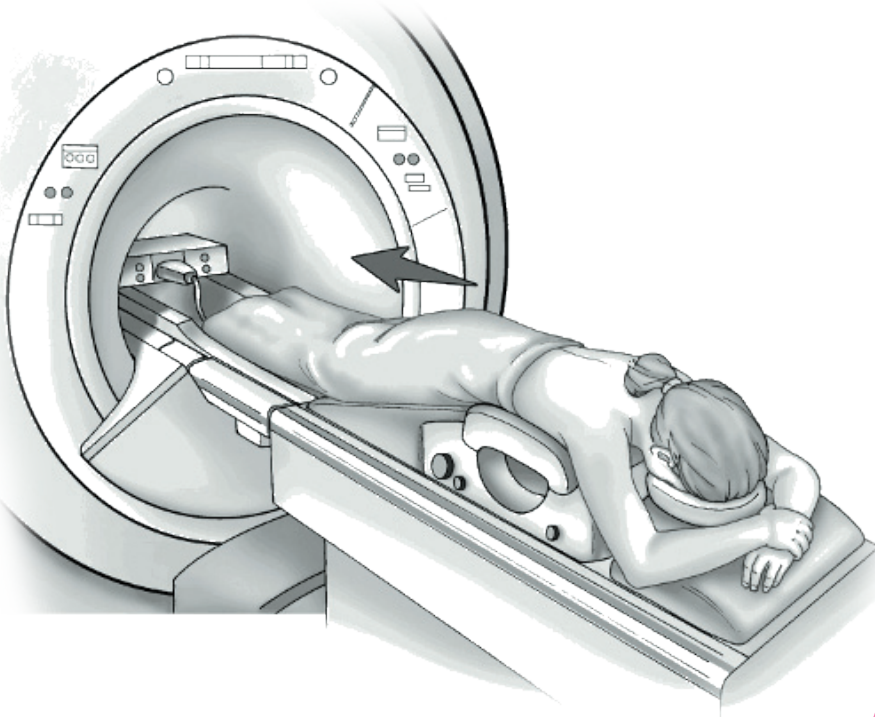
### فحوص الكشف الباكر عن سرطان الثدي ( المسح )

• **الماموغرام :** هو تصوير الثدي بإستعمال أشعة X ، حيث يعد أفضل فحص للكشف الباكر عن سرطان الثدي عندما لا تشعر به المريضة وقبل ظهور الأعراض بعد ، علماً بأنه عندما يتم اكتشافه في هذه المرحلة المبكرة تكون المعالجة أسهل وأنجح وأقل تكلفة ومن المهم بمكان أن نعرف أن السيدة التي تجري الماموغرام بشكل منتظم أقل عرضة للموت بسرطان الثدي .



تصوير الثدي بإستعمال أشعة X - الماموغرام

• **الرنين المغناطيسي للثدي :** يستعمل إلى جانب الماموغرام في إجراء فحوص الكشف الباكر في حالات السيدات عاليات الخطورة للإصابة بسرطان الثدي ، هذا وبسبب أن الرنين المغناطيسي يظهر أحياناً سرطان غير موجود واقعياً ، لذلك لا يستعمل في إجراء فحوص الكشف الباكر لدى السيدات ذوات المعدل الطبيعي لحدوث سرطان الثدي .



### تصوير الثدي باستعمال الرنين المغناطيسي

• **الفحوص الأخرى :** في هذا الوقت الماموغرام يعد أفضل طرق الفحص للكشف الباكر عن سرطان الثدي .

- **فحص الثدي السريري :** هو الفحص الذي يجريه الطبيب أو الممرضة بواسطة اليد للثديين لاكتشاف وجود كتل أو تغيرات مرضية أخرى في الثدي .

- **المعرفة الذاتية بالثدي :** ان معرفة السيدة بحالة ثدييها الشكلية وبقوامهما يساعد في اكتشاف أعراض مرضية مثل ( الكتل أو الألم أو التغير في شكل الثدي ) ، مثل هذه الأعراض قد تكشف أثناء الفحص الذاتي للثدي ، وعند وجودها يجب أن تخبر السيدة طبيبها المختص بذلك .



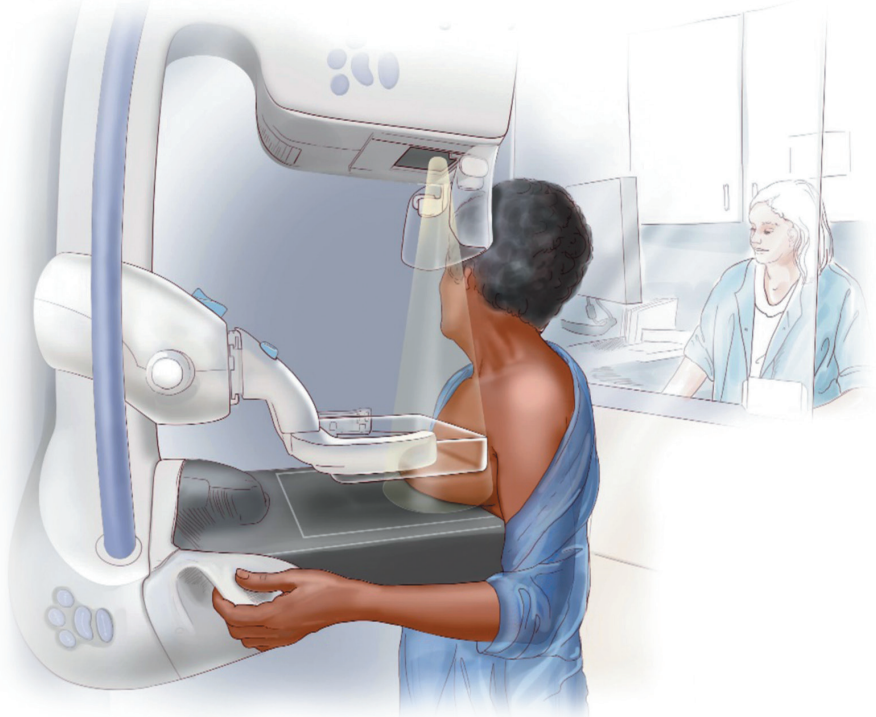


## ما هو الماموغرافي ( الماموغرام )

**الماموغرافي :** هو صورة شعاعية للثدي باستعمال أشعة X ، يستخدم الطبيب الماموغرافي للبحث عن العلامات المبكرة لسرطان الثدي ، يعد الماموغرافي الدوري أفضل الفحوص التي تفيد في الكشف المبكر عن سرطان الثدي ، وهناك بعض الحالات تم اكتشافه قبل ٢ سنين من الشعور به وجسه .

## كيف يجري الماموغرافي؟

تقف السيدة أمام جهاز للأشعة السينية وتضع الفنية ثدي السيدة على صفيحة بلاستيكية نظيفة وملمعة ، وتوضع صفيحة بلاستيكية أخرى فوق الثدي وتضغطه بشكل ثابت قليلاً ، بسبب ذلك تسطح بالثدي وتبقى السيدة بوضعية السكون أثناء أخذ الصورة الشعاعية العلوية السفلية ، تشعر السيدة بقليل من الضغط ، تكرر الإجراءات السابقة من أجل أخذ صورة جانبية مائلة للثدي ، يصور الثدي الآخر بنفس الطريقة ، وتنتظر السيدة أثناء تدقيق الفنية بالصورة في حالة ضرورة إعادة التصوير ، يجب التأكيد على أن الفنية غير قادرة على إعطاء نتيجة الماموغرافي، كل ماموغرافي يختلف عن بقية الماموغرامات لأن أثناء السيدات مختلفات عن بعضها البعض .



**الماموغرامات الدورية هي أفضل طريقة لكشف سرطان الثدي بطريقة مبكرة**



## كيف تشعر المرأة أثناء وبعد إجراء الماموغرافية؟

الماموغرام غير مريح لبعض السيدات ومؤلم للبعض الآخر. ما تشعر به المرأة بسبب الماموغرام يحدده مهارة الفنية التي تجري الفحص وحجم أثناء السيدة وكم من الضغط يجب أن تقوم به. لاحظي سيدتي أن أثناءك تكون أكثر حساسية في حال قرب حدوث الدورة الطمثية أو أنك في الدورة الطمثية حالياً ، يدرس الطبيب الشعاعي المختص صور الماموغرافية ، ويبحث في العلامات التي تدل عن وجود سرطان الثدي وكذلك الأمراض الأخرى .

### ملاحظات مهمة :

- حاولي ألا تجري الماموغرافية خلال الأسبوع قبل بداية الدورة الطمثية أو أثناءها ، فالأثناء تكون محتقنة حساسة عندئذ .
- في اليوم الذي ستجري به الماموغرافية لا تضعي مزيلاً للرائحة أو عطرأ أو بودرة... فهذه المنتجات قد تعطي نقطا بيضاء على صورة الماموغرافية مما يجعل قراءة الصور غير مجدية .
- بعض السيدات يفضلن ارتداء تنورة أو بنطال مع ارتداء شيء بالقسم العلوي من الملابس يسهل خلعها بدلاً من فستان لأن إجراء الماموغرافية يتطلب خلع ملابس القسم العلوي للجسم من الخصر فما فوق .

## متى يمكن أن أستلم نتائج الماموغرافية ؟

يمكن إستلام الصور خلال عدة أيام ويعتمد ذلك على المؤسسة التي تجري الماموغرافية ، يدرس الطبيب الشعاعي الماموغرافية ويعطي النتائج لك مباشرة أو يبعثها للطبيب الذي طلب الماموغرافية . يفضل مناقشة النتائج مع الطبيب الذي طلب الماموغرافية حيث أن النتيجة لا يمكن أن يقرأها إليك الطبيب المختص حسب قواعد معينة لا تتقن تفهمها السيدة .

### ما الذي سيحدث إذا كانت النتيجة سليمة ؟

يجب المتابعة بإجراء فحوص الماموغرافية بالشكل الذي أوصى به الطبيب وسبق ذكره ، يستفاد من الماموغرافية بأفضل طريقة في حال إمكانية مقارنة الصورة الحديثة مع صور الماموغرام السابقة ، فيمكن للشعاعي عندئذ مقارنة الصور الحديثة مع الصور القديمة وكشف أية تغيرات طارئة مهمة .

### ماذا سيحدث إذا كان الماموغرام غير طبيعي؟

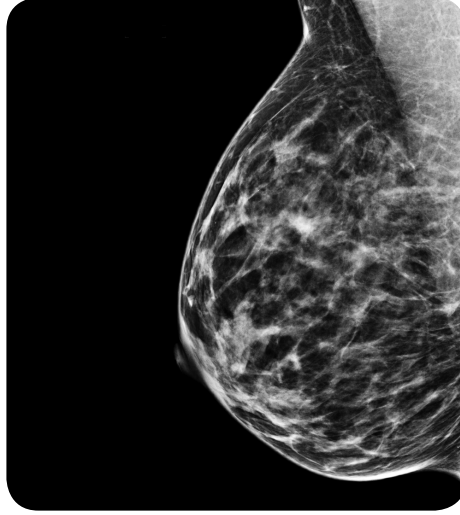
الماموغرام غير الطبيعي لا يعني دوماً بأنك مصابة بالسرطان ، إنما يعني بأن الطبيب المعالج يحتاج لإجراء ماموغرامات أخرى أو فحوص أخرى قبل أن يحدد الطبيب تشخيصه النهائي ، أيضاً قد تتم إحالتك الى طبيب اختصاصي بأمراض الثدي أو حتى الى جراح ثدي ، من المهم التذكر بأن هذا لا يعني أنك ستخضعين







لجراحة أو أنك مصابة بسرطان الثدي ، هؤلاء الأطباء هم خبراء بتشخيص أمراض الثدي وسيقومون بإجراء فحوص مكملة يستطيعون معها تحديد هل هناك سرطان الثدي أو لا .



#### صورة ماموغرافية طبيعية

يلاحظ أن كل صور الماموغرافية تختلف بشكل بسيط عن بعضها البعض لأن أوضاع السيدات تختلف عن بعضها .

#### لماذا الماموغرافية و ماذا سأستفيد اذا أجريت الماموغرافية ؟

يعد الماموغرافية أفضل فحص للكشف المبكر عن السرطان ، في الفترة التي تكون فيها المعالجة أسهل وقبل أن يكون الورم كبيراً الى درجة أن تشعر به السيدة أو يسبب أعراضاً ، ومن الضروري معرفة أن التكلسات التي لا يكشفها أي فحص آخر والتي تدرس فقط في الماموغرافية تمنح السيدة طريقة مهمة في كشف خمسين بالمائة من الأورام الخبيثة في الثدي ، عند تصنيف التكلسات على أنها خبيثة أو مشكوك بأمورها ، عندئذ نلجأ إلى خزعة الثدي. فعند النساء اللواتي لا يشتكين من الأعراض خمس وسبعين بالمائة من نتائج الخزعة للتكلسات المتجمعة هي حميدة ، بينما خمس وعشرين بالمائة تترافق مع سرطان.

#### ما هي الفوائد والمضار لإجراء فحوص المسح ؟

إن كل فحوص المسح لها مضار وفوائد ، لذلك يجب على السيدة التحدث مع الطبيب أولاً قبل إجراء أي فحص تشخيصي مثل الماموغرافية . وفائدة الماموغرافية أنه يقوم بكشف سرطان الثدي في مراحله المبكرة عندما تكون معالجته سهلة. من مضار الماموغرافية الايجابيات الكاذبة ، والايجابيات الكاذبة هي عندما يرى الشعاعي شيئاً يظنه سرطان الثدي وهو ليس بذلك ، وهذا يستدعي إجراء فحوص أخرى وهذا قد يكون مكلفاً ويستنزف وقت المريضة ومسبباً للقلق ، والفحوص بحد

ذاتها قد تقود الى تشخيص إيجابي زائد عن الحد ويحدث ذلك عندما يرى الطبيب الشعاعي شيئاً قد يتحول الى سرطان أو حتى سرطان قد لا يزداد حجماً أو سوءاً أو حتى يمكن أن يزول من تلقاء نفسه ، هذا يقود أحياناً لأخذ علاج لا يلزم للمريضة وهذا ما يسمى العلاج الزائد عن الحاجة ، والعلاج الزائد عن الحد قد يتضمن معالجات لسرطان الثدي مثل الجراحة أو الأدوية السامة للخلايا ( الكيماوية ) . وهذا يقود إلى تأثيرات جانبية لا حاجة لها وغير مرغوب بها في حال تجنبنا إجراء الماموغرافي ، كذلك فإن الماموغرافي قد يغفل بعض حالات سرطان الثدي . لكن يحدث في مسح سرطان الثدي بعض الألم أثناء الماموغرافي ، فعلى الرغم من أن جرعة الأشعة الناتجة عن إجراء الماموغرافي قليلة ، فإن بعض الخطورة تحدث بسبب إجراء الماموغرافي الدوري المتكرر .

**ملاحظة :** قد يكون إجراء الفحص الروتيني بالماموغرافي صعباً في بعض الحالات ، وهنا يجب على السيدة التحدث مع طبيبتها الخاص لتفادي الأخطار المحتملة للفحص .

### كيف يشخص حدوث سرطان الثدي ؟

يلجأ الطبيب غالباً إلى فحوص إضافية لتأكيد الإصابة بالسرطان ، وأحياناً إلى أخذ إستشارة اختصاصي بأمراض ثدي أو جراح ، ولا يعني ذلك أن السيدة مصابة بالسرطان أو أنها يجب أن تخضع لعمل جراحي ، هؤلاء الأطباء هم خبراء في تشخيص أمراض الثدي .

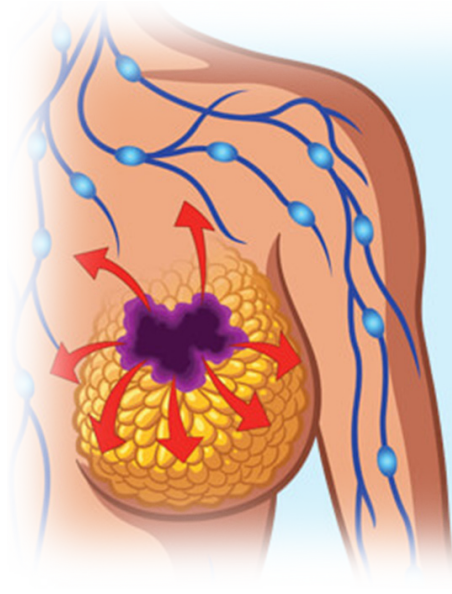
### ما هي هذه الفحوص الإضافية ( المكملات ) :

- **إيكو الثدي ( الأمواج فائقة الصوت ) :** وهو جهاز لا يستخدم أشعة X بل يستخدم الصدى غير المؤذي في دراسة النسيج داخل الثدي .
- **الماموغرافي التشخيصي :** اذا كان هناك كتلة في الثدي أو اذا كانت هناك منطقة غير طبيعية على فحص الكشف الباكر الماموغرافي ، فقد يلجأ الطبيب إلى إجراء الماموغرافي التشخيصي . وهو فحص أدق فيه مقاطع أكثر .
- **تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي :** وهو جهاز يستعمل موجات مغناطيسية غير مؤذية لدراسة نسيج الثدي .
- **الخزعة :** وهي فحص يستخرج نسيج ثدي أو سائل ويفحصه تحت المجهر ويجري عليه فحوص أخرى وهناك أنواع للخزعة .

### تحديد درجة الورم :

عندما يتم تشخيص وجود سرطان ثدي ، نجري فحوص أخرى لمعرفة هل الخلايا السرطانية انتشرت ضمن الثدي أو إلى أماكن أخرى بالجسم خارج الثدي ، هذه العملية تسمى تحديد درجة الورم ، يحدد الطبيب فيما إذا كان السرطان محصوراً





فقط في الثدي ، أو قد انتقل الى العقد اللمفاوية تحت الذراع (في الإبط ، أو انتقل إلى خارج الثدي ، هذا الإجراء يطلق عليه تحديد درجة الورم ، إن كلاً من نوع الورم ودرجته يمكن الطبيب من تحديد نوع و طريقة معالجة سرطان الثدي المكتشف.



أخذ خزعة من الورم بالثدي لإجراء الفحوصات



# علاج سرطان الثدي

## كيف يتم علاج سرطان الثدي؟

يتم علاج سرطان الثدي بعدة طرق وذلك يعتمد على نوع سرطان الثدي ودرجة انتشاره .

**يتم استخدام أكثر من طريقة لعلاج سرطان الثدي :**

- **الجراحة :** وهو استئصال السرطان .
- **العلاج الكيميائي :** باستعمال أدوية خاصة لتقليص حجم الورم أو لقتل الخلايا السرطانية، الأدوية قد تكون حبوب تتناولها المريضة فمويّاً أو أدوية تعطى حقناً وريدياً أو خليطاً من ذلك وتلك .
- **العلاج الهرموني :** أدوية تمنع حصول الخلايا السرطانية على الهرمونات التي تحتاجها للنمو .
- **العلاج البيولوجي :** يعمل على مساعدة الجهاز المناعي للمريضة على التغلب على الخلايا السرطانية أو على الإقلال والتخفيف من التأثيرات الجانبية للمعالجات الأخرى لسرطان الثدي .
- **العلاج الشعاعي :** يستخدم هذا النوع من العلاجات أشعة ذات طاقة عالية تشابه أشعة X لقتل الخلايا السرطانية .

**ملاحظة :** يقوم عدد من الأطباء من مختلف الاختصاصات بالعمل معاً على معالجة مريضة سرطان الثدي ، الجراح يعمل على استئصال السرطان ويعمل طبيب المعالجة الدوائية للسرطان على إعطاء الأدوية المناسبة أما معالج الأورام بالأشعة فيستعمل أنواعاً معينة للأشعة في علاج السرطان.





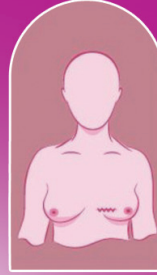
## طرق علاج سرطان الثدي



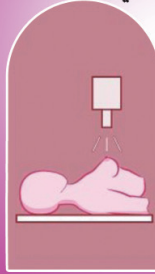
العلاج  
الهرموني



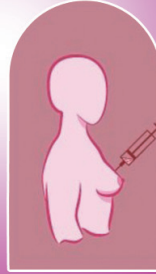
العلاج  
الكيميائي



الجراحة



العلاج  
الشعاعي



العلاج  
البيولوجي

### الطب المتكامل والطب البديل :

وهي أدوية وممارسات طبية ليست من المعالجة النوعية المعتادة لسرطان الثدي ، أدوية الطب المتكامل تستعمل بشكل إضافي للمعالجات المعتادة لسرطان الثدي ، أدوية الطب البديل تستعمل بدلاً عن طرق المعالجة النوعية المعتادة لسرطان الثدي ، أشياء مثل الصلاة والتأمل واليوغا وبعض المكملات الغذائية مثل الفيتامينات والأعشاب هي أمثلة على تلك العلاجات .

**ملاحظة :** يجب على المريضة التحدث مع الطبيب المعالج قبل استخدام أي من علاجات الطب المتكامل والطب البديل ، لأن كثير من علاجات الطب المتكامل والطب البديل لم تتم دراستها بشكل علمي وقد لا تكون آمنة .

### ما هي طريقة المعالجة الصحيحة التي تناسبني ؟

إن اختيار طريقة العلاج الأفضل للمريضة قد يكون صعباً ، يجب على المريضة مناقشة طريقة المعالجة المناسبة لنوع السرطان ودرجته مع طبيب الأورام ، يستطيع طبيب الأورام شرح مخاطر وفوائد كل نوع من أنواع العلاجات وتأثيراتها الجانبية ، حيث أن هذه التأثيرات الجانبية تعبر عن كيفية تفاعل جسم المريضة مع كل نوع من أنواع الأدوية أو العلاجات الأخرى .



# سرطان الثدي ثلاثي السلبية

## Triple-Negative Breast Cancer

### ما هو سرطان الثدي ثلاثي السلبية ؟

سرطان الثدي ثلاثي السلبية هو نوع من أنواع سرطان الثدي لا يملك أي نوع من المستقبلات التي تتواجد عادة بشكل شائع في سرطان الثدي.

لنفترض أن الخلية السرطانية هي عبارة عن بيت له باب عليه أقفال (أي مستقبلات):

- قفل من أجل هرمون الأستروجين الأنثوي.
- قفل من أجل هرمون البروجسترون الأنثوي.
- قفل يتألف من بروتين يدعى عامل النمو الأدمي الانساني. Human Epidermal Growth Factor أو HER2 .

وقد وجد العلماء أن هذا البروتين موجود في ثلاثين بالمائة من حالات سرطان الثدي. إذا كان السرطان الذي أصبت به يحوي نوعاً من هذه الأقفال الثلاثة ، عندئذ يملك الطبيب المعالج أدوات أو طريقة ليفتح باب الخلية السرطانية ويدمرها (المعالجة الهرمونية أو غيرها من الأدوية).

أما عندما يكون السرطان من نوع ثلاثي السلبية ، عندها هذه الأقفال الثلاثة غير موجودة ، وعندها لا يملك الطبيب هذه المفاتيح الثلاثة ليدخل الخلية السرطانية ويدمرها (لحسن الحظ يستجيب هذا النوع من السرطان للمعالجة الكيماوية بشكل جيد).

### كيف تتم معالجة سرطان الثدي ثلاثي السلبية ؟

غالباً ما نبدأ المعالجة باستئصال كتلة السرطان فقط أو استئصال كامل الثدي المصاب ، ثم نكمل العلاج بإعطاء العلاج الكيماوي الذي يستهدف أي خلايا قد تكون غير مرئية في الثدي لم يتم استئصالها أو أي خلايا قد تكون انتشرت الى بقية أنحاء الجسم ، في بعض الحالات يقوم الطبيب المعالج بإعطاء العلاج الكيماوي قبل الجراحة لتقليص الورم.

- **الإستئصال الجزئي (استئصال الكتلة فقط جراحياً) :** حيث يستأصل الطبيب الجراح السرطان من الثدي ، كذلك يدرس ويستأصل العقد اللمفاوية القريبة من السرطان والتي قد تكون مصابة (العقد اللمفاوية هي بنى طبيعية في



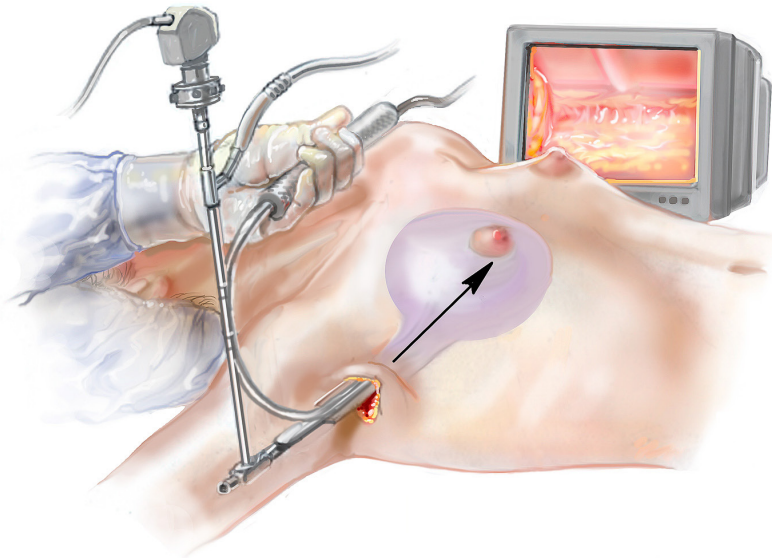


الأصل تشكل جزءاً من الجهاز المناعي في جسم الانسان) و بذلك نتأكد بأن السرطان لم ينتشر، تستغرق هذه العملية ساعة أو ساعتين ، معظم السيدات تبقى يوم العملية في المشفى إلى اليوم الثاني مع أنه لا حاجة للبقاء في الليل .

• **الإستئصال الكامل للثدي :** حيث يتم استئصال كامل الثدي ومراقبة واستئصال العقد اللمفاوية المصابة لضمان عدم انتشار السرطان ، تختار بعض السيدات إجراء تصنيع ثدى خلال نفس العملية .

• **المعالجة الشعاعية :** عادة وبعد استئصال الكتلة السرطانية فقط نبدأ بالمعالجة الشعاعية ، وهي عبارة عن أشعة عالية القدرة توجه نحو الثدي لتقتل ما قد يكون قد بقي من خلايا سرطانية في الثدي ، وهي تستغرق مدة عشرين دقيقة كل يوم ، تستمر عادة الجلسات بمعدل أربع إلى خمس جلسات أسبوعياً ولمدة ستة أسابيع ، ولإجراء هذه الجلسات يجب على المريضة ترتيب الأمور مع طبيب العلاج الشعاعي.

• **المعالجة الكيماوية :** إن كمية من الخلايا السرطانية قد تكون انتشرت إلى أنحاء الجسم ، إن هذه الخلايا من الصغر بمكان بحيث لا يستطيع الطبيب رؤيتها ولا توجد فحوص قادرة على كشفها ، ولكنها إذا تركت لفترة دون علاج يمكنها أن تسبب ورماً سرطانياً في مكان آخر في الجسم ، إن هدف المعالجة الكيماوية هو قتل تلك الخلايا السرطانية الصغيرة التي انتشرت في الجسم مهما كان مكانها في الجسم ، ويخفض استعمال هذه المعالجة وبشكل ملموس إمكانية عودة سرطان الثدي.



# التأثيرات الجانبية لمعالجة سرطان الثدي

ما هي بعض التأثيرات الجانبية لمعالجة سرطان الثدي ؟



- **فقد الشعر :** قد تفقد السيدة بعض أو كل شعرها خلال أسبوعين الى أربع أسابيع من بدء المعالجة الكيماوية ، وهناك بعض المعالجات الحديثة تفيد في فقد الشعر ، أسألي طبيبك في حال كان هذا الموضوع يهكم كثيراً ، إن الشعر سيعود إلى النمو بعد شهر إلى شهر ونصف من تاريخ انتهاء المعالجة الكيماوية .
- **الغثيان :** عادة تشعر المريضة بالغثيان وبأنها تعب ومريضة ومجهددة لفترة يوم أو يومين بعد إعطاء كل جرعة من الدواء الكيماوي ، هذا الشعور يختلف بين سيدة وأخرى. وحتى يستطيع الطبيب معرفة تأثير الدواء ، يجب عليه إعطاء جرعة أو اثنتين من الدواء الكيماوي حتى يتعرف يقيناً على كيفية إستجابة المريضة ، في حال شعرت المريضة بالغثيان يمكن أن يصف لها الطبيب دواءً مضاداً للغثيان.
- **التعب :** يمكن أن تشعر المريضة بالتعب بعد إجراء المعالجة الشعاعية والكيماوية ، وتزول معظم هذه الأعراض بعد عدة أسابيع من انتهاء المعالجة.
- **تغيرات جلدية :** تحدث على المنطقة التي تلقت المعالجة الشعاعية أو حولها ، وقد تكون عبارة عن احمرار أو تقشر (ما يشابه حرق الشمس) ، وسيدلك الطبيب المعالج على أحسن طريقة لمعالجة هذه التغيرات .





# فحص BRCA1 و BRCA2

هل أحتاج الى إستشارة وراثية أو فحوص جينية  
(فحص BRCA 1 و BRCA 2 ) ؟

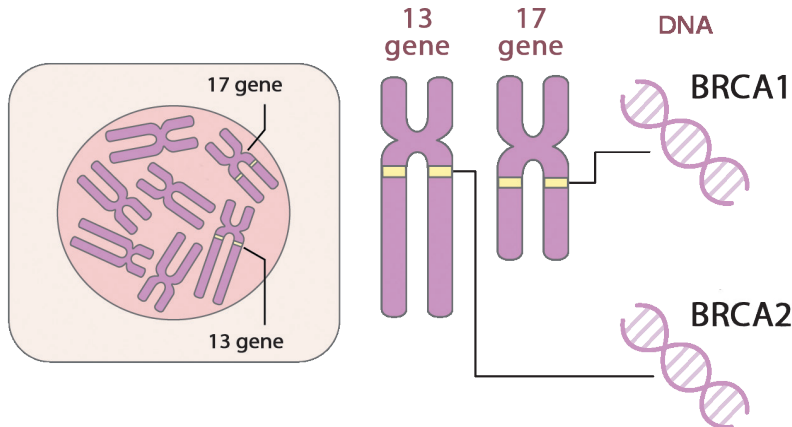
قد يطلب منك الطبيب استشارة وراثية ، وهي عبارة عن طبيب إختصاصي يدرس القصة العائلية لوجود إصابات في السرطان بمختلف أنواعه في عائلتك ، حتى يقرر ما إذا كنت من الفئة الخاصة التي لديها معدل عالي للإصابة بسرطانات أخرى إضافة إلى سرطان الثدي ، قد يقرر الطبيب الإختصاصي إجراء بعض الفحوص الجينية.

إذا كان لديك معدل عالي للإصابة بسرطانات أخرى بالإضافة لسرطان الثدي ، يمكنك التحدث مع طبيبك المعالج لإتباع الطرق الصحية للوقاية من هذا الخطر.

**ملاحظة :** قد يكون عند بعض أفراد عائلتك خطورة أعلى من الوسطي للإصابة بالسرطان وهذا شيء يمكنك التحدث عنه مع الطبيب الإختصاصي .

## ما هو فحص BRCA 1 و BRCA 2 :

هذه التسميات هي لجينتين ( مورثتين ) تقومان بمراقبة ومنع حدوث سرطان الثدي وسرطان المبيض وقد تحدث طفرة قابلة للتوريث في أحدهما أو كلاهما عند الذكور أو الاناث يترتب عليها ازدياد احتمال حدوث هذين السرطانين بشكل وراثي ، تساعد القصة العائلية والتي تدرس من قبل طبيب إختصاصي بالوراثة مع نتائج الفحوص المسبقة في تحديد نسبة احتمال حدوث سرطانات بعينها في سن مبكر.



# سرطان الثدي لدى السيدات صغيرات السن

( أقل من خمس وأربعين سنة )

معظم سرطانات الثدي تكتشف لدى سيدات أعمارهن خمسين سنة أو أكثر ، ولكن سرطان الثدي يصيب صغيرات السن أيضاً ، إن حوالي إحدى عشرة بالمائة من حالات سرطان الثدي المشخصة حديثاً في الولايات المتحدة هي لدى سيدات عمرهن أقل من خمسة وأربعين سنة ، وكما أن تشخيص ومعالجة سرطان الثدي لدى كئيرات العمر يكون صعباً على السيدة فإن ذلك يكون أشد صعوبة على صغيرات العمر.

تستطيع الجهات الصحية وخاصة منها المسؤولة عن الرعاية الصحية الأولية تقديم خدمات جداً هامة ومحورية في التقليل من الإصابة بسرطان الثدي الوراثي وسرطان المبيض الوراثي ، وهناك توصيات يجب إتباعها للتعرف على المريضات اللواتي لديهن معدل عالٍ للإصابة بسرطان الثدي الوراثي والكشف الباكر عن ظهوره .

## من هن السيدات صغيرات السن اللواتي لديهن خطورة عالية لظهور سرطان الثدي المبكر ؟

- بالاعتماد على توصيات جمعية أمراض السرطان الأمريكية : إن النساء اللواتي لديهن أحد العوامل الخمسة التالية هن أكثر احتمالاً للإصابة بسرطان الثدي المبكر :
- السيدة التي تحمل طفرة في المورثة BRCA1 أو المورثة BRCA2.
- السيدة التي لديها أقارب من الدرجة الأولى ( أب أو أم ، أخ أو أخت ، طفل أو طفلة ) ، أو أقارب من الدرجة الثانية ( عمات أو أعمام ، بنات الأخت بنات الأخ ، الجدة أو الجد ) ، أو أقارب من الدرجة الثالثة ( والتي تتضمن ابن العم و بنت العم ) لديهن أو لديهم طفرة في المورثة BRCA1 أو المورثة BRCA2 .
- القصة العائلية .
- السيدة التي تلقت معالجة شعاعية على الصدر بين عمر العشرة والثلاثين سنة.
- السيدة المصابة بأحد المتلازمات المرضية الوراثية أو أحد أقارب الدرجة الأولى.

**ملاحظة :** تزداد نسبة احتمال الإصابة عند وجود أكثر من قريب من الدرجة الأولى أو إذا كانت قريبة المريضة أصيبت بسن مبكرة بسرطان الثدي.





## ما هي التوصيات الحالية لإجراء الاستشارة الوراثية و الفحوص المخبرية للسيدات اللواتي لديهن خطورة عالية لظهور سرطان الثدي المبكر ( أقل من خمسة وأربعين سنة ) ؟

توصي الجمعية الأمريكية لسرطان المبيضات المذكورات سابقاً بفئاتها الخمس بالإستشارة الوراثية والفحوص الجينية لمعرفة وجود طفرة في المورثة BRCA1 أو المورثة BRCA2 أو بشكل أقل تواتراً بمورثات الـ PTEN أو TP53، يجب على الطبيب الاختصاصي الموازنة بين فوائد و سلبيات الفحص ومناقشة ذلك مع السيدة ، كما يجب التحدث مع الطبيب الاختصاصي أو الممرضة أو الطبيب المؤهلين لشرح وتفسير نتائج هذا الفحص.

**ملاحظة :** إن البقاء بصحة جيدة خلال مراحل الحياة كلها يقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي ويزيد من فرص التعافي بعد حدوثه.

### ماذا أفعل بشكل عام للإقلال من خطر إصابتي بسرطان الثدي ؟

- هناك عوامل كثيرة تؤثر طوال الحياة على زيادة خطر الإصابة ، قد لا نستطيع تغيير بعض العوامل مثل التقدم بالعمر والقصة العائلية ، لكن يمكنك الإقلال من احتمال الإصابة بسرطان الثدي بالعناية بالصحة باتباع **النصائح التالية :**
- قومي بالمحافظة على وزن صحي .
  - إجراء التمارين الرياضية بشكل منتظم (على الأقل ٤ ساعات أسبوعياً) .
  - أظهرت الأبحاث أن عدم النوم أثناء الليل هو عامل خطر .
  - لا تشربي الكحول مطلقاً أو حدي مقدار شربك للكحول بمقدار كأس واحد يومياً.
  - تجنب التعرض للمواد الكيماوية التي تسبب حدوث السرطانات (الكارسيينوجين) والتعرض للمواد الكيماوية التي تتدخل في عمل الجسم ووظائفه الطبيعية.
  - قللي من التعرض للإشعاع بالتصوير الشعاعي الطبي مثل صور الأشعة البسيطة وصور الطبقي المحوري وصور البت سكان لم تكن ضرورية طبياً.
  - اذا كنت تتناولين هرمونات الإعاضة بعد سن الأياس أو مانعات الحمل الفموية ، اسأل طبيبك عن الأخطار التي من الممكن حدوثها لك وهل هذه الأدوية مناسبة لك .
  - قومي بإرضاع كل طفل تلدينه ان أمكن .

• المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها Center of Diseases control أو الـ CDC التابع لوزارة الصحة الأمريكية على الموقع الإلكتروني : [www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info) .

• Primer of diagnostic Radiology





## الكشف المبكر عن سرطان الثدي



د.توفيق المدرس

رئيس الجمعية السورية لأمراض الثدي

الثدي هو العضو الذي يميز فيه المرأة عن الرجل، فهو رمز الأنوثة وهو رمز الأمومة. وقد امتحن الله المرأة بالثدي فجعله مصدراً للألم في اضطرابات التوازن الهرموني، وأشد هذه الامتحانات هو حصول السرطان. إن عدم التناظر بين الجهتين، ووجود عقيدات في نسيج الثدي يورق السيدة، وهل هذه العقيدات سليمة أم خبيثة.

### فما هو سرطان الثدي؟

هو خروج إحدى الخلايا الثديية عن الطاعة وانقسامها المتواصل بدون ضوابط وعدم موتها المقرر حتى تصبح كتلة خارجة عن السيطرة، وقد حسبت زمن مضاعفة حجم الكتلة من مئة يوم وحتى أربعمئة يوم بحسب فوعتها وشراستها وسرعة انقسامها. يقال إحصائياً إن الخلية الواحدة حتى تصبح كتلة صغيرة واحد سم يلزمها حوالي خمس سنوات، أما من واحد سم وحتى اثنين سم يلزمها أقل من سنتين وهكذا.

وخاصة في جهة الأم.

• **القصة الشخصية :** إصابة السيدة لإحدى الثديين.

• **القصة الجينية :** الطفرات في الجين BRCA1 أو BRCA2

• **القصة البيئية :**

- العمر كلما زاد العمر زادت نسبة الإصابة .  
- زيادة الفترة الهرمونية من اول طمث وحتى سن انقطاع دورة متأخر .  
- المعالجة العشوائية بالهرمونات وخاصة الاوستروجينات .

- الإنجاب المتأخر .

- عدم الإرضاع (الإرضاع يحمي الخلايا الثديية) .  
- الأورام الحميدة في الثدي .

• **نمط الحياة :** الرياضة، الحالة العامة

• **أنواع الغذاء :** إكثار الخضار والفواكه، الابتعاد عن الشحوم ، الابتعاد عن التدخين والكحول

• **التعرض الشعاعي** وخاصة العلاجي لورم آخر كاللمفومات.

### العوارض والإشارات التي توجي بتشخيص سرطان الثدي

• "تورم أو سماكة أو تضخم في إحدى الثديين .

• تغير في الجلد وتوذمه .

• تغير في شكل الثدي وخاصة الحلمة .

• نز سائل من الحلمة وخاصة إذا كان يحتوي على دم .

• تقرح على الجلد أو على الحلمة .

والشيء المثير هو

قدرتها على التكاثر الموضعي،

وعلى الهجرة إلى أماكن بعيدة ، فهي

تسلك طريق الأوعية اللمفاوية لتنتقل إلى العقد الابلطية اللمفاوية، وأيضاً تغزو الأوعية الدموية لترسل حملاتها إلى أماكن بعيدة في الجسم وهي الأماكن الحيوية الحساسة كالرئة والكبد والعظام والدماغ.

**والآن بعد أن تعرفنا عن خارطة الطريق لهذا الورم دعونا نسأل:**

**هل هناك زيادة في حدوث سرطان الثدي؟**

**هناك زيادة حقيقة وذلك بسبب :**

- بسبب التلوث واستعمال الهرمونات بشكل عشوائي وخاصة استعمال هرمونات الإعاضة من انقطاع الطمث.

- بسبب السمّة الزائدة وتناول المواد الدسمة.

- وهناك زيادة بسبب الوعي الصحي عند السيدات والكشف المبكر لسرطان الثدي.

- وهناك زيادة في الوسائط التشخيصية لكشف السرطان وذلك بإستخدام الماموغرافي والايكوغرافي والخزعة الموجهة وكذلك التصوير بالرنين المغناطيسي ...

**ماهي عوامل الزيادة في احتمال الإصابة  
بسرطان الثدي والعوامل المؤهبة**

• **القصة العائلية :** في إصابة الأصول والفروع

- معتمد من منظمة الصحة العالمية كفحص نوعي أولي في الكشف المبكر .
- هوفحص سهل، سريع، لطيف، غير مؤلم، غير مؤذ.

### متى تجري الفحص الشعاعي؟

- نجري الفحص الأول بشكل مرجعي بين خمس وثلاثين والأربعين من العمر .
- ثم بشكل دوري مرة كل سنتين بين الأربعين والستين من العمر .
- ثم كل سنة بعد الستين من العمر .
- أما في السيدات ذات الخطر العالي مرة كل سنة دون النظر على العمر.
- والسيدة ذات القصة العائلية تبدأ بالفحص قبل عشرة سنوات من بداية المرض عند الأخت أو الأم.



إن اكتشاف المرض باكراً يسهل العلاج ويحسن الإنذار ويمكن للسيدة أن تحتفظ بثدييها بعلاج محافظ .

## ماهي وسائل الكشف المبكر لسرطان الثدي

- الفحص الذاتي الشهري .
- الفحص الطبي السنوي .
- الفحص بالمماموغرافي الدوري بحسب العمر وعوامل الخطر العالي .

### الفحص الذاتي :

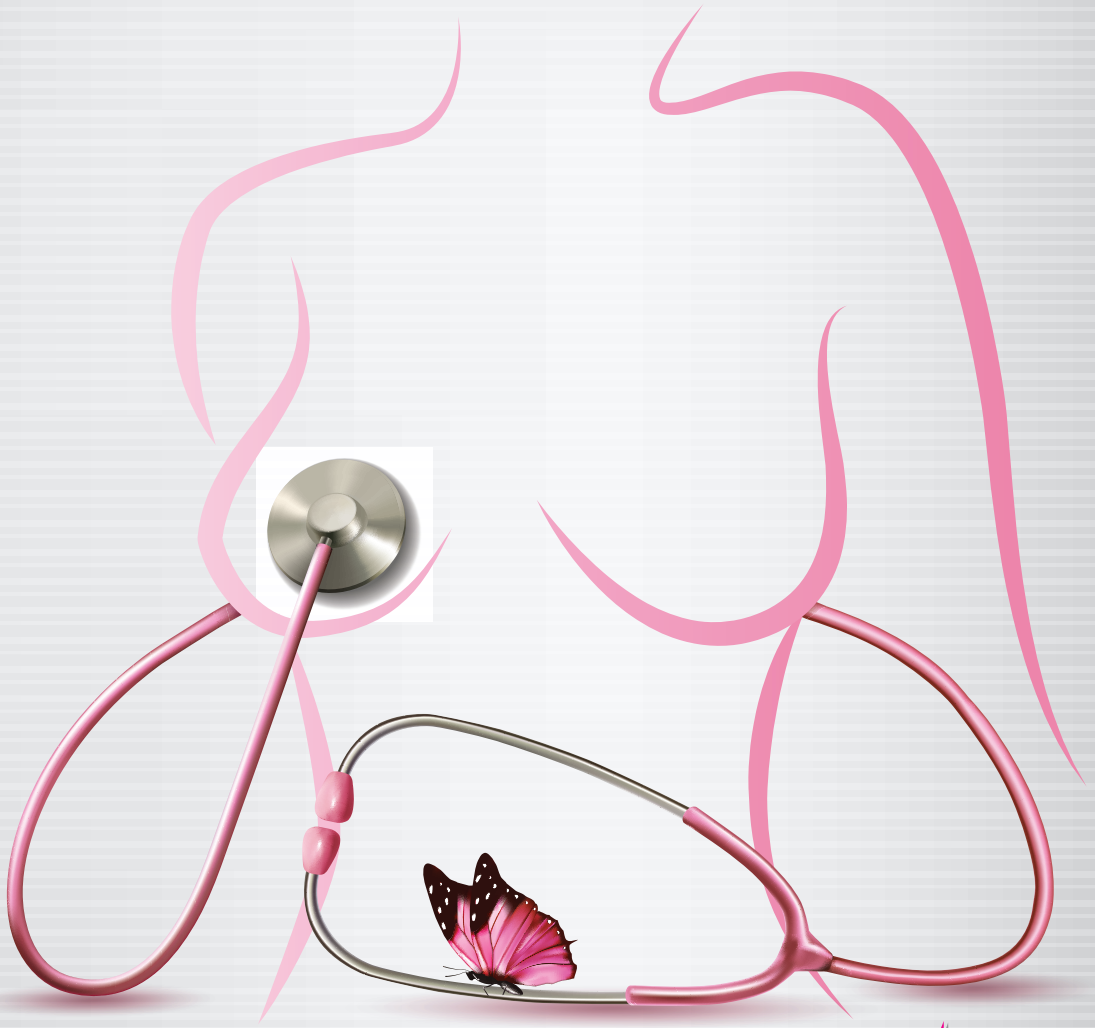
- تبدأ السيدة بعمر العشرين وتستمر شهرياً :
- ففي سن النشاط الهرموني بين اليوم الخامس والسابع من بداية الدورة الشهرية .
- أما في سن انقطاع الدورة (سن الآياس) ففي نفس الموعد كل شهر .
- وأثناء الحمل في نفس الموعد شهرياً .
- هذا العمل يستغرق عشرون دقيقة ويجب أن يشمل الثديين والإبطيين والحلمتين.

### الفحص الطبي السنوي :

- يكون في عيادة الطبيب الاختصاصي (النسائي أو الجراح أو اختصاصي الثدي) .
- يفضل أن يكون دائماً نفس الطبيب المشرف .
- أن يسجل المتابعات والأدوية والعلاجات .
- في العمر بين عشرين عاماً والأربعين مرة كل سنتين .
- في العمر فوق الأربعين مرة كل سنة .
- في السيدات ذات الخطر العالي مرة كل ستة أشهر .

### الفحص الشعاعي :

- هو أهم الوسائل للكشف المبكر عن سرطان الثدي .



# الكشف المبكر

أفضل فرصة لعلاج سرطان الثدي



# ترميم الثدي

## بعد استئصاله نتيجة الإصابة بسرطان الثدي

تتعرض بعض النساء ، لأسباب

مختلفة ، إلى عملية استئصال الثدي. ويعد

سرطان الثدي السبب الرئيسي لمثل هذه العملية ، حيث

تضطر المرأة إلى التضحية بواحد من أهم معالم الأنوثة لديها،

لتربح معركتها ضد السرطان.

ولكن ينتج عن استئصال الثدي صدمة نفسية وفقدان ثقة لدى نسبة كبيرة ممن يخضعن

لعملية الاستئصال ، حتى وإن كانت النتيجة جعلتها تتمتع بحياة صحية وآمنة من

السرطان ومخلفاته.

وتنتشر عمليات الترميم في مختلف بلدان العالم ، ولكن تختلف طرق ترميم الثدي بين

امرأة وأخرى ، بحسب عوامل كثيرة يتم أخذها بنظر الاعتبار، لتحديد الطريقة الأفضل

والأفضل للحالة.



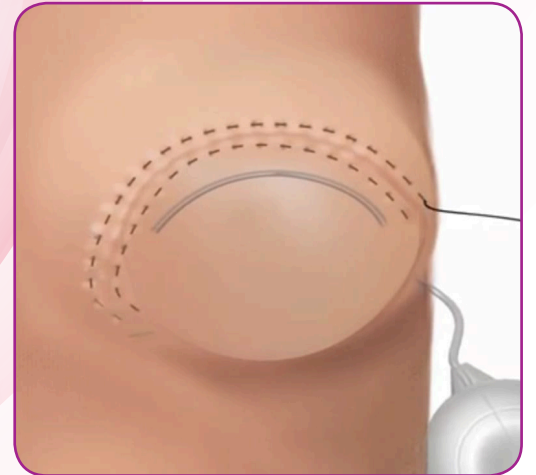
**وهناك ثلاثة خيارات عند اختيار الوقت الذي يتم فيه ترميم الثدي، وهذه الخيارات هي :**

## 1 ترميم الثدي المباشر

يتم بالتزامن مع عملية إزالة الثدي ، أي يتم أثناء العملية الجراحية لاستئصال الثدي، وغالباً ما يحتاج المريض إلى خطوات لاحقة للحصول على الشكل المطلوب للثدي، لذلك يفضل مناقشة هذه الخطوات مع الطبيب قبل إجراء العملية.

### ولترميم الثدي المباشر فوائد منها :

- المحافظة على مساحة الجلد الموجودة ، إذ يقوم الجراح باستغلال هذا الجلد للحصول على شكل مشابه للثدي الذي تمت إزالته ، ففي حالة عدم إجراء ترميم للثدي مباشرة ينكمش الجلد المتبقي بعد إزالة الثدي، ما يجعل مساحته غير كافية لإجراء الترميم فيما بعد ، وعندها يحتاج الجراح إما لزرع موسعات للجلد



قبل عملية الترميم لكي يحصل على مساحة كافية من الجلد ، أو يقوم الجراح بترقيع الجلد في هذه المنطقة.

- المحافظة على شكل المرأة بعد إزالة ثديها بعملية ترميم الثدي ، دون المرور بتجربة نفسية قاسية على بعض المرضى ، له الأثر النفسي الإيجابي الكبير .

## 2 ترميم الثدي المؤجل

غالباً ما يتم إجراؤها بعد ستة أشهر حتى سنة ، ويوصى بإتخاذ هذا الخيار في الحالات التالية:

- عدم رغبة المريضة في التفكير بإجراء عملية ترميم الثدي لانشغالها باحتمالية نجاح عملية استئصال الثدي لعلاج السرطان .

- قد ينصح الجراح بتأجيل عملية إعادة ترميم الثدي لوجود مشاكل صحية أخرى عند المريضة، خاصة إذا كانت المريضة من المدخنات، إذ يفضل التوقف عن التدخين بمدة لا تقل عن شهرين قبل إجراء عملية ترميم الثدي لتحسين عملية التعافي من الجرح.

- احتياج المريضة للخضوع للمعالجة الكيماوية أو الشعاعية بعد عملية إزالة الثدي ، لذا ينصح بتأجيل عملية ترميم الثدي لمدة ستة أشهر إلى سنة ، لأن التعرض للأشعة بعد العملية يسبب تأخير عملية تعافي الجرح ، وتكوّن الندب ، وتغيّر لون الجلد ، وضمور الثدي ( الذي تم ترميمه ) ، وهذا ما يعني فشل عملية الترميم.



وهي طريقة حديثة تجمع بين الترميم المباشر والمؤجل ، ويمكن لجميع المرضى المرشحين للخضوع لعملية الترميم المؤجل الخضوع لهذا الخيار لما يحويه من فوائد .

يقوم الجراح في هذه الحالة بترميم ابتدائي أثناء عملية إزالة الثدي ، وبعد الشفاء من العملية والانتفاء من المعالجة الشعاعية تتم المرحلة الأخيرة من ترميم الثدي .

ويشمل الترميم الابتدائي زرعاً موسعاً للأنسجة أو غرسة اعتيادية تحت عضلات الصدر ( أثناء عملية إزالة الثدي ) ، وذلك للحفاظ على شكل الثدي ، وكذلك للحفاظ على الجلد الموجود في هذه المنطقة وحمايته من الانكماش الذي يحصل بعد إزالة الثدي ، وبعد الانتهاء من المعالجة الشعاعية تتم إزالة الموسع أو الغرسة الاعتيادية واستبدالها بغرسة دائمة أو أنسجة من جسم المريض لإعادة تكوين الثدي مرة أخرى .

**أما ما يخص ترميم الثدي ، فهناك نوعان رئيسيان تندرج تحتها أغلب أنواع العمليات ، واختيار الخيار المناسب لكل مريض يجب على الطبيب أن يأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية :**

◀◀◀ الوضع الصحي للمريض ، من حيث وجود أمراض أخرى ، أو كون المريض مدخناً أم لا .

◀◀◀ حجم وموقع سرطان الثدي وكمية الأنسجة التي سيتم استئصالها من الثدي أو من جدار الصدر .

◀◀◀ حجم ثدي المريضة قبل الاستئصال .  
◀◀◀ احتياج المريض للخضوع إلى معالجة شعاعية أو كيميائية بعد استئصال الثدي .

◀◀◀ كمية الأنسجة التي يمكن أخذها من المريضة لترميم ثديها ، فمثلاً المرأة النحيلة لا يمكن أخذ أنسجة من جدار البطن لغرض زرعها وترميم الثدي بها ، لذلك يجب على الطبيب التفكير في خيارات أخرى .

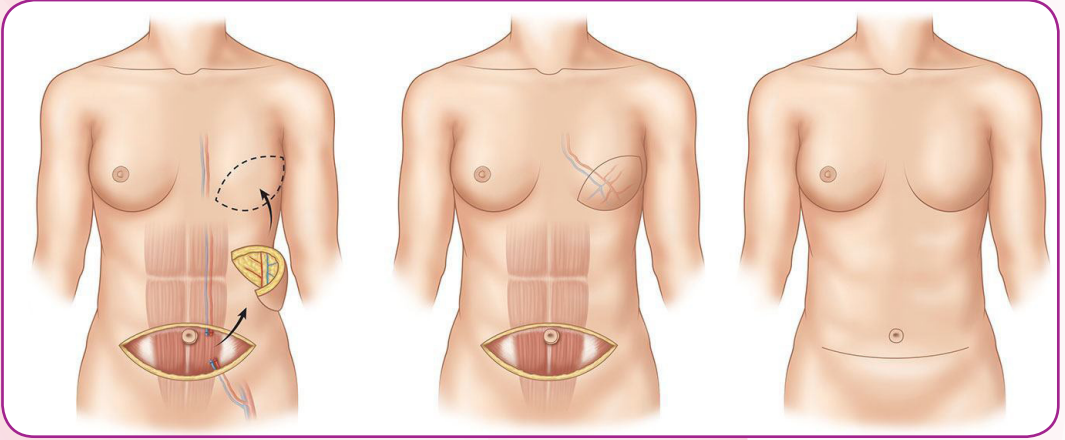
◀◀◀ رغبة المريضة ، فقد ترغب بعض المريضات في زيادة حجم ثديها عن الحجم الأصلي أو تصغيره .

◀◀◀ إمكانية تحمل المريضة أكثر من عملية ، وهو ما يمكن معرفته من الحالة الصحية لها ، وكذلك القدرة النفسية لها وقبولها للخضوع لأكثر من عملية ، والوضع الاجتماعي لها والذي يسمح بالخضوع لأكثر من عملية .

◀◀◀ شكل وحجم الجسم بصورة عامة .  
**وكما أسلفنا فهناك نوعان أساسيان من عمليات ترميم الثدي وهما :**

**الترميم باستخدام الغرس الاصطناعية**  
كاستخدام غرسة السيليكون أو غيرها .

**الترميم باستخدام أنسجة مأخوذة من أماكن أخرى من جسم المريضة :**  
كاستخدام أنسجة من جدار البطن أو الردفين



العملية وذلك من أجل المحافظة على أنوثة

السيدة وحالتها النفسية،

- طبعاً ، تتطلب العملية الجراحية التحضير المناسب من تحاليل دموية ، واستشارة قلبية.

**تتخوف السيدات لا سيما في السنوات الأخيرة حالياً من أضرار هذه التعويضات (البروتيز) على الصحة ، ما هي درجة سلامتها حسب أحدث الإحصاءات والدراسات العلمية؟**

بالنسبة للسؤال حول التخوف من العمل الجراحي فلا داعي للخوف لأن البروتيزات المتوفرة حالياً هي من النوع المعروف ونسبة الأمان فيها عالية ، طبعاً هناك أنواع جديدة عالمياً دخلت ساحة جراحة التجميل حديثاً لبلدنا ، وهي نوعية جيدة ، نسبة الرقص فيها قليلة واختلاطاتها قليلة جداً أيضاً ، طبعاً استخدامها بحاجة إلى يد خبيرة ، من خلال وضع البروتيز بالمكان المناسب مما يساهم في إعطائنا نتائج جيدة طويلة الأمد وبأقل اختلاطات وعقاييل ممكنة .

أو الفخذين.

وفي بعض الأحيان يلجأ الجراح إلى ترميم الثدي بكلتا الطريقتين للحصول على نتائج جيدة ثلاثم المريضة.

**حول هذا الموضوع يجيب على بعض أسئلتنا الدكتور وائل برازي رئيس رابطة الجراحة التجميلية والترميمية في سورية :**

**هل كل السيدات اللواتي خضعن لعملية استئصال الثدي هن مرشحات لعملية إعادة الترميم؟**

يحدد ذلك بناءً على طلب السيدة وخاصة إذا كانت في متوسط العمر بالعقد الثالث أو الرابع من العمر وأخذت فرصتها الكاملة بالمعالجة الجراحية والمعالجات المتممة سواء كان كيميائية أو شعاعية أو هرمونية ، وعندما تنتهي المريضة من كل هذه المعالجات ويجري فحص لكامل الجسم ولا يوجد لديها انتقالات لفترة لا تقل عن سنتين ، في هذه الحالة إذا طلبت المريضة التعويض عن الثدي المستأصل فإنه يمكن إجراء

هو بحسب نوعيتها ، حيث يوجد لدينا اليوم نوعية عالية الجودة ، لكن كلما كانت المريضة حريصة على تطبيق التوجيهات الطبية بالشكل الصحيح كلما طال عمر البروتيز ، عالمياً يقال بأن خمسين بالمائة من الزرعات (البروتيزات) التي كانت تستخدم قديماً فإنه بعد عشر سنوات خمسين بالمائة منها بحاجة إلى تبديل بسبب حدوث انكماش المحفظة.

### **هل هناك مخاطر او مضاعفات محتملة بعد عمليات إعادة الترميم؟**

طبعاً هي مخاطر ومضاعفات أي عمل جراحي **ما هي العلامات المنذرة التي يجب أن تراجع المريضة طبيبها إذا لاحظتها؟** العلامات المنذرة هي الألم بعد العمل الجراحي بشهور أو سنوات ، وأيضاً تبدل بشكل الثدي، تحجر بالثدي ، هذا كله يعد من العلامات لحدوث انكماش المحفظة والذي هو أهم اختلاط يستدعي من المريضة مراجعة الطبيب فوراً.

### **ما هي الأفكار الخاطئة التي تتمنون تصويبها لدى النساء عن عمليات ترميم الثدي؟**

كما ذكرنا في السابق فإن البروتيز لا يسبب سرطاناً أو أورام خبيثة كما يشاع بين الناس وإنما الغاية منه أن يعطي شكل ويعوض الحجم المفقود أي بمعنى آخر أن غايته جمالية فقط وليس له أي دور آخر أو تأثيرات أخرى .

### **ما الفترة الزمنية المطلوبة بعد انتهاء العلاج تستطيع المريضة تعويض الثدي الذي تم استئصاله؟**

يجرى العمل الجراحي للسيدة بعد سنتين على آخر معالجة متممة سواء كانت كيماوية أو شعاعية أو هرمونية، لماذا بعد سنتين؟ لكي يتم التأكد من أنه لا يوجد نكس للورم بشكل موضعي ولا يوجد هناك انتشار أو انتقال لأعضاء أخرى. - طبعاً بالنسبة للطبيب يجب التأكد من عدم وجد أي تداخل جراحي في هذه المدة (السنتين) ويكون ذلك من خلال استقرار حال الأنسجة ومكان الثدي المستأصل والمعالج حيث يصبح التداخل عليها أسهل من خلال زرع البروتيز أو الموسع النسيجي أو النقل العضلي .

### **كم تستغرق العملية وما هي مراحلها ؟**

العملية تستغرق عادة ساعة وسطيّاً حسب المكان الذي سوف يوضع فيه البروتيز .

### **هل هناك تعديلات على نمط حياة السيدة يوصى بإتباعها أثر عمليات ترميم الثدي ؟**

لا يوجد تعديل معين على نمط الحياة وإنما يمنع أن تنام المريضة حاملة البروتيز بوضعية الاستلقاء على البطن أو أن يتعرض البروتيز للضغط من الخارج وذلك للمحافظة عليه لأطول مدة زمنية ممكنة.

### **ما هو العمر الزمني لاستمرارية هذه الزرعات ( البروتيز ) ؟**

العمر الزمني لاستمرار هذه الزرعات



# الأمان ...

يبدأ بفحصك الآن ... افحصي وطمئني

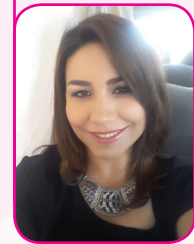


# الضعف النفسي

## لمريضة سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي من الأمراض التي تؤثر في الصحة النفسية للمريضة بشكل كبير نتيجة تلك الرمزية التي يتمتع بها الثدي بالنسبة للمرأة وبالتالي تشعر بأنها أصيبت في أنوثتها والتي تمس دورها كزوجة وكأم، وبالإضافة إلى الآثار الجانبية الناتجة عن المعالجة الكيماوية كضعف المناعة الذي يعرض المريضة لبعض أنواع الالتهابات وتساقط الشعر وبالتالي تغيير في الشكل الخارجي للمريضة أيضاً.

عند تلقي المريضة لخبر الإصابة تمرُّ بمراحل الصدمة النفسية التي تبدأ بالإنكار وعدم التصديق ثم الغضب والهياج ولوم الذات الإلهية ولوم الآخرين ثم مرحلة الاكتئاب والانطواء على الذات وعدم الرغبة في الاختلاط مع الآخرين واليأس من الحياة التي تجعلها ترفض العلاج



د. لانا سعيد  
اختصاصية بالطلب النفسي

وصولاً إلى مرحلة تقبل المرض والتعايش معه.  
هذه المراحل كافة تسبب لها تقلبات في المزاج وانفعالات تؤثر فيها نفسياً ، وهنا يأتي دور المحيطين بها في فهم هذه التقلبات ومراعاتها.



**ولتقديم المساعدة النفسية للمصابة بسرطان الثدي :**

**يجب** أولاً البحث عن مصادر الدعم الاجتماعي للمريضة ودائرة الأمان القريبة حيث وجود الزوج والأولاد والأهل والأصدقاء بالقرب منها ، وخاصة أثناء تلقي الخبر ، وتقديم المزيد من الحب والإهتمام والرعاية من قبلهم لما له من أثر بالغ في تقبلها للمرض ولا سيما الزوج الذي ترى أنوثتها

من خلاله.

**الحرص** على التسمية الصحيحة للمرض وتجنب التسميات التي تجرح وتشعر المريضة أن حياتها ستنتهي مثل (مرض خبيث أو هداك المرض).

**إعلام** المريضة بالمعلومات الطبية بصورة مبسطة لرفع معنوياتها ودعم حالتها النفسية وأن نسبة الشفاء من سرطان الثدي تصل إلى



**تحفيزها** على ممارسة رياضة خفيفة مثل: المشي أو اليوغا أو التنفس بعمق ، وتعلم تمارين الإسترخاء لما لها من أهمية في التحرر من بعض المشاعر السلبية وشحن الطاقة الايجابية لمواجهة المرض وتحملُ العلاج.

**الإكثار** من قصص الأشخاص الذين قهروا المرض (قصص النجاح) ، والتركيز على قصص أشخاص من العائلة أو من الأقارب أو الأصدقاء أصيبوا بالمرض نفسه ، وقد أصبحت حياتهم الآن رائعة بعد الشفاء.

**تعريف** المريضات أن الآثار الجانبية عكوسة، فيوجد عمليات تعويضية حاليا عن الثدى تعمل على إعادة بنائه بعد استئصال جزء منه أو كله وكذلك يوجد علاجات للشعر الذى يعود للنمو بعد التعافى مرة أخرى.

**من الممكن** إعطاء بعض الأدوية النفسية إن احتاج الأمر كمضادات الاكتئاب فهي تساعد على تحسن المزاج وبالتالي مطاوعة أكثر لجلسات المعالجة الكيماوية والشعاعية .

### **للعلاج** النفسي أهمية تعادل

أهمية العلاج الدوائي وهذا للأسف غير متوفر في معظم المستشفيات في دولنا العربية ولا يكفي توفير المساعدة النفسية للمريضة فحسب

تسعة وتسعين بالمائة عند اكتشافه في المراحل الأولى وبدء تلقي العلاج.

**تشجيعها** على بدء العلاج والاستمرار فيه وأن الجميع ينتظر شفاءها (وهنا يجب التركيز على نقاط القوة لديها حيث تكون بداخلها) ، وبث روح الأمل والثقة بأنها قادرة على تجاوز هذه المرحلة وليس مشاعر الشفقة .

**تنظيم** برنامج مثل رحلات أو حفلات أو نشاط ترفيهي بين فترة وأخرى بعد جلسات المعالجة الكيماوية والشعاعية لكسر الحالة التي تحيطها من المرض وهذا سيكون بمثابة مكافأة على إستمرارها في العلاج وتحملها له.

**الحرص** على مشاركتها في النشاطات الإجتماعية.

**من الضروري** حضور المريضة لإجتماعات خاصة لمرضى السرطان، الأمر الذي يشعرها بأنها ليست وحدها ، بالإضافة إلى جلسات العلاج الجماعي للتحدث عن نفس المعاناة المشتركة وتبادل الخبرات والمشاعر .





وإنما لزوجها وأهلها وأولادها وأصدقائها المقربين أيضاً، حتى يستطيع الجميع تقبّل المرض ومساعدة المريضة على تخطي ما عليها خوضه من ألم نفسي وعلاج مطول ويعطيها دعماً نفسياً أكبر فالمرض لا يؤثر عليها فحسب وإنما يؤثر على العائلة ككل ، وقد أثبتت الدراسات أن المريضات اللواتي تلقين مساعدة نفسية كن الأقدر على تخطي المرض، فكلما بدأنا برفع معنويات السيدة المصابة بشكل مبكر كلما كانت أكثر قدرة على تقبل المرض وبالتالي تقبل العلاج وما يحتويه هذا العلاج من تغيرات نفسية وجسدية مصاحبة.

**استمرار** العلاقة الزوجية بشكل طبيعي، أو أقرب إلى الطبيعي ، يعتبر الحجر الأساسي في العلاج فدعم الزوج وما يمدّ زوجته به من حب واهتمام وحنان في وقت هي الأحوج له يساعد الزوجين على تخطي هذه المرحلة بنجاح وبالتالي تتغلب على الإكتئاب والخوف من المرض والعلاج ويصبح لديها خبرة أكبر في التعايش مع المرض والرد على أسئلة الآخرين دون الشعور بالألم والإحراج وغيرها من المشاعر السلبية .

وبينت دراسات أجريت على عدة مريضات بسرطان الثدي أن المصابات بالإحباط والحالة النفسية السيئة هن الأقل شفاءً بالمقارنة مع اللواتي يحافظن على حالة مزاجية جيدة ويفكرن بشكل إيجابي بألية التعامل مع المرض وحل

المشاكل بطريقة ذكية فهؤلاء أسهل في تقبل العلاج واتباع توصيات الأطباء والنضال للشفاء ، لذلك من الضروري اجتماع الدعم النفسي إلى جانب العلاج الدوائي.

**نهاية أقول لكل امرأة أنك تستحقين الحياة لأنك مصدرها وطاقتها الإيجابية لذلك لا تقبلي لنفسك إلا بما تستحقين .**



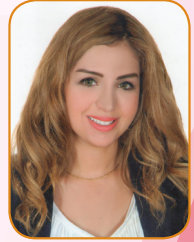
# ماهي علاقة التغذية بسرطان الثدي

توصي الجمعية الأمريكية للسرطان بالإكثار من تناول الخضار والفواكه والقمح الكامل والإقلال من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والهوت دوج، كما أنها توصي بتناول كميات قليلة من الحلويات .

يساعد النظام الغذائي الصحي بشكل عام على تقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والسكري والجلطات وأنماطاً معينة من السرطان .

يساعد النظام الغذائي الصحي على الحفاظ على وزن مثالي .

إن زيادة الوزن والبدانة تزيد من خطورة احتمال الإصابة بسرطان الثدي ، أيضاً هناك علاقة وترايط بين خطورة الإصابة بسرطان الثدي وأنواع محددة من الأطعمة .



داليا وليد حسامو  
اختصاصية التغذية وعلوم الأغذية





## - الفلفل الحار والفلفل الأسود: يحتويان

على المادة الفعالة التي تسمى (بيبيرين) ، هذه المادة تحارب تطور الخلايا السرطانية وتخفف من احتمال الإصابة بالسرطانات وبالأخص سرطان المعدة والثدي ، و يمكن إضافتهما للسلطات والشوربات.



- **البندورة :** تحتوي على مركب فعال يسمى (اللايكوبين ) له خصائص مضادة للسرطان حيث أنه يخرب نشاط الخلايا السرطانية ويساعد في الوقاية من سرطان البنكرياس والقولون والثدي والمري ، وتكون الأطعمة الغنية باللايكوبين غالباً ذات لون أحمر مثل البندورة والبطيخ الأحمر، والبرتقال (الماوردي) .



## - الزهرة والبروكلي واللفت والملفوف

**والفجل:** تحتوي هذه المواد الغذائية على المادة الفعالة التي تسمى (الايثيوسيانات) التي تحارب الخلايا السرطانية كسرطان الرئة والقولون والبروستات والثدي.



## تساعد الأطعمة التالية في تخفيف الإصابة بسرطان الثدي

- **الأغذية الحاوية على مضادات الأكسدة :** الموجودة بالخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات، وخاصة الأغذية ذات اللون الداكن للفواكه والخضار (كالتوت و الفليفلة...) .



- **إكليل الجبل والزعرتر :** أعشاب تحتوي على مادة تسمى (حمض الاسكوربيك) ، هذه المادة تساعد في الوقاية من بعض السرطانات كسرطان الجلد والقولون والثدي والبروستات والبنكرياس.



لمدة خمسة عشرة دقيقة ثلاث مرات بالأسبوع  
وسطياً، يمكن تحصيل فيتامين D أيضاً من زيت  
كبد الحوت ، سمك التوننا ، سمك السلمون، صفار  
البيض و الفطر.



- **العنب الأحمر :** يحتوي على المادة الفعالة  
التي تسمى (ريزفيراترول) التي تحارب نشاط  
الخلايا السرطانية وتمنعها من التشكل ، وهي  
موجودة أيضاً في التوت البري .



- **الزنجبيل :** يحتوي على المركب الفعال الذي  
يسمى (جينجيرول) وهو مضاد أكسدة فعال  
ومضاد التهاب.



- **السلمارين :** أو عشبة حليب الشوك ، وهي  
مضاد أكسدة وبالتالي تحمي من الأمراض  
وخصوصاً أمراض الكبد و بعض السرطانات.



- **الكركم :** هو مضاد أكسدة قوي ومضاد  
للإلتهابات و بالتالي هو مضاد للسرطانات ، يعمل  
على منع حدوث الإلتهابات المزمنة وبالتالي يمنع  
تطور السرطانات ويستخدم في الحماية الغذائية  
العلاجية لبعض أنواع السرطانات ، كسرطان  
إبيضاض الدم النقوي وسرطان الثدي والجلد  
والمعدة.



- **الشاي الأخضر :** يحتوي على المادة الفعالة  
(ايغالوكاتشين غالات) هذه المادة توقف نمو  
الخلايا السرطانية وتمنعها من التشكل.



- **فيتامين D3 :** يساعد في منع حدوث  
السرطانات . المصدر الأساسي  
لفيتامين D هي أشعة الشمس حيث  
يجب التعرض لأشعة الشمس  
في الصباح الباكر (من الساعة  
السابعة صباحاً إلى الساعة التاسعة)



**ملاحظة :** تناول كميات كبيرة من السكر كالحلويات والمشروبات السكرية تؤدي إلى زيادة الوزن بالتالي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.

**ملاحظة :** وجدت عدة دراسات أن هناك انخفاض في نسبة المصابين بسرطان الثدي عند النساء الذين يتبعن نظاماً غذائياً منخفض الدهون وخصوصاً الدهون المشبعة والزيوت المهدرجة الموجودة في الزبدة والسمنة والبسكويت والمعجنات كالدونات والكرواسان .



يجب التركيز على استعمال الدهون الصحية كزيت الزيتون والمكسرات والبذور (مثل بذر الكتان) ، كما يجب الابتعاد عن اللحوم المصنعة كالتقانيق ، البرغر ، السلامي ، السجق ، البسطرمة والمرتديلا ، هذه اللحوم

يتم حفظها إما عن طريق التدخين أو التمليح أو بالمعالجات الأخرى التي تعتبر من مسببات حدوث الأمراض ومنها السرطانات (سرطان الكولون بشكل أساسي) .



**- التفاح :** يحتوي على المركب الفعال الذي يسمى (كيرسيتين) وهو مضاد للسرطان ، والخضار الورقية :تحتوي أيضا على المركب الفعال نفسه كالبصل الأحمر ، والبقدونس ، و الشاي الأخضر والبروكلي.



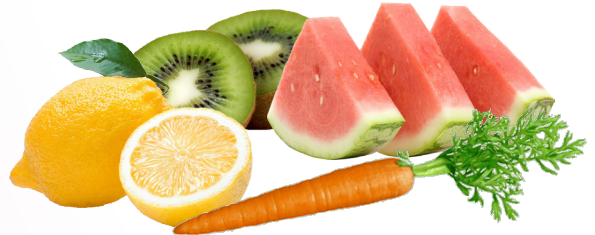
**- التوت :** يحتوي على المركب الفعال (أنثوسيانين) الذي يزيد من وظيفة الجينات التي تعمل على تثبيط نمو الخلايا السرطانية والأورام وإيقاف نموها ، وهذا المركب الفعال موجود أيضا في العنب ، والملفوف الأحمر ، والبصل الأحمر ، والتوت الأزرق ، والبادنجان .



- يساعد الإكثار من الأطعمة الغنية بالفيتامين A وC على الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي حسب بعض الدراسات .

**- مصادر فيتامين C :** الفليفلة ، البروكلي ، الكيوي ، البرتقال ، الليمون والفريز .

**- أما مصادر فيتامين A :** فهي الجزر ، البطيخ الأصفر ، البطاطا الحلوة ، المشمش ، والسبانخ.





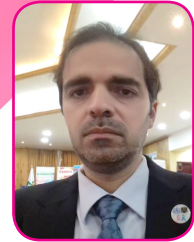
# سرطان الثدي في سورية بالأرقام

نُبهت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر مؤخراً في شهر أيلول من عام ألفين وثمانية عشر، إلى أن مرض السرطان سيُنهِي حياة ما يقارب تسعة ملايين ونصف شخص خلال العام الجاري، وبالتالي سيكون مسؤولاً عن واحدة من كل ثماني وفيات بين الرجال، أما بين النساء فيسبب وفاة واحدة من بين كل إحدى عشرة حالة.

ورجحت المنظمة في هذا التقرير أن يشهد العالم ارتفاعاً في حالات الإصابة الجديدة التي يتوقع أن تبلغ ثمانية عشر مليون شخص خلال العام الجاري، فيما كان الرقم يصل إلى أربعة عشر مليون شخص خلال سنة ألفين وإثني عشر حين بدأ نشر الوثيقة الدورية بشأن السرطان في المنظمة الدولية.

وتعزو منظمة الصحة العالمية ارتفاع عدد المصابين بمرض السرطان ومن يموتون بسببه إلى جملة من التحولات الاقتصادية والاجتماعية في العالم، فضلاً عن ارتفاع نسبة الشيخوخة، ومن المعلوم أن هذه المرحلة المتقدمة من العمر تشكل مرتعاً للأمراض والمتاعب الصحية.

ويعد سرطان الرئة الذي ينجم عن التدخين من أبرز العوامل التي تفاقم وفيات السرطان، إلى جانب سرطان الثدي الذي تعانيه النساء، ويدعو التقرير إلى



**الدكتور فراس الجرف**

رئيس دائرة مكافحة السرطان في  
مديرية الأمراض السارية والمزمنة  
وزارة الصحة  
الجمهورية العربية السورية

تعزيز الوقاية في العالم من خلال حملات محاربة التدخين، وقد أثبتت هذه الخطوة نجاعته في بعض دول شمال أوروبا وأميركا الشمالية، لكن عدداً من مناطق العالم ما زالت في حاجة إلى هذه الإجراءات. وتأتي هذه الأرقام المقلقة وسط تفاوت صارخ في فرص وظروف العلاج بين الدول المتقدمة والبلدان النامية، على اعتبار أن العلاج يستوجب موارد مالية وبشرية كبيرة. وبين التقرير أن سرطان الثدي هو أكثر السرطانات انتشاراً سواء في الدول النامية أو الدول المتقدمة، وبنسبة تبلغ إثنين وعشرين في المائة من مجمل الإصابات بأمراض السرطان على المستوى العالمي.

## أما في سورية :

أظهرت الإحصائيات الصادرة مؤخراً والتي أصدرها السجل الوطني للسرطان بمديرية الأمراض السارية والمزمنة بوزارة الصحة لعام ألفين و ستة عشر أن معدل الإصابة بسرطان الثدي لدى السوريات يقدر بثلاث و ثلاثين سيدة من بين كل مائة ألف من النساء ، وهو السرطان الأكثر شيوعاً بين السوريات وبنسبة مئوية اثنين و ثلاثين بالمائة من مجمل سرطانات النساء، وهو يشكل (ثلث) الإصابات عند النساء حيث يقدر عددهن في سورية بنحو ألفين و ثمانمائة و خمس و عشرين حالة جديدة ،وذروة الإصابة العمرية كانت بعمر تسع و أربعين سنة. فيما تبلغ نسبة إصابة سرطان الثدي للذكور واحد في المائة من إجمالي الإصابات في السرطان عند الرجال، حيث بلغ عددهم تسع و ثمانين حالة جديدة.

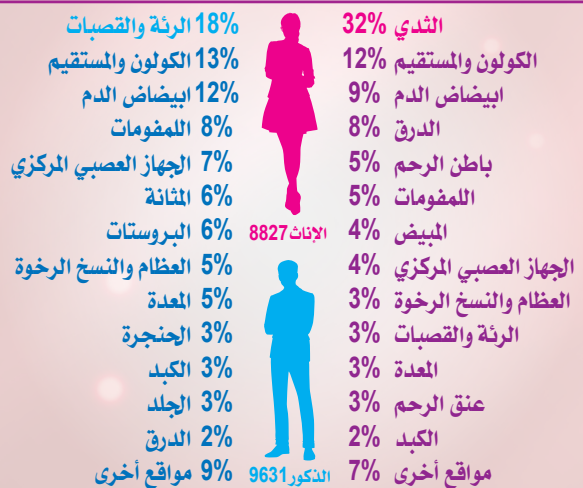
وأوضحت الدراسة ، التي أعدها السجل الوطني للسرطان أن معدل الإصابة بسرطان الثدي لدى السيدات السوريات لا يزال ضمن معدلاته الطبيعية ، مشيرة إلى أن المشكلة في سورية تتمثل في الإكتشاف المتأخر للإصابة بالمرض مما يصعب عملية الشفاء التام منه.

حيث تقوم وزارة الصحة من خلال برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي وعنق الرحم بمديرية

الرعاية الصحية بعمل وقاية من هذا المرض عن طريق نشرات التوعية والتثقيف الصحي بتعريف طرق تشخيص ومسببات هذا المرض بالإضافة للوقاية الثانوية التي تشمل التحري عن سرطان الثدي للفئات العمرية عالية الخطورة من خلال تصوير الماموغرام المتواجد في مراكز تخصصية لوزارة الصحة في أنحاء القطر كافة.

وتقوم وزارة الصحة وبمشاركة وزارة التعليم العالي في تشخيص ومعالجة مريضات سرطان الثدي بحوالي عشرين مشفى حكومي موزعين على أراضي وطننا الحبيب .

## حالات السرطان المسجلة في سورية خلال عام ٢٠١٦ (دراسة متعددة المراكز)



المصدر: السجل الوطني للسرطان المعتمد على قاعدة المشاي ٢٠١٦

تجربتي مع المرض ...



## لقاء مع الإعلامية ليلى ديوب

في حياتنا منعطفات هامة.. مفصلية وحاسمة... نختر على ناصيتها أن نكون إما مستسلمين  
ضعفاء يسكننا شعور الضحية.. أو أن نواجهه بصلاية وعزم وإيمان كل التحديات التي قد  
تواجهنا في الحياة لتكون ثقتنا هذه هي أحد أقوى أسلحة الانتصار.



# القوة والعزيمة والإرادة لهزيمة المرض هي الأساس ... حتى ولو فقدنا جزءاً من جسمنا ...

جانبي كان مهماً جداً خلال كل مراحل المرض بدءاً من تقبل المرض والإطلاع على تفاصيل العلاج ولغاية الآن. هو الكنز الثمين بالنسبة لي، أستشيرهُ وأسأله وهو طبيب المعالج نفسياً ومعنوياً وجسدياً.

كما تلقيت دعماً كبيراً من والدتي وشقيقتي اللتين لم تفارقاني خلال العلاج ودائماً يحاول المحيطون بي من أهلي وأشقائي دعمي والتأكيد بأنهم واثقون من قوتي وأنهم يريدونني بينهم ولن يخسروني بسبب السرطان بإذن الله، وبكل تأكيد هذا المرض يحتاج لعون الناس المحيطين معنوياً.



## حدثينا عن اللحظة (المنعطف) ... حين قررت أن تواجهي السرطان لا أن تخافي منه.

عندما تلقيت الخبر لم يكن الأمر سهلاً إطلاقاً، ودخلت مرحلة الصدمة، وخصوصاً أنه لدي طفلان توأمان عمرهما كان حينها حوالي العامين والنصف. وبعدها تمسكت بالأمل ألا يكون هذا المرض الخبيث متمكناً من الجسم بدرجة كبيرة، وأحياناً يعيش الإنسان مراحل شك بأن لا تكون التحاليل عائدة له أو ربما يكون الأطباء مخطئين.

لم أعلموني بقصة المرض كاملة بل بالتدريج، إلى أن اكتشفت بنفسني أن المرض وصل إلى درجة متقدمة، إستوعبت الصدمة وطلبت الإسراع في إجراء العملية لأن الحياة أحياناً تفرض على الإنسان المواجهة الفورية ولا تعطينا فرصة للتفكير. وإستيعابي للصدمة لم يستغرق سوى أيام فقط ومن ثم بادرت أنا بنفسني بالخطوات وبإصرار مني. وكانت أولى الخطوات التي إستبقت فيها المرض أنني بادرت بقص وحلاقة شعري بنفسني.

## مادور أسرتك و مجتمعتك الصغير في دعم خطواتك؟

تلقيت الدعم من زوجي وهو طبيب وعلى معرفة بالمرض، وكان وقوفه المعنوي والمعرفي بجانبني مهماً جداً حتى لا أضعف أو أخاف، ووجوده إلى

بمحبة واحتضان الناس لي وتفاعلهم معي بشكل لم يكن حتى يخطر على بالي.. وبدأ مئات الأشخاص يشاركوني تجاربهم وآخرون يطلبون الدعم المعنوي مني ...

**تخشى الأمهات من لحظة المكاشفة والحقيقة لئلا تنهار العائلة بأكملها إذا مرضت . لذلك نجد الكثير من النساء لا سيما الأمهات يتهربن من الفحوصات الدورية . أنت كأم كيف أثر وضعك الصحي على وضعك العائلي وعلى دورك كأم؟ وكيف تطمئنين الأمهات المتخوفات من الفحص؟**

بالعكس تماماً هذه اللحظات التي تقول فيها السيدة وتصرح بأنها مريضة هي من أكثر لحظات القرب والاحتضان في العائلة... هي لحظة حزينة ومرهقة عاطفياً ولكن لا بد منها حتى نبدأ بالطريق والطريقة السليمة لمواجهة خوفنا ومرضنا وضعفنا... لقد كان لديّ صغيران بعمر لا يسمح لهما بدعمي كونهما غير واعيين ولكنهما دعماني من دون أن يعرفا حيث جعلاني أتحدى المرض وأتمسك بالحياة من أجلهما. وفي اللحظات الأولى لمعرفتي بالمرض مرت صورتهم أمام عيني وقلت بنفسني لمن سأترك ولديّ ومن سيرعاهما مثلي وكم هما بحاجة إليّ وأنا أتطلع لأراهما في المدارس والجامعات وأستمتع معهما بالحياة، لقد كانا سبب قوتي خلال العلاج....رسالتني لكل امرأة المواجهة و القوة و القيام بالفحوصات الدورية



**لا بد أنك مررت بلحظات ضعف إنسانية طبيعية . كيف تغلبت عليها؟**

الإنسان يفعل ما عليه والباقي بيد الله عز وجل، ولكن كنت دائماً أقول لنفسني إنه من بعد أمر رب العالمين، سأهزم المرض ولن أموت بالسرطان وسأحارب هذا المرض بكل عزيمة وإيمان. صحيح أنني ضعفت خلال مراحل العلاج الكيميائي بسبب تداعياته، إلا أن لحظات الضعف هذه كانت بداية قوة أكبر حيث بدأت أهتم أكثر بنفسي وبراحتي النفسية وبطعامي وتناول مقويات للمناعة.

**اليوم قررت ليس فقط الانتصار على المرض ، بل المساهمة في جهود التوعية لنشر ثقافة الكشف المبكر . واستعملت منصة فيسبوك لتحقيق ذلك.كيف وجدت التجاوب من متابعي صفحتك ؟**

صدقاً أقول وبتناقض عجيب أنها برغم ألمي ومرضي كانت من أسعد لحظات حياتي عندما أحسست أن عائلتي أصبحت ملايين الأشخاص المحبين المتعاطفين معي...صدقاً تفاجأت



## أنت هنا اليوم بيننا... شابة جميلة وامرأة قوية معاياة ولها حضورها الاجتماعي و المهني. ما رسالتك للمرأة السورية ؟

رسالتي للمرأة السورية : بأن الثقافة والعلم ليسا كافيين للحماية من المرض ولكن المطلوب هو الوعي والخوف على صحتك ومتابعة جسدك. وإذا كنت تحبين أهلك وأولادك ومن حولك بادري للفحص الدوري. ولا تصلي للمرحلة التي وصلت إليها بعد كل شهاداتي العلمية والعملية والمعرفة التي تلقيتها في عملي، ولكن هذا كله لم يساعدني بعدم الإصابة والوصول للمرحلة الثالثة ، وبالتالي فالوعي الصحي هو صرختي للنساء وأقول بصوت عالٍ أرجوكن بادرن للفحص الدوري وإجراء الصور الشعاعية التي لا تستغرق أكثر من خمس دقائق وأيضاً إجراء فحوص الدم وغيرها من أجل تجنب المرض في بدايته ... أما رسالتي للنساء المصابات فهي: أن القوة والعزيمة والإرادة لهزيمة المرض هي الأساس وحتى لو فقدنا جزءاً من جسمنا فكثير من الناس مثلنا وآخرون خلقوا ولديهم إعاقات أو أمراض وإستطاعوا أن يتجاوزوها ، ويجب أن نكون قدوة بقوة وعقل وإيمان راسخ برب العالمين بهزيمة هذا المرض وألا يؤثر فينا وألا يكون هاجس الشكل هو هاجسنا الوحيد. فالمرأة ليست شكلاً فقط، حتى وإن تساقط الشعر أو فقدنا جزءاً من أجسامنا المهم أن نمتلك العقل والإرادة والإيمان.

هي من ستحفظك لعائلتك واكتشاف المرض في بداياته هو الحل وليس الهروب والتهرب والخوف من الفحوصات ..  
لن تنهار العائلة إذا مرضت وتعالجت وشفيت ولكن ستنهار إن أهملت نفسك وعندها يكون الأوان قد فات ...

## كيف سارت مراحل علاجك وما وهو وضعك الصحي حالياً ؟

كانت مراحل العلاج مرهقة وطويلة بحكم وصولي للدرجة الثالثة والتي تعتبر متقدمة نوعاً ما ولكن بعد مرور فترة وبعد الجرعات الخمس الأولى تعودت على حالتي وقررت أن أعتبرها اختباراً يجب أن أنجح بإجتيازه. حتى أصبح الناس يعتقدون أنني مرافقة مريض ولست مريضة لأنني كنت أذهب الى الجرعة كأني ذاهبة لزيارة صديقة والبسمة لاتفارقتني برغم الألم وكنت دائماً أجلس مع الناس وأنصحهم بما جربته وأفادني على صعيد الغذاء أو الأعشاب لتقوية الجسم والمناعة وتحسين الحالة النفسية، ولا أخفيكم أنني شعرت بنعمة رب العالمين الكبيرة عليّ عندما كنت أشاهد أناساً منهارة كونها وصلت للمراحل الأخيرة من المرض وانتشر بجسمها كاملاً وأنا في المرحلة الثالثة التي تعتبر مرحلة قابلة للشفاء بإذن رب العالمين.. وأنا الآن أتابع علاجي الهرموني وأجري الفحوصات الدورية بكل إنتظام وأعود تدريجياً الى حياتي الطبيعية .



تجربتي مع المرض ...



## رحلة... نحو الحياة

كفراشة بيضاء كانت تتنقل في صيدليتها برداء أبيض ووجه مشرق ، أكاد لا أصدق إن هذه السيدة كانت قد أصيبت بسرطان الثدي منذ ستة عشر عاماً .

## إن الحياة تستحق أن نناضل كي نحياها ... من أجلنا و من أجل من نحب



دؤوب وبإبتسامة مشرقة تعلو وجهها ، ورضا يسكن نفسها .

إنها الدكتورة نهى الحكيم إحدى صيادلة دمشق الناجحين والمتميزين .

حين سألتها عن رحلة ما بعد العلاج أجابت :  
لم أتوقف عن إجراء الفحص الدوري كل ستة اشهر ومن ثم كل سنة ومن ثم كل سنتين .

وعن نصيحتها لكل السيدات قالت : السر أولاً وأخيراً في الكشف المبكر وإجراء الفحص الدوري خصوصاً إذا كان لدى السيدة قصة عائلية ، وعدم أهمال أي شعور بوجود كتلة صغيرة بالثدي والأسراع إلى الطبيب والحصول على أفضل فرصة في العلاج .

وختمت بالقول : إن الحياة تستحق أن نناضل كي نحياها ، من أجلنا و من أجل من نحب.

بدأت الحكاية مع كتلة صغيرة ظهرت في ثدي والدتها التي أهملت الأمر ، مما أوصل الورم إلى العقد اللمفاوية واضطرها لاحقاً الى استئصال كامل للثدي .

منذ ذاك الوقت ادركت الدكتورة نهى أن الكشف المبكر لهذا المرض هو طوق النجاة بالنسبة لها ، لذلك تابرت على الفحص الذاتي يوماً بعد يوم ، حتى اكتشفت في أحد تلك الأيام وجود كتلة صغيرة في الثدي ، سارعت الى فحصها لتكتشف أن الفحص كان ايجابياً ، ولتبدأ رحلتها في العلاج من عمل جراحي الى العلاج بالأشعة والى العلاج الدوائي .

استمرت رحلة العلاج المؤلمة مدة عام كامل ، حظيت خلالها بدعم زوجها أولاً وعائلتها ثانياً ليكتب الله لها الشفاء أخيراً بشكل كامل من المرض .

عادت نهى بعد فترة قصيرة إلى حياتها ، إلى منزلها وإلى عملها ، تصرف الدواء هنا ، وتشرح كيفية العلاج للمريض هناك ، وب نشاط





**ASTARTÉ**  
Association Transméditerranéenne  
Femme et Cancer du Sein  
عشائر  
Vers une Communauté Euro-Méditerranéenne pour la Santé du Sein Féminin

# سرطان الثدي إنقاذ الحياة ليس له ثمن

وجهة نظر ASTARTÉ

جمعية مكافحة أورام الثدي حول البحر المتوسط

ASSOCIATION TRANSMÉDITERRANÉENNE FEMME ET CANCER Du SEIN

د. ياسر صافي علي د. دومنيك كرو د. أنس شبيب د. فيرونك بوتيه  
مندوب الجمعية في سورية - عضو مجلس الأمناء عضو مجلس الأمناء (فرنسا) منسق عام (فرنسا) رئيسة (فرنسا)

- إن سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً عند المرأة ، حوالي سيدة من ثمان سيدات تصاب بسرطان الثدي في العالم .
- يمكن أيضاً أن يصاب الرجال حوالي واحد من كل مئة ( واحد بالمائة ) .
- يمكن أن نميز أنواعاً كثيراً من سرطان الثدي من بينها السرطانات الغير الغازية والسرطانات الغازية سيئة الإنذار لأنها يمكن أن تنتشر في كل الثدي وتهاجم أعضاء أخرى إذا لم يتم اكتشافها ومعالجتها سريعاً .
- لا يمكن أن نمنع سرطان الثدي من الحصول حسب المعلومات العلمية

الحالية ، ولكن يمكن كشفه باكراً وبالتالي معالجته بشكل جيد جداً وملائم .

- يسمح الكشف الباكر عن سرطان الثدي بتلافي الكثير من الآثار السلبية ، الصحية ، النفسية ، الاجتماعية ، الاقتصادية .

### **أعراض سرطان الثدي الشائعة :**

- كتلة في الثدي أو كتلة تحت الإبط - سيلان الحلمة - آلام الثدي - انكماش وغوؤور الحلمة - تسمك ، صلابة واحمرار جلد الثدي .

### **الكشف الباكر عن سرطان الثدي ( قبل ظهور الأعراض ) :**

- الهدف هو كشف وتشخيص الورم بحجم صغير (أقل من واحد سم) واستئصاله ومعالجته قبل الانتشار .

- الفحص الذاتي للثدي بشكل دوري .

- الفحص الدوري للثديين سنوياً من قبل طبيب مؤهل .

- تصوير الثديين دورياً كل سنتين (ثنائي الجانب، مسقطين لكل ثدي) ، بجهاز الماموغرافي (جهاز تصوير الثدي الشعاعي بأشعة X) في مركز مؤهل مع احترام معايير ضبط الجودة .

### **فرصة حقيقية للشفاء من سرطان الثدي :**

- يعتمد شفاء سرطان الثدي على عوامل عدة أهمها حجم الورم والعمر عند اكتشافه ، وبشكل عام تزداد فرصة الشفاء كلما تم الكشف باكراً .

- إن نسبة البقاء على الحياة خمس سنوات هي تسعة وتسعين بالمائة في حالة الكشف الباكر، وستة وعشرون بالمائة في حال وجود انتقالات .

### **حالة السيدات عالياً الخطورة للإصابة بسرطان الثدي (٥ إلى ١٠٪) :**

من أهم الأسباب : السيدات تحملن الطفرات الجينية BRCA1- BRCA2 .

- تجنب المتابعة الخاصة والسنوية ، يستخدم فيها التصوير بالرنان المغناطيسي ، بالإضافة لتصوير الثدي الشعاعي والتصوير بالأشعة فوق الصوت .

- ضرورة إجراء دراسة وراثية .

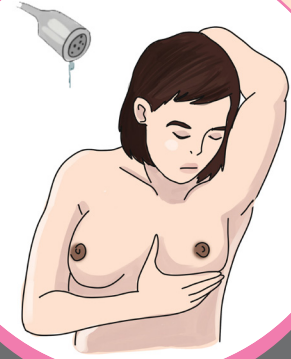
يعتبر سرطان الثدي مشكلة صحة عامة في المجتمع من الضروري  
توعية صانعي القرار لأهمية مكافحة هذا المرض وإدراجه ضمن  
خطة تنمية مستمرة على أساس كونه أولوية وطنية

الموقع : [www.astarte-cancer.org](http://www.astarte-cancer.org) - البريد الإلكتروني : [contact@astarte-cancer.org](mailto:contact@astarte-cancer.org)



# الفحص الذاتي

## الخطوة الأولى



## الخطوة الثانية

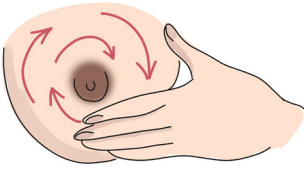


عند الإستحمام وبوضعية الوقوف ، تجس المرأة ثديها الأيسر بيدها اليمنى مع رفع اليد اليسرى لخلف الرأس، تحرك السيدة أصابع اليد الفاحصة برفق ويطئ لجس كامل مساحة الثدي لتحري وجود أي كتل أو أورام .  
تكرر السيدة العملية لفحص الثدي الأيمن باليد اليسرى .

تضغط السيدة على حلمة ثديها برفق للتأكد من عدم وجود إفرازات أو كتل تحت الحلمة .

# 2

## الخطوة الثالثة



أمام المرأة ، تقوم السيدة بواسطة أصابع اليد اليسرى بجس الثدي مع رسم دوائر على الثدي الأيمن باتجاه عقارب الساعة بداية من محيط الثدي ثم تكرر العملية بعد الاقتراب مسافة سنتيمترين ونصف نحو المركز ثم تكرر الجس الدائري حتى تصل الى المركز - الحلمة .  
تكرر العملية بالنسبة للثدي الأيسر وبواسطة أصابع اليد اليمنى .

هدية مجلة عالم الصحة

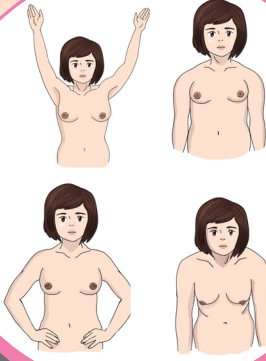
### لماذا ينبغي عليك القيام بفحص ثديك ذاتياً ؟؟

يحتل سرطان الثدي المرتبة الثانية في قائمة السرطانات المميتة ، تنمو الأورام بسرعة كبيرة وخاصة عند السيدات اللاتي بلغن سن الأربعين ، لذلك فإن إجراء الفحوصات الطبية سنوياً ... أصبحت لا تكفي بمفردها لتوفير الحماية المثلى ، وكلما تم اكتشاف المرض وعلاجه في مراحله الأولى ... كلما ازدادت فرص النجاة منه بدرجة كبيرة ...



# الدوري للثدي

## الخطوة السادسة



تقف السيدة أمام المرأة كل مرة بأحد الوضعيات المصورة أعلاه لتتأمل ثدييها بدقة لملاحظة أي شئ غير اعتيادي كتجويف في أي منطقة بالثدي أو شتر بالحلمة أو تقشر أو ورم.

## الخطوة الخامسة



ترفع المرأة يديها الإثنتين الى خلف وفوق الرأس ، وتتأمل ثدييها بالمرآة للتأكد من عدم وجود أي شئ غير اعتيادي كتجويف في أي منطقة في الثدي أو شتر بالحلمة أو ورم أو تقشر .

## الخطوة الرابعة



تستلقي المرأة على السرير وتضع وسادة تحت الكتف الأيمن وترفع يدها اليمنى نحو أعلى السرير وتكرر الجس الدائري الشكل الموصوف في الخطوة الثالثة باستعمال أصابع اليد اليسرى لتحري وجود أية كتل أو أورام. تكرر العملية للثدي الأيسر باستعمال أصابع اليد اليمنى وبإجراء نفس الحركة الدائرية بعد وضع الوسادة تحت الكتف الأيسر.

رسوم : ميه علي

## ماهو التوقيت المناسب للفحص الذاتي ؟؟

إن الوقت الأمثل لإجراء الفحص الذاتي للثدي هو بعد حوالي أسبوع من بداية الدورة الشهرية ، أما إذا وصلت إلى مرحلة إنقطاع الطمث فعليك أن تفحصي نفسك في نفس التاريخ من كل شهر ....

# 85 سؤال 85 وجواب بين يديك

إن تشخيص سرطان الثدي هو دائماً بمثابة صدمة بالنسبة للمريضة وعائلتها، فحياتها الشخصية والعائلية والزوجية وحتى المهنية تتأثر تأثراً بالغاً، ويثير سرطان الثدي وطرق تشخيصه العديد من التساؤلات المهمة التي سنحاول الإجابة عليها في ما يلي :

## ما هو الثدي ؟

01

إن الثدي يعبر عن أنوثة المرأة وجسمها، كما له وظيفة حيوية تتمثل في إنتاج الحليب لرضاعة الأطفال ، تحت تأثير الهرمونات الجنسية (الاستروجين والبروجسترون)، اللذين يفرزهما المبيض عند سن البلوغ، ويتغير شكل وحجم الثدي خلال سنوات المراهقة وطوال سنوات الحياة .

## ما هو السرطان ؟

02

تعتبر الخلية هي الوحدة الأساسية للحياة ، وبفضل التكاثر الخلوي يستطيع الجسم أن ينمو ، وتستبدل الخلايا الميتة وتلتئم الجراح ، ولكل نوع من الخلايا دورة خلوية مبرمجة ومراقبة (النمو والموت) . إن السرطان هو مرض الخلية ، وعندما تضطرب برمجة الخلية وتغيب عن المراقبة ، فإنها تصبح خلية سرطانية ، وتبدأ في الانقسام والتكاثر بطريقة غير منتظمة ، ليصبح لدينا كتلة وهذا ما يسمى بالسرطان (الورم الخبيث) .



## 03

### ما هو سرطان الثدي ؟

هو ورم خبيث يتكون في الثدي ،  
ويعد من أكثر السرطانات شيوعاً

عند النساء .

يصيب سرطان الثدي المرأة خلال مختلف مراحل  
حياتها وخاصة باقترابها من عمر الـ ٥٥ سنة ،  
ونادراً ما يصيب سرطان الثدي الرجال .

## 04

### هل سأموت إذا أصابني سرطان الثدي ؟

إن سرطان الثدي كغيره من  
السرطانات مرض خطير لكن غير مميت ، تتعلق  
درجة خطورته بالمرحلة التي تم فيها تشخيصه ،  
وأيضاً كيفية علاجه ، وعندما يتم اكتشافه باكراً  
( مراحله الأولى ) فالشفاء تام ، بينما عندما يتم  
تشخيصه بمراحله المتأخرة فيشكل خطراً على  
المريض وطرق علاجه أصعب ، كما أن مضاعفات  
السرطان أكبر ، لكن نسبة الوفاة بسرطان الثدي  
بشكل عام ( حسب الإحصائيات العالمية ) في  
انخفاض مستمر في الآونة الأخيرة .

## 05

### هل كل كتلة في الثدي هي سرطان ؟

إن ظهور كتلة ، أو حدوث ألم أو  
التهاب ليس بالضرورة أن تكون سرطاناً وإنما قد  
تكون كتلة سليمة ، ويمكن أن يكون الاحساس بالألم  
مرافقاً للدورة الشهرية .

## 06

### هل هناك مسببات لحدوث سرطان الثدي ؟

تظل حتى تاريخ اليوم وبالرغم من

## 07

### ما هي العوامل المؤهبة (عوامل الخطورة) ؟

نذكر من العوامل المؤهبة :

- كونك أنثى .
- العمر : تزداد نسبة الإصابة بسرطان الثدي  
مع التقدم في العمر ، إن متوسط عمر تشخيص  
سرطان الثدي هو الخامس والخمسين سنة ، لكن  
هذا لا يلغي إمكانية الإصابة في سن باكر أو أي  
عمر .
- البلوغ المبكر قبل سن الثاني عشر أو سن  
الأياس بعد الخامس والخمسين سنة .
- عدم الحمل أو الحمل بعد سن الأربعين .
- عدم ممارسة الرياضة والجهد البدني .
- عدم الارضاع طبيعياً .
- السيدات زائدات الوزن وخاصة بعد سن  
الأياس .
- العلاج الهرموني ( الأستروجين والبروجسترون )  
بعد سن الأياس لمدة تفوق الـ ٥ سنوات .
- العوامل الغذائية ( الاستهلاك المفرط للكحول ،  
والاستهلاك المفرط للدهون المشبعة ) السمن  
الحيواني ، الزيوت الحيوانية ... ) .
- العوامل الوراثية .
- ترفع الإصابة السابقة بسرطان الثدي معدل  
حدوث سرطان الثدي لمرة أخرى .

**ملاحظة : يمكن أن لا تصاب المرأة التي لديها**

## 10 هرمونات الإعاضة وعلاقتها بسرطان الثدي ؟

لا ينتج المبيضان عند سن الآياس ( الأستروجين والبروجيستيرون ) ، وقد أظهرت الدراسات أن العلاج بهرمونات الإعاضة (الأستروجين والبروجيستيرون ) لمدة تزيد عن الـ ٥ سنوات تضاعف خطر الإصابة بسرطان الثدي.

## 11 علاقة الوراثة بسرطان الثدي؟

تشوب بعض المورثات عيوب وتشوهات ، والتي تسمى بالطفرة الوراثية ، وقد حدد نوعان من هذه المورثات (BRCA1 و BRCA2) التي تصيبها تلك الطفرات ، وهذا ما يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي

## 12 هل يوجد تحليل لكشف العيوب والتشوهات (الطفرات الوراثية) التي تصيب المورثات (BRCA1 و BRCA2) ؟

طبعاً ، يمكن إجراؤه ، وعندما تكون النتيجة الإيجابية أن احتمال إصابتك بسرطان الثدي وارد بنسبة كبيرة ولكن ليست حتمية ، وعندما تكون النتيجة سلبية فإنه لا يوجد استعداد وراثي أو عائلي للإصابة بالسرطان .

## 13 الكشف المبكر ؟

نستطيع بالكشف المبكر البحث عن السرطان قبل أن يصبح مجسوساً ، وقبل أن يظهر جلياً وذلك عبر التغيرات التي تطرأ على الثدي أو الحلمة .

عامل أوعدة عوامل مؤهبة بسرطان الثدي ، وبالمقابل يمكن لا امرأة لا يتوفر فيها أي من تلك العوامل أن تصاب بهذا المرض .

## 08 هل هناك وقاية من سرطان الثدي ؟

لا يوجد حتى الآن أية طريقة للوقاية ، أو لقاح ، أو دواء ، لكن يوجد التشخيص الباكر عن السرطان وبالتالي علاجه باكراً حيث ينصح بإجراء فحص ذاتي منتظم للثديين ، وفحص سريري عند الطبيب المختص ، والكشف الباكر بإجراء تصوير بجهاز الماموغرافي (تصوير الثدي بأشعة X) بعد سن الخمسين سنة وبمعدل مرة كل سنتين ، (سيتم التطرق عن تلك المواضيع لاحقاً) ، ويمكن التقليل من مخاطر انتشار السرطان .

## 09 هل هناك علاقة بين هرمونات الاستروجين والبروجيستيرون عند الأنثى وسرطان الثدي ؟

يساعد إفراز هذه الهرمونات لدى المرأة على تهيئة جسمها من أجل الحمل ، ولهذا السبب يستهدف الرحم والثدي ، وهو ينشط خلايا الفصوص والقنوات بالإضافة الى جدار الرحم ، وبالمقابل تكون أنسجة الثدي والرحم حساسة لوجود هذه الهرمونات .

لكن هذه الهرمونات غير مسببة للسرطان ، وبما انها تحفز التكاثر الخلوي ، فإنها باستطاعتها تشجيع الخلايا السرطانية على التكاثر ايضاً .



يعتمد الكشف الباكر بشكل أساسي : على الفحص السريري من قبل الطبيب ، والتصوير الشعاعي للثدي بأشعة X ( الماموغرافي ) ، إن هذا الكشف الباكر عندما يتم بالمعايير العلمية المعتمدة عالمياً ، سيؤدي إلى علاج فعال وغير مكلف ، ما يعزز فرص النجاة .

## 14 التشخيص الباكر ؟

إن التشخيص الباكر هو الذي يجرى عند ظهور الأعراض الأولية للمرض (جس كتلة في الثدي أو الإبط ، تسمك أو تورم بالثدي ، ... ) .

## 15 الفحص الذاتي للثدي ، في أي سن يبدأ ، وهل يتم دورياً ؟

إن الفحص الذاتي للثدي هو الفحص الذي يجرى من قبل السيدة بنفسها وذلك من خلال الفحص الدقيق للثديين والإبطيين ، ما يسمح بملاحظة أي تغير غير مألوف في لون الثديين أو شكلهما أو حجمهما ، حيث عليها القيام بإجراء فحص ذاتي للثدي انطلافاً من عمر العشرين عاماً ، وبصفة منتظمة مرة كل شهر خلال يومين أو ثلاثة أيام بعد نهاية الدورة الشهرية ، كما يجرى الفحص بعد سن الأربعين مرة كل شهر بتاريخ ثابت .

## 16 كيف يمكن ان يجرى الفحص الذاتي للثدي ؟

المرحلة الأولى : تبدأ السيدة برؤية ثدييها أمام المرأة ، الكتفان مستقيمان والذراعان فوق الخصر ، وهنا تبحث عن : إذا لاحظت السيدة أيّاً من التغيرات الآتية وهي :

- ألم في أي منطقة من الثدي أو قرب الثدي .
- انتفاخ أو تورم غير عادي داخل أو قرب الثدي حتى المنطقة الممتدة تحت الإبط .
- تغير في حجم أو شكل الثدي .
- تغير بلون أو ملمس الثدي ، احمرار ، أو حكة ، أو طفح جلدي .

- ألم في الحلمة أو إفرازات غير مألوفة خاصة إذا كانت مدماة ، أو إنقلاب أو غؤور في الحلمة أو حولها .

- إن ظهور هذه الأعراض والتغيرات غير مرتبطة بالسرطان بشكل مباشر ، وقد تكون ناتجة عن ورم حميد غير مؤذ .

- يطلب دائماً من المريضة مراجعة الطبيب عند ظهور أي من هذه الأعراض .

- الفحص الذاتي للثدي لا يمكنه ان يحل محل الفحص الطبي والتصوير الإشعاعي للثدي .

- يرجى الاطلاع على المصور المرفق للفحص الذاتي للثدي .

## 17 كيفية تشخيص السرطان ؟

يعتمد الطبيب في التشخيص على الفحص الطبي ، وعلى بعض الفحوصات المكمل المرتبطة بنتائجه وتهدف هذه الفحوصات المكمل إلى تشخيص نوع السرطان وحجمه ودرجته وانتشاره ووامتداده وهذا يحدد الخطة العلاجية التي تناسب الحالة .

## 18 الفحص الطبي السريري الذي يجريه الطبيب ؟

يجرى الفحص السريري من قبل

## الفحص بالتصوير الشعاعي X (ماموغرافي) ؟

# 20

يتم إجراء هذا الفحص بجهاز ذي أشعة X حيث مقدار هذه الاشعة قليل جداً ، ويمكن إعادته ، ونستطيع من خلاله إظهار معلومات تشخيصية هامة جداً لصالح المريضة ، لكن حسب مواعيد مسبقة .

يجرى الفحص من اليوم السادس من بداية الدورة الطمثية حتى اليوم الحادي عشر ، ويجب عدم استعمال مضادات العرق والبودرة والمعطرات في يوم إجراء الفحص ، يدوم من خمسة عشر دقيقة إلى ثلاثين دقيقة .

## نتائج التصوير الشعاعي X للثدي ؟

# 21

يقوم طبيب الأشعة بقراءة الصورة الشعاعية وعادة تعطى النتائج في اليوم التالي للفحص .

تكون النتائج في أغلب الأحيان سليمة وإذا وجد أي شيء غير طبيعي لا يعني أنه سرطان ، لكن يجب المتابعة بفحوصات أخرى مكتملة ضرورية .

## لماذا نجري فحص الأمواج فائقة الصوت (الإيكوغرافي) ؟

# 22

إن هذا الفحص يستعمل الأمواج فائقة الصوت ، بدون تعرض المريضة لأشعة X، وهو غير مؤلم ويجرى في أي وقت من الدورة الشهرية، وينصح بإجرائه بعد الدورة الشهرية ، يدوم من عشر دقائق الى عشرين ، يعطينا معلومات عن طبيعة العقد المكتشفة بالجس (صلبة، سائلة ..)،

الطبيب العام أو الاختصاصي ، ينصح به ابتداءً من سن العشرين ، ويجب إعادته حسب عوامل الخطورة والأعراض .

## يشمل الفحص الطبي قسمين :

• الاستجواب ، وفحص الجسد ( الجسم ) .  
يسأل الطبيب خلال الاستجواب المريضة عن ماضيها وماضي عائلتها المرضي ، وعن الأعراض التي تشعر بها .

• يجرى الفحص الجسدي عندما يكون جذع المريضة عارياً ، يقارن الطبيب بين الثديين ، ثم يقوم بعملية الجس وفحص الثديين للبحث عن كل ما هو غير طبيعي ، حيث يدقق :

- مظهر الجلد .
- شكل الحلمة .
- تحديد مكان الورم .
- حجم الورم .
- قابلية الحركة .
- زيادة في حجم الورم (من خلال الفحوص المتتالية) .
- إمكانية وجود التهاب .
- البحث عن العقد اللمفاوية حول الثدي .

## الفحوصات المكتملة ؟

# 19

الفحوصات المكتملة اللازمة للتشخيص هي :

- الفحص بالتصوير الشعاعي X (ماموغرافي).
- الفحص بالأمواج فائقة الصوت (إيكوغرافي).
- أخذ العينات لإجراء فحص خلوي ونسيجي للورم ( خزعة ) .

الثدي والإبط.

## 25 ماذا أفعل عند إصابتي بسرطان الثدي ، متى أبدأ بالعلاج ؟

إن تشخيص سرطان الثدي صعب القبول عند المريضة ، ولكن يجب البدء بالعلاج فوراً ، وهنا ننصح بالتواصل مع صديقة أو قريبة للمساعدة ، ويفضل التواصل مع مصابات كحالة المريضة من خلال الجمعيات الناشطة في هذا المجال ( جمعيات سرطان الثدي ، جمعية الناجيات ، ... ) ، وذلك لفهم المرض جيداً دون إعطائه أكبر من حجمه .

## 26 العلاجات المقترحة لسرطان الثدي ؟

تتمثل العلاجات في : - الجراحة .

- المعالجة الشعاعية .
- المعالجة الكيماوية .
- المعالجة الهرمونية .
- المعالجة الموجهة .

إن المعالجة الجراحية والشعاعية للورم والخلايا السرطانية هي علاجات موضعية ( استئصال الورم والخلايا السرطانية في مكانه ) ، أما المعالجة الكيماوية والهرمونية هي علاجات تؤثر في جميع أنحاء الجسم ( وهي علاجات مكاملة غالباً للجراحة ) .

## 27 خطة العلاج ؟

يبدأ غالباً علاج سرطان الثدي بالجراحة ، ثم يتابع بالأشعة أو المعالجة الكيماوية ، وتستغرق المعالجة الكيماوية

كما يستطيع الطبيب إجراء الخزعة بوساطته ، وهو الفحص الأمثل عند الفتيات والنساء صغيرات السن ( اللواتي لديهن ثدي كثيف حيث أداء التصوير الشعاعي X للثدي - ماموغراف - محدود ) ، وكذلك عند الحوامل .

## 23 لماذا تطلب الخزعة ؟

بالرغم من أن التصوير الشعاعي للثدي أثبت وجود كتلة أو تغيرات أخرى ، نحن نضطر للمرحلة القادمة وهي أخذ العينة ( الخزعة ) من النسيج أو الخلايا بغرض دراستها مخبرياً بوساطة المجهر ، وهذا ما يسمى بفحص التشريح المرضي ، وذلك لتأكيد من التشخيص الحقيقي ، الذي يؤكد لنا أن الورم حميد أو خبيث ، ودرجته ، و احتوائه على المستقبلات الهرمونية ( وهذا يسمح عند تحديدها بإجراء العلاج الهرموني المناسب وبشكل أساسي مضادات الأستروجين ) .

## 24 مراحل سرطان الثدي ؟

إن معرفة مراحل سرطان الثدي ذو أهمية بالغة في تحديد نوع العلاج المقترح .

**الدرجة الأولى :** ورم أقل من اثنين سم ، دون إصابة العقد اللمفاوية .

**الدرجة الثانية :** إصابة العقد اللمفاوية الإبطية ولكن تبقى متحركة غير ثابتة .

**الدرجة الثالثة :** ورم غاز أكبر من خمسة سم أو عقد لمفاوية مصابة وثابتة تحت الإبط .

**الدرجة الرابعة :** انتشار الورم خارج

## 30 ما هي عملية تجريف الإبط ؟ وهل هي ضرورية ؟

يقوم الجراح باستئصال العقد اللمفاوية للإبط ( تجريف الإبط ) لنفس الجهة ، وهي ضرورية لأن الانتشار السرطاني أول ما يبدأ في هذه المنطقة .

( طبعاً لا يقوم الجراح بتجريف الإبط في حالة الأورام الصغيرة أصغر من اثنين سم ، وذلك عندما يكون تحليل العقدة اللمفاوية الحارسة - أول عقدة تصاب - غير مصابة ) .

## 31 ما هي المضاعفات الجانبية للجراحة ؟

إن مكان العملية عادة يكون مؤلماً ، وتشاهد في بعض الأحيان أورام دموية ، أو إلتان ، ما يؤخر التئام الجرح وكجميع العمليات الجراحية الأخرى هناك مضاعفات خاصة بمكان التداخل الجراحي للإبط ، ونذكر منها :

### الباكورة :

- ١- مشاكل لمفاوية وتجمع للسائل اللمفاوي تحت الجلد أو سيلانه عبر الجلد .
- ٢- إصابة حسية ونقص حسي للوجه الداخلي للذراع ، وهي تشفى خلال ستة أشهر إلى سنة .
- ٢- ألم وتصلب في الكتف .

### المتأخرة :

وذمة لمفاوية ويعبر عن ذلك بزيادة حجم الذراع .

## 32 ماذا يعني وجود الأنبوب (المفجر) بعد التداخل الجراحي ، وكم سيبقى ؟

عادة من ثلاثة أسابيع إلى أربع ، وإذا استدعت الضرورة نبداً بالمعالجة الهرمونية بعد الجراحة أو عند نهاية المعالجة الكيماوية .

يتم اختيار خطة العلاج من قبل فريق طبي مؤلف من مختلف الاختصاصات حسب مراحل ودرجات السرطان وكذلك حسب الحالة الصحية للمريضة .

## 28 الأطباء الذين يقومون بعلاج سرطان الثدي ؟

إن السرطان مرض معقد ولا يمكن لطبيب أن يعالجه بمفرده ، ولذلك فالعلاج يتطلب فريقاً طبياً متعدد الاختصاصات .

### المعالجة الجراحية

## 29 لماذا تقترح الجراحة لعلاج السرطان ؟

يقوم الجراح باستئصال الورم والعقد اللمفاوية للإبط ( تجريف الإبط لنفس الجهة ) .

### هناك نوعان من الجراحة :

### ١- الجراحة المحافظة ( استئصال الثدي

### الجزئي ، الورم فقط ) :

وذلك للأورام ذات الحجم الصغير ، وغالباً ما يتبعها معالجة شعاعية .

### ٢- استئصال الثدي الكلي :

وذلك للأورام ذات الأحجام الكبيرة ، ويتبعها معالجات مكملة .

إن تحديد نوع الجراحة مشروط بحجم الورم وحجم الثدي ، ويبقى القرار النهائي للطبيب الجراح المعالج .



يترك الأنبوب ( المفجر ) من قبل الجراح بعد التداخل الجراحي لتفريغ السائل للمفاوي ، وينزع عندما يقل هذا السيلان .

## 33 ما هو سبب الألم والوذمة في الذراع بعد التداخل الجراحي؟

يرجع ذلك لعملية تجريف الإبط مسبباً وذمة في الذراع ، وتميلاً وألماً ، ما يحد من حركة الطرف . إن هذه الأعراض لا تشكل خطورة ، وتتلاشى شيئاً فشيئاً باتباع بعض النصائح ، كإجراء تمارين التأهيل الوظيفي .

## 34 النصائح بعد التداخل الجراحي لاستئصال الثدي ؟

١- تجنب الذراع الموافق لعملية التجريف الإبطي : جروح أو خدوش أو وخز وخدوش الأظافر ، أو استخدام المنظفات التي تزيد من التورم أو أخذ عينات الدم أو الحقن الوريدية أو قياس ضغط الدم .

٢- اتباع ما يلي : عدم حمل أي شيء ثقيل بهذه الذراع وحتى الحقيبة وعدم ارتداء الخواتم والأساور والساعات أو أي مجوهرات أخرى ، وتجنب الأكمام الضيقة ، وعدم الاقتراب من النباتات التي تحتوي على الأشواك ، وعدم اللعب مع الكلاب والقطط ، وعدم إرتداء حمالات الصدر ذات الدعائم ، والحمالات الضيقة خاصة عند الإبطين ، ويفضل الاستحمام بالماء الفاتر ، وعدم التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة ، وتجنب لسعات الحشرات.

٣- حماية اليد المصابة : ارتداء واق للأصابع عند الخياطة ، استعمال قفازات واقية في المطبخ لتجنب الحروق ، وضع قفازات عند القيام بغسل الأواني أو الملابس وعند التعامل مع النباتات ، إعلام القائم بعملية تجميل الأظافر لتوخي الحذر ، عدم القيام بالتدليك أو الضغط على الذراع المصاب ، عدم التعرض للأشعة فوق البنفسجية ، تجنب استعمال الكحول في حالة حدوث جرح أو أية إصابة أخرى ، تجنب استعمال مواد أو مراهم مهيجة ، تجنب القيام بمجهودات كبيرة تؤدي إلى الإجهاد والتعب ، الاسترخاء بعد المجهودات الاعتيادية ، المعالجة الفورية للجروح أو الوخز أو الحروق .

٤ - ينصح بممارسة بعض الحركات الرياضية لليد من أجل تشجيع جريان الدم وتخفيف التندب وتنشيط الدورة الدموية والعضلات مما يساعد على إيجاد الانسجام والمرونة في حركة اليد وجميع حركات الذراع ، الأمثلة على ذلك : ارتفاع الذراع وتناوب حركة الكتف في كلا الاتجاهين ( من الأمام إلى الخلف ) ووضع اليد على الكتف وتمريها للأمام أو الخلف ... .

٥- في حالة انتفاخ الذراع يجب إبقاء اليد مرفوعة قدر الإمكان لمساعدة حركة الدم فيمكن مثلاً وضعها فوق الوسادة ... .

**ملاحظة : ( يجب استشارة الطبيب في حال احمرار اليد ، أو في حال ارتفاع درجة الحرارة ، أو حدوث وذمة كبيرة ( انتفاخ بالذراع ) ، أو تصلب غير طبيعي ، ... ) .**

## 35 هل يمكن إعادة بناء الثدي وترميمه ؟

يخلف فقدان الثدي أثراً مهماً على نفسية المريضة وعلى عائلتها ومجتمعها وعملها حيث يمكننا إعادة بناء الثدي بإحدى الوسيلتين : - تعويض الثدي الخارجي : عن طريق دعامات للثدي ، ويوجد بأحجام مختلفة . - إعادة ترقيع جراحية وإعادة ترميم الثدي بوضع جهاز داخلي تحت الجلد ( بروتيز ) ، أو ترقيع نسيجي أو عضلي .

## 36 المعالجة الشعاعية

إن المعالجة الشعاعية هي علاج موضعي للسرطان بأشعة الكوبالت أو المسرع الخطي ، هذه الأشعة تصل إلى مكان الورم فتقوم بقتل الخلايا السرطانية .

## 37 لماذا المعالجة الشعاعية بعد التدخل الجراحي على الثدي ؟

لأنه هناك بعض الأماكن التي لا يراها الجراح ولا تظهر في صور الأشعة ويمكن أن تكون مصدراً لظهور المرض ثانية في منطقة التدخل الجراحي ، ولا بد من علاج هذه الأماكن بالأشعة ، وخاصة عند الاستئصال الجزئي للثدي .

## 38 هل المعالجة الشعاعية مخيفة ؟

إن المعالجة الشعاعية هي علاج تكميلي للجراحة أو للعلاج الكيماوي ولا يدعو إلى القلق ولا إلى الخوف .

## 39 كيف تتم المعالجة الشعاعية ؟

إن أول مرحلة أو جلسة للمعالجة الشعاعية تسمى بالتحديد الجغرافي للمنطقة المصابة والمناطق التي يجب حمايتها من الأشعة ، وتتم هذه العملية عن طريق وشم بعض النقاط المراد علاجها ، وهذا الوشم يسهل عملية العلاج من قبل الطبيب ، وتتراوح مدة العلاج من خمسة الى سبعة أسابيع ، خمس حصص في الأسبوع ، والحصّة الواحدة للعلاج تدوم بضعة دقائق وليست مؤلمة ، ولا يستلزم المبيت بالمستشفى .

## 40 ما هي المهلة المحددة بعد الجراحة أو العلاج الكيماوي لإجراء المعالجة الشعاعية ؟

تتتم المعالجة الشعاعية عندما تعود حركة اليد لطبيعتها ويلتئم الجرح بعد التدخل الجراحي ، وعادة بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع .

وتتم المعالجة الشعاعية عندما تتحسن الحالة الصحية والبيولوجية للمريضة بعد المعالجة الكيماوية ، ويتم ذلك بعد أربعة أسابيع تقريباً .

## 41 ما هي مضاعفات ( الأعراض الجانبية ) المعالجة الشعاعية ومتى تظهر؟ وهل يمكن تفاديها؟

تظهر أحياناً أعراض جانبية لأن الأشعة تصيب الورم ، وبعض الخلايا السليمة أيضاً .

### أهم هذه الأعراض :

احمرار في المناطق المعالجة اثناء الاسبوع الثالث أو الرابع تشبه ضربة الشمس ، تغير في لون الجلد ، في الأيام الأخيرة من العلاج تشعر المريضة ببعض

الألم ، أثناء البلع بسبب وصول الأشعة الى المريء وهذا الألم يزول بعد أخذ الدواء اللازم لذلك وتظهر هذه الأعراض أثناء فترة العلاج بالأشعة (خمسة الى سبعة أسابيع) وتزول بعد أخذ الدواء الذي ينصح به طبيبك المعالج .

## المعالجة الكيماوية

### المعالجة الكيماوية ؟

تستعمل المعالجة الكيماوية الأدوية المضادة للسرطان ، تؤثر هذه الأدوية على الخلية السرطانية الموجودة داخل الورم ، وأيضاً على الخلايا في باقي أنحاء الجسم ، إن آلية عملها هو قتل الخلية السرطانية ومنعها من التكاثر ، يمكن إعطاؤها عن طريق الفم أو عن طريق الوريد ، وتتم المعالجة الكيماوية عن طريق جرعات متتالية متباعدة فيما بينها بفترات راحة تمكّن النسيج غير السرطاني السليم من التجدد ، وتحتاج أيضاً المريضة للراحة وتحسين صحتها العامة والبيولوجية ، لأنها صعبة الاحتمال نفسياً وجسدياً .

يمكن للطبيب المعالج أن يبدأ بالمعالجة الكيماوية أحياناً قبل الجراحة ، وذلك من أجل التقليل من حجم الورم حتى يتسنى للجراح الاستئصال الجزئي للثدي وليس الكامل .

### متى يتم إجراء المعالجة الكيماوية ؟

تتم عادة بعد أربع أسابيع إلى ثمانية بعد الجراحة .

### الفحوصات التي يجب إجراؤها قبل المعالجة الكيماوية ؟

يجب إجراء تحليل دموي ، وأحياناً

الألم أثناء البلع بسبب وصول الأشعة الى المريء وهذا الألم يزول بعد أخذ الدواء اللازم لذلك وتظهر هذه الأعراض أثناء فترة العلاج بالأشعة (خمسة الى سبعة أسابيع) وتزول بعد أخذ الدواء الذي ينصح به طبيبك المعالج .

### أما الأعراض الجانبية الأخرى فهي :

تنخن المنطقة المعالجة ، ويصبح الثدي المعالج أكثر صلابة من الثدي السليم ، وتصبح منطقة الثدي المستأصل أقل مرونة ، كما يشاهد انتفاخ الأوردة الرقيقة الموجودة تحت الجلد .

كل هذه الأعراض غير مؤلمة ، ويمكن أن ينصح الطبيب المعالج بالدواء المناسب لها .

### هل يمكن تفادي هذه الأعراض الجانبية والحفاظ على صحة المنطقة المعالجة بالأشعة ؟

### يمكننا تفادي هذه الأعراض :

- بتجنب لبس الثياب الضيقة في منطقة الصدر .
- بتجنب لبس الصدرية .
- لبس ثياب مصنوعة من القطن وواسعة .
- عدم استعمال المنتجات التي تؤدي الى التهاب الجلد كالعطر المصنوع من الكحول .
- بتجنب التعرض لأشعة الشمس ولفترة عدة أسابيع بعد نهاية المعالجة الشعاعية .
- عدم القيام بفرك أو دك المنطقة المعالجة .

### هل يمكن ممارسة النشاط اليومي

### أثناء المعالجة الشعاعية ؟ وهل

### يمكن الاستمرار في العمل ؟

نعم يمكن أداء كل النشاطات اليومية ( تحضير

استشارة قلبية .

- الشعور بالتعب .

- نقص شهية .

- إلتهاب فموي .

- إسهال ونقص في الكريات البيضاء ، مما يؤدي

إلى بعض الإلتهابات .

- نقص في الكريات الدموية الحمراء مما يؤدي

إلى فقر دم ، وأيضاً نقصاً في الصفائح الدموية

مسبباً بعض النزوف .

تنتهي هذه الاعراض بإنهاء العلاج ويمكن التقليل

منها بإستعمال بعض الأدوية يعد استشارة الطبيب

المعالج ، ويجب إبلاغ الطبيب عند ظهور أي أعراض

جانبية .

## النصائح عند ظهور أعراض

### الغثيان والتقيؤ ؟

- ينصح بتناول وجبة خفيفة في الليلة

السابقة للمعالجة الكيماوية .

- ينصح المضغ الجيد للطعام ، وتناول الوجبات

بفترات زمنية طويلة لتسهيل عملية الهضم .

- تجنب المأكولات الدهنية ( المقلبات ، ... ) .

- تناول وجبات خفيفة خمسة أو أكثر في اليوم

عوضاً عن الوجبات الاعتيادية .

- إنتقاء المأكولات الباردة أو الفاترة ( السلطات ،

الخ ... ) لتجنب الرائحة المزعجة أحياناً من

المأكولات الساخنة .

- إيقاف التدخين .

- تناول ليترين على الأقل يومياً ( ماء ، شاي ،

عصير ، ... ) .

- إنتقاء المأكولات الغنية بالبروتين ( بيض ،

## هل المعالجة الكيماوية تحتاج

### مرافق ؟

يفضل وجود المرافق أو أحد الأقارب ،

ولا يمكن قيادة السيارة بعد المعالجة الكيماوية

مباشرة .

## هل يوجد تحضير للمعالجة

### الكيماوية ؟ وهل تؤثر على

### الحياة اليومية ؟

يمكن للنساء مزاولة حياتهن اليومية بشكل طبيعي ،

وينصح قبل إجراء المعالجة الكيماوية صباحاً

تناول وجبة الإفطار الاعتيادية دون الإفراط ،

ولا ينصح إجراء أية حمية غذائية أو تناول دواء

عشبي أو أي شيء آخر ، لأن ذلك يؤثر سلباً على

العلاج الكيماوي .

## كيف تتم المعالجة الكيماوية ؟

تتم جرعة المعالجة الكيماوية في

المستشفى ، ومدة العلاج من إثنين

إلى ثلاثة ساعات ، حيث تحقن الأدوية وريدياً ،

ومدة الراحة غالباً بين كل جرعة وأخرى إحدى

وعشرين يوماً .

## الأعراض الجانبية للمعالجة

### الكيماوية ؟ ومتى تبدأ بالظهور

### وكيف يمكن التخفيف منها ؟

- الغثيان والتقيؤ .

- تساقط الشعر متفاوت وليس نهائي ، ويعود للنمو

بعد إنتهاء المعالجة .

- إنقطاع الدورة الشهرية .



## 54 النصائح عند الإصابة بمشاكل فموية (جفاف الفم، التهاب الفم، القلاع) ؟

- تجنب التوابل والبهارات والأغذية الحامضة (كالبرتقال والليمون ... ) ، وتجنب الأغذية الصلبة والجافة .
- تناول وجبات سائلة باردة ( فاترة ) .
- تناول الماء بكثرة للحفاظ على رطوبة الفم ، مضغ اللبان ( العلكة ) الخالي من السكر .
- الحرص على نظافة الفم والأسنان ( استعمال فرشاة أسنان لينة ومعجون أسنان غني بالفلور ) .
- استشارات سنوية عند طبيب الأسنان بانتظام .
- ينصح باستعمال مضامض الفموية .
- تناول الأغذية ذات النكهة والرائحة الطيبة كالفاكهة الطازجة .
- تناول الكثير من السوائل ( كالتشاي ، الماء ، عصير الفواكه ، عصير الحضار ، ... ) .

## 55 كيف يمكن الحصول على شعر مستعار ؟

- توجد هذه المستلزمات في بعض المحلات الطبية ، أو عن طريق استشارة الجمعيات المختصة في مرضى السرطان .

### المعالجة الهرمونية

- تقوم المعالجة الهرمونية بمنع عمل الأستروجين (الهرمون الأنثوي) على الخلايا السرطانية ، مما يبطئ نموها ، ويمكن مشاركة المعالجة الهرمونية مع المعالجة الشعاعية والجراحية .

- مشتقات الحليب ، جبن ، لحم ، سمك .. ) .
- ينصح بأخذ قسطا من الراحة بعد الوجبة الغذائية لمدة نصف ساعة حتى تتم عملية الهضم بشكل بطيء .
- تناول اللحوم بشكل معتدل ، ويمكن الإستعاضة عنه بـ ( الدجاج ، البيض ، السمك ، الجبن .. ) لغير المحبين للحوم .
- يصف بعض الأطباء أدوية مضادة للتقيؤ قبل كل معالجة كيماوية .
- يصف بعض الأطباء أدوية من يوم الى خمسة أيام بعد جرعة المعالجة الكيماوية .

## 52 النصائح عند الإصابة بالإسهال ؟

- تناول الماء بكمية كبيرة حتى ليترين باليوم الواحد لتعويض الخسارة .
- تناول مشتقات الحليب ( لبن ، جبن ، ... ) .
- تناول المعجنات ، الأرز ، الجزر المطبوخ ، والkek .
- تجنب القهوة ، والمشروبات الباردة .
- تجنب الفواكه ، عصير الفواكه ، الخبز الأبيض .

## 53 النصائح عند الإصابة بالإمساك ؟

- تناول ليترين من الماء خلال اليوم على الأقل .
- تناول كأس ماء أو عصير في الصباح على الريق .
- تناول الطعام المغذي والغني ( بالخضار ، الفواكه ، الخبز ، ... ) .
- القيام ببعض الأنشطة الرياضية غير المرهقة ( كالمشي مثلا ) .

# 56

## ماهي أنواع المعالجة

### الهرمونية؟

### هناك عدة أنواع :

### مضادات الأستروجين : يكبح هذا الدواء

المستقبلات الهرمونية على غلاف الخلية ، ويمنع

عمل الأستروجين على الخلية السرطانية ، من أهم هذه الادوية هو التاموكسيفين ( tamoxifene )

المستعمل بكثرة عند المريضات بعد سن الآياس ،

وأيضا عند المريضات قبل سن الآياس ، بالمشاركة

إما مع الأدوية المثبطة لعمل المبايض مثل

ال ( zoladex ) حيث يتم حقنه تحت الجلد مرة كل

شهر وهو يوقف عمل المبيضين مؤقتا ) ، أو بإجراء

الضهي الجراحي ( عملية استئصال المبيض ) ، أو

الضهي الشعاعي .

وهناك معالجات هرمونية أخرى من زمرة

مثبطات الاروماتاز ( anti-aromatases ) التي

تقوم بكبح وتوقيف عمل الأنزيم الضروري لإنتاج

الأستروجين في الغدد الكظرية ، تستعمل هذه

الأدوية عند المريضات بعد سن الآياس ، وهي

عبارة عن أقراص تتناول عن طريق الفم .

ملاحظة : يجب إجراء الأشعة على المبيضين

لتوقيف عملهما بصفة تامة ونهائية عند

إستعماله لدى المريضة التي لم تبلغ سن الآياس .

### الأعراض الجانبية (الثانوية)

### للمعالجة الهرمونية ومتى

### تظهر؟ وكيف يمكن التقليل

### منها ؟

على العموم هذا الدواء يمكن تحمله وهناك بعض

الأعراض مثل :

- الشعور بنفخة او هبات حرارية .

- إزدیاد الوزن .

- جفاف بالمهبل .

- ألم مفصلي وعضلي .

- هشاشة بالعظام .

- سرطان الرحم ( نادر جداً ) .

- التهاب وريد خثري .

ملاحظة : يمكن تخفيف هذه الأعراض الجانبية

بإستعمال بعض الأدوية من قبل الاستشاري

الطبي .

### مدة المعالجة الهرمونية ؟

من خمس إلى عشر سنوات متتالية

وسطياً .

### ٥٩- هل نحتاج لمراقبة طبية

### أثناء المعالجة الهرمونية ؟

يفضل إجراء مراقبة طبية مستمرة .

### هل يسمح بالحمل اثناء

### المعالجة الهرمونية ؟

لا يسمح بالحمل أثناء المعالجة

# 58

# 59

# 60

الهرمونية .

## العلاج الموجه

### ماذا نعني بالعلاج الموجه ؟

ظهر هذا العلاج عام الألفين

وهو بروتين مناعي ، يوجه ضد

المستقبلات الموجودة في الخلية السرطانية ، أهم

هذه الأدوية الأول هو ال ( trastuzumab ) الذي

يصل الى المستقبلات ( HER-2 ) ، والثاني

# 61

# 57

## 65 بعد اجتياز عتبة الخمس سنوات هل تكون فرص النجاة أوفر؟

نعم ، تحصل جل الإنتكاسات خلال السنوات الثلاث الأولى ، ويمكن حصول انتكاسات بعد خمس سنوات وحتى العشر سنوات نادراً .

## 66 ما الفرق بين السرطان ومعاودة الإصابة به ؟

معاودة الإصابة بالسرطان هي ظهوره ثانية بنفس المنطقة أو جوارها ، في عقد لمفاوية تحت الإبط ، أو تكون منتشرة بعيداً في أعضاء أخرى .

**ملاحظة :** تعتبر المراقبة المنتظمة للنساء المعالجات ضرورية جداً .

## 67 المسكنات في آلام سرطان الثدي ؟

يتعلق هذا بنوع الألم ، هناك آلام شديدة وحادة ( قوية خلال مدة قصيرة ) ، وآلام مزمنة تدوم مدة أطول نوعاً ما وبنفس الشدة ، وهناك آلام خفيفة دائمة تتخللها آلام حادة في بعض الأحيان .

## يوجد أنواع للمسكنات في آلام سرطان الثدي :

- للآلام الخفيفة : تستعمل المسكنات العادية ( اسبرين ، باراسيتامول ) ...
- للآلام المتوسطة : مضادات الالتهاب اللاستيرويدية ...
- للآلام الشديدة : المورفين ومشتقاته ...

الـ ( bevacizumab ) الذي يصل الى مستقبلات ( VEGF ) .

وتستعمل هذه الأدوية بعد إجراء تحاليل تثبت وجود المستقبلات على الخلية السرطانية ، وبالتالي غير مستطبة لكل حالات سرطان الثدي .

## متابعة مريضة سرطان الثدي

## 62 هل المتابعة الطبية ضرورية بعد العلاج بسرطان الثدي ؟

تعتبر المتابعة الطبية بعد العلاج بسرطان الثدي ضرورية ، مهما كان نوع السرطان ، ويقوم بها أطباء مختصون بالسرطان في السنوات الأولى ، ثم تحول للطبيب المعالج ، أو طبيب أمراض النساء ، أو الطبيب العام .

## 63 ماهي المتابعة الطبية الأفضل؟

يفضل إجراء فحص طبي سريري لدى أطباء مختصون في السرطان ، وجراحون ومختصون في المعالجة الشعاعية ، من ثلاثة الى أربعة أشهر في السنوات الأولى بعد العلاج ، كل ستة أشهر حتى السنة الخامسة بعد ذلك ، ثم مرة كل عام .

## 64 هل يمكن الشفاء التام من سرطان الثدي ؟

نعم ، ولكن عودة ظهوره غير مستبعدة ، ولذلك علينا دائماً مراقبة مؤشرات المعادة ( ألم ، إحمرار ، تغير بشكل الثدي ، انتفاخ ، ... ) .

ضروري جداً ، حيث ينصح بالاستشارة عند الطبيب الإختصاصي وخاصة عند وجود ضعف بالشخصية، وغياب الدعم العائلي والإجتماعي .

#### واجب الزوج ؟

إن واجب الزوج ومدى تعاونه له أثر كبير ومهم من أجل تحسن حالة المريضة وخاصة خلال فترة العلاج ، حيث تتوطد هذه العلاقة الزوجية ، والذي يساعد في التغلب على السرطان مواجهة المرض ضمن العائلة بصبر وقوة وإيمان وثقة .

#### ماذا يمكن أن تقدم العائلة والأصدقاء والأقارب ؟

يأتي دور الأهل والأقارب والأصدقاء في الدعم المعنوي وخاصة خلال فترة العلاج ، وينصح دائماً بعدم التستر للمرض والإختباء والهروب ، وإنما بالصبر والمواجهة والتحمل ومشاركة العائلة الوالد والوالدة والأخوة والأقارب والأصدقاء ، لكي لا تحمل المريضة العبء لوحدها .

#### هل يجب إخبار الأطفال عن المرض ؟

نعم يجب التحدث معهم في الأمر ، وينصح بإعلام الأبناء ، مع الأخذ بعين الإعتبار عامل السن ، وذلك في التحدث معهم وتهيئتهم نفسياً وعاطفياً لتقبل الأمر ، إن حجب الحقيقة عنهم غير ممكن ، ففي جميع الحالات سيعرفون أن شيئاً ما قد حدث لوالدتهم .

#### هل باستطاعة الطبيب العام متابعة المريضة ؟

طبعاً وهو همزة الوصل بين المريضة والمراكز المختصة .

#### هل علاج سرطان الثدي مجاني ؟

العلاج في المستشفى مجاني .

#### هل تتأثر حياة المريضة المصابة بالسرطان ؟

يمكن أن تتمتع المريضة بحياة طبيعية ( بعد الإنتهاء من فترة العلاج ) ، وهناك العديد من الوسائل التي تمكن المريضة من إصلاح المشكلات التي تسبب بها السرطان .

#### هل تتقبل المريضة العلاج في البداية ؟

غالباً هو مؤلم في البداية ، وفيما بعد تصبح المريضة أكثر تحملاً وتأقلماً ، حيث يمكن وصف بعض الأدوية للتخفيف من الأعراض الجانبية للعلاج .

#### هل الإضطرابات النفسية عند تشخيص المرض طبيعية ؟

يصاحب تشخيص المرض غالباً اضطرابات نفسية للمريضة وذويها ، هذه الاضطرابات تكون واضحة في البداية ، وتتلاشى شيئاً فشيئاً فيما بعد .

#### هل العلاج والدعم النفسي ضروري ؟

إن العلاج والدعم النفسي

68

69

70

71

72

73



## 77 هل يمكن عودة المريضة الى حياتها السابقة من جديد ؟

يُحدث واقع المرض والعلاج تغييرات في حياة المصابة سواءً على المستوى الجسدي أو النفسي ، وتضطر المصابة بالسرطان لإعادة تنظيم نمط حياتها حيث تتبدل الأولويات والعلاقة مع الآخرين ، سواء في العمل ومع العائلة ، ومع المجتمع ، وبشكل خاص مع نفسها ، كل ذلك أثناء فترة العلاج بشكل أساسي .

وبعد نهاية العلاج تتغير أيضاً حياة المصابة ويمكنها أن تعود لحياتها السابقة وذلك من خلال صبرها وتأقلمها مع كل محيطها ، في البداية لا بد من مواجهة الأحداث ، ومن بعد وفي إطار نظرة بعيدة المدى ، يمكنها قضاء أكبر وقت مع العائلة ، مع الزوج والأطفال ، كل ذلك متعلق بالصبر والعزيمة والإرادة .

## 78 هل أتوقف عن العمل اثناء فترة العلاج ؟

تحديد ذلك يعود للمريضة وحالتها الصحية ، ماعدا فترة الجراحة التي تستوجب دخول المستشفى ، فإن إمكانية العودة ممكنة ، وذلك بناء على الأعراض الجانبية والحالة الصحية للمريضة ، وهنا يمكن إجراء الإستشارة الطبية اللازمة للعودة أو التوقف عن العمل من خلال الإجازة المرضية .

## 79 هل يمكنني مزاولة عملي عند العلاج ؟

طبعاً يمكن المزاولة أثناء العلاج إذا

سمحت الحالة الصحية بذلك ، وهذا مرتبط أيضاً بطبيعة العمل .

## 80 هل بإمكانني مزاولة الرياضة ؟

يمكن القيام بالنشاطات الرياضية بعد علاج سرطان الثدي ، مع أخذ بعض الاحتياطات ، أهمها تجنب العمل بالذراع في الجهة المصابة حيث يمكن ممارسة الرقص والسباحة والتنس بشكل معتدل ، لكن رفع الأثقال محظور .

## 81 هل حبوب منع الحمل والهرمونات البديلة خطيرة بعد سرطان الثدي ؟

إن تناول حبوب منع الحمل والعلاج الهرموني البديل ممنوع ، وذلك لخطرهما الكبير في معاودة المرض .

## 82 هل الحمل ممكن بعد العلاج ؟

نعم ولكن ينصح بالانتظار سنتين بعد نهاية العلاج لتجنب خطر التشوهات الجنينية والولادة المبكرة ، المرتبطة بالمعالجة الكيماوية .

## 83 كيف نكيف حياتنا اليومية ؟

لا يوجد نمط خاص ، من المهم جداً أن نقوم بنسيان المرض ، قد تكون العملية صعبة في البداية و تصبح الأمور أسهل بالصبر والإرادة .

## 84 ما هو دور مجموعة الدعم والتحدث ؟ دورها يشمل ثلاثة أهداف :



أخيراً إن كل ابتلاء من الله هو امتحان، وبإمكانك أنت أن تحدد نتيجة هذا الإمتحان، وكل من حولك هم أدوات مساعدة لك في التغلب على مختلف الصعوبات و العقبات بما في ذلك المرض لم يعد السرطان ذلك الشبح المخيف المجهول، بل بات يعتبر اليوم من الأمراض التي انتصر عليها الإنسان بالتقدم الطبي والعلمي، اعلمي أن نسب الشفاء من سرطان الثدي تتعدى اليوم التسعين بالمائة، الأمر مرهون بمدى ادراكك ووعيك لأهمية الأماكن التي وهبك إياها الله لتضعيها في مكانها وتختاري بنفسك أسلحتك في مواجهة السرطان، والقضاء عليه .

١- مكان مشترك بين أشخاص يواجهون نفس الوضع ، أو عاشوا أو يعيشون نفس التجربة ، حيث باستطاعتهم فهم ما تحس به المريضة والنصح .  
٢- مكان للتعليم : يأخذ التبادل شكلاً تربوياً ، تكوينياً وثقافياً ... وبشكل أساسي الدعم العلمي التعليمي لمواجهة السرطان .

٣- تسمح المجموعة بالاستماع للأخريات بمعرفة حقيقة المرض ، وبالتالي التكيف مع المرحلة .  
ملاحظة : يمكن أن نجد مجموعة الدعم والتحدث في القطاع العام أو الخاص وذلك من خلال الجمعيات الأهلية والنقابات والروابط والمؤسسات .

## كيف تبقين قوية في مواجهة سرطان الثدي ؟

# 85

تبقى السيدة قوية بتجاوز التعب من خلال الصبر والإرادة والعزيمة وعدم الإنفعال والإنفتاح على الخارج وعدم الهروب والإنعزال والمواجهة ، والقيام بمشاريع وتحقيقها ( حتى ولو كانت بسيطة ) ، مما يساعد على تجاوز القلق وحالة الإرتباك التي تعيشها المريضة .





فحصك الآن  
أمان  
واطمئنان

٢٠ دقيقة من وقتك ... لأنك بتهمينا



## خارطة الطريق للكشف الباكر عن سرطان الثدي في سورية

د. بياتريس بارو - فرنسا

د. فيرونيك بوتيه - فرنسا

د. أنس شبيب - سورية / فرنسا

د. ياسر صافي علي - سورية

سرطان الثدي هو أكثر السرطانات شيوعاً عند المرأة في العالم وهو ثاني سبب لوفيات المرأة في العالم، آثاره الصحية والاجتماعية بالغة الخطورة، حالياً لا توجد وقاية منه. هدف الكشف الباكر عن سرطان الثدي هو كشفه في المرحلة قبل ظهور الأعراض السريرية وبالتالي معالجته في مرحلة باكرة قبل مرحلة الانتقالات العقدية مما يزيد من نسبة الشفاء ويخفف من العقابيل .  
يتم الكشف الباكر عن سرطان الثدي بإجراء فحص شعاعي دوري للثدي ( ماموغرافي ) من خلال حملة وطنية منظمة وجماعية ، اعتباراً من عمر معين .



## الشروط اللازمة لعمل حملة وطنية منظمة وجماعية للكشف الباكر عن سرطان الثدي

- إن الحملة الوطنية للكشف الباكر عن سرطان  
الثدي يجب أن تتلاءم مع المجتمع:

ضمن أولوية سياسية واقتصادية باعتبارها  
أولوية وطنية ، وهي تنظيم بالغ التعقيد تضمن  
العدالة والمساواة أمام المريضة ضمن رؤية شاملة  
للفعاليات الصحية في المجتمع .

- حتى يرى برنامج الكشف الباكر النور يجب :

• أن يكون هناك بروتوكول مكتوب ، محدد  
ومفصل .

• أن تحدد طريقة الحصول على مشاركة فعالة  
للمرأة ضمن شريحة العمر المحددة .

• أن يتم تقييمه بشكل مستمر وتصحيح الأخطاء  
التي تظهر في سياق تحقيقه .

• أن تحدد طريقة تدبير ومعالجة الحالات  
السرطانية التي سيتم الكشف عنها .

- إن برنامج الكشف الباكر لا يمكن ارتجاله :

فهو ثمرة لتفكير وبحث مطول من قبل فريق عمل  
متعدد الاختصاصات ( صحة عامة ، اقتصاد  
صحي ، أطباء أشعة ، أطباء نسائية ، أطباء  
جراحة أورام ، أطباء معالجات ورمية ، ممثلين  
عن الدولة وصانعي القرار ... ) .

- يجب أن يحدد بروتوكول برنامج الكشف  
الباكر عن سرطان الثدي:

١ - الشريحة المستهدفة ( العمر ) - الفاصل بين  
فحصين - طريقة استدعاء السيدات ...

٢ - كيفية الإعلام و التوعية .

٣ - كيفية الاستقبال - جمع وإدارة المعلومات  
التي سنحصل عليها بالتدريج من أجل التصحيح  
المستمر لمسار الحملة ، وكيفية تمويل الحملة  
بحيث أن تستمر ولا تنقطع .

- التقييم الاقتصادي للكشف الباكر عن سرطان  
الثدي :

تعتمد الكلفة الاقتصادية على الكثير من العوامل:

• نظام الكشف المستخدم .

• شريحة العمر المستهدفة .

• الفترة الفاصلة بين الفحصين .

• عدد الأفلام المستخدمة في كل فحص .

• تكلفة فحص الماموغرافي .

• الخصائص الوبائية للمجتمع .

## مقترحات لخارطة الطريق للحملة الوطنية للكشف الباكر عن سرطان الثدي في سورية

- لا تتوفر حالياً في سورية كل الضمانات اللازمة  
لوضع وتنفيذ حملة وطنية للكشف الباكر عن  
سرطان الثدي في سورية.

- تدور المقترحات التالية حول ستة محاور  
متزامنة يتم العمل عليها في نفس الوقت خلال  
خمس سنوات أو أقل.

**المحور الأول : إنشاء ووضع هيئة أو بنية  
وطنية (أو فريق عمل) الهيئة الوطنية  
العليا للكشف المبكر عن سرطان الثدي .**

**الهدف هو :**

- متابعة المحاور الأخرى .

- التفكير المطول والعميق من أجل وضع تجربة  
وطنية شاملة ودائمة.

## المحور الثاني : اقتراح إجراءات قانونية ( مع فترة انتقالية )

- فرض دفتر مواصفات على كافة  
الأطباء الشعاعيين والفنيين في مجال  
الأشعة التشخيصية والتداخلية لأمراض  
الثدي :

١ - ضبط الجودة ( أساسي ودوري ) للسلسلة  
التكنولوجية .

٢ - التأهيل الأساسي والمستمر :

تأهيل أساسي : دبلوم أمراض الثدي ...

تأهيل مستمر - دورات تدريبية (ضمن

سياسة تأهيل طبي مستمر )

٣ - عمل وقراءة ٢٥٠ صورة ماموغرافية على  
الأقل في السنة .

٤ - استخدام تصنيف Birads من ACR .

٥ - فحص سريري ، مقابلة واستجواب المريضة  
قبل كل ماموغرافية .

٦ - استخدام نموذج موحد وطني للتقرير .

- إحداث بنية وطنية إدارية ( مكتب  
وطني ) تابع لوزارة الصحة أو هيئة  
الطاقة الذرية ( لها فروع في جميع  
المحافظات السورية ) مهمتها :

• إعطاء التراخيص للشعاعيين والفنيين العاملين  
ضمن جدول ( قائمة ) في مجال أمراض الثدي .

• تحري ضبط الجودة .

• جمع وتقييم النتائج ورفعها للهيئة الوطنية  
( فريق العمل ) المذكور في المحور الأول .

• توصيل المعلومات اللازمة للأطباء متعددي  
الاختصاصات ( ذوو الاختصاصات المتعلقة

يتكون فريق العمل من أشخاص متعددي  
الاختصاصات :

• أطباء :

( شعاعيين ، جراحة - معالجة أورام - تشريح  
مرضي - نسائية ... ) .

• اختصاصيون بالاقتصاد السياسي .

• اختصاصيون بالاقتصاد الصحي .

• اختصاصيون بالوبائيات .

• النقابات ذات الصلة :

( نقابة أطباء سورية - رابطة الشعاعيين  
السوريين - ... ) .

• المنظمات الأهلية غير الحكومية :

( الجمعية السورية لأمراض الثدي - ... ) .

• منظمات محلية وعالمية :

( الهلال الأحمر السوري - الصليب الأحمر -

منظمة الصحة العالمية - الجمعية الفرانكفونية

الفرنسية (( AFSIFS )) - الاتحاد الأوروبي ... ) .

• دوائر قطاع الدولة :

- وزارة الصحة .

- وزارة التعليم العالي .

- وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل .

- وزارة الاقتصاد .

- وزارة الثقافة .

- وزارة الداخلية ( إدارة الخدمات الطبية ... ) .

- وزارة الدفاع ( إدارة الخدمات الطبية ... ) .

إن إحداث هذه البنية أو الهيئة ووضع

الفريق يجب أن يكون بقرار سياسي

معتبراً الكشف الباكر أولوية وطنية

بالغة الأهمية .

بأمراض الثدي ) .

- إحداث دبلوم وطني متعدد الاختصاصات  
لأمراض الثدي للأطباء والفنيين .

**المحور الثالث : القيام بالكشف الباكر  
عن سرطان الثدي ( قراءة أولى ، قراءة  
ثانية ) من خلال تجربة رائدة في قطاع  
جغرافي وسكاني محدود لمدة ٥ سنوات  
أو أقل :**

- وهذا يتطلب إنشاء مركز رائد لأمراض الثدي  
يتوفر به :

- تصوير الثدي mammographie .
- تصوير الأمواج فائقة الصدى echography .
- الرشفة cytoponction
- ( الخزعة الدقيقة ) micro
- ( الخزعة الكبيرة ) macro
- تصوير رنين مغناطيسي MRI .
- تصوير بسيط X-ray .
- تصوير طبقي محوري scanner .
- فحص سريري و استجواب .
- تشريح مرضي .
- دراسة تقييم النتائج (معايير سورية محلية  
standard syrien ) .

- دعوة السيدات من عمر معين كل سنتين ... الخ.  
يعمل به إختصاصيون شعاعيون بأمراض الثدي  
مع استشارات جراحية - نسائية - تشريح  
مرضي ... الخ .

- ويتم فيه دراسة الكلفة الاقتصادية ودراسة  
وبائية ، وترفع النتائج بالتدريج البنية أو الهيئة  
الوطنية ( فريق العمل ) لأجل دراسة امكانية

وشروط تعميم التجربة في المجال الوطني بعد  
خمس سنوات .

**المحور الرابع : إجراءات ذات علاقة  
بالصحة العامة والتوعية :**

- حملة توعية مستمرة لمدة خمس سنوات  
مدروسة وتستهدف كل السيدات في كل أرجاء  
القطر، وهي ضرورية لتعزيز الثقة و الحوار بين  
السيدات والوسط الطبي :

- توعية لأخطار هذا السرطان للسيدات والمجتمع .
- توعية لكيفية الفحص الذاتي للثدي ( مثل  
الفحص النسائي ) .
- توعية لضرورة زيارة الطبيب ( أو شخص مؤهل  
في الوحدات الصحية و الاستشارية ) مرة واحدة  
على الأقل في السنة .
- التوعية بأهمية تصوير الثدي كل سنتين .
- التوعية بالنسبة لعلاجات الإنذار .

- استخدام وسائل الإعلام الملائمة للجمهور  
المستهدف .

- فعاليات إعلامية وطنية ( رسائل إعلامية  
وطنية ) .

- فعاليات إعلامية محلية في المحافظة و المدنية  
و القرية ...

- دورات تدريبية تجرى من قبل مؤهلين  
إختصاصيين .

- استراتيجية إعلامية موضوعة من  
قبل إختصاصيين بالإعلام و ليس بشكل  
ارتجالي .

- إدخال هذه التوعية ضمن المناهج المدرسية  
( الثانوية العامة ) .

## المحور الخامس : - تغطية القطر بشبكة

### من أجهزة ومراكز تصوير الثدي :

تخضع لضبط الجودة و التأهيل ويتعاون فيها القطاع العام و القطاع الخاص ( عيادات - مراكز صحية - أجهزة ماموغراف في متنقلة - ويتم ذلك على مستوى ( المحافظة ، المدينة ، المنطقة ، الناحية ، القرية ... الخ ) مع مشاركة الإدارة المحلية .

يتم التنسيق عن طريق البنية أو الهيئة الوطنية (فريق العمل ) المذكور في المحور الأول .

## المحور السادس :

### - وضع خطة خمسية لتحسين العرض

#### العلاجي ( الإمكانيات العلاجية ) :

من خلال تفعيل على الأقل مراكز لمعالجة الأورام على مستوى القطر بالإضافة للجراحة ( و/أو معالجة شعاعية - و/أو معالجة كيميائية ) وتقدير كلفتها ...

لا يمكن وضع برنامج وطني للكشف الباكر

عن سرطان الثدي إذا لم تتوفر إمكانيات

العلاج المناسب للحالات التي يتم كشفها .

إن تدبير سرطان الثدي قد أحرز الكثير من التقدم في السنوات الأخيرة :

- إمكانية التشخيص في مرحلة مبكرة ، وحتى قبل ظهور الأعراض السريرية .
- إمكانية تطبيق معالجات متلائمة مع كل مريض ، وذات إنذار أفضل .
- أصبح العلاج أكثر فعالية ، وأكثر محافظة ، وأقل رصاً .
- التفهم المتزايد للشدة النفسية التي توافق الإعلان عن تشخيص هذا المرض .

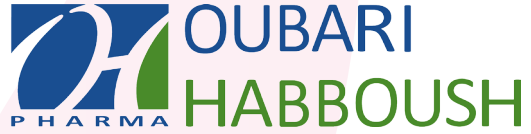
ونذكر أخيراً وليس آخراً على النقاط الخمس التالية :

- أهمية الاستقصاء الباكر قبل ظهور الأعراض السريرية .
- أهمية التوعية ودور وسائل الإعلام والجمعيات الأهلية .
- أهمية ضبط الجودة في كل المراحل ( التشخيص - العلاج ... ) للأدوات والأجهزة المستخدمة وللعامل البشري .
- أهمية إنخراط المجتمع في مكافحة سرطان الثدي .
- أهمية الفحص الذاتي .





وزارة الصحة



**مدماك**  
شركة التجهيزات والصيانة الطبية  
Tel: +963 11 4435602 +963 9 33251164

مؤسسة الهادي التنموية الخيرية  
مركز السيدة رقية (عليها السلام)  
لكفالة اليتامى و أبناء الشهداء



مركز الدكتور  
غسان سهيل القصير  
للتصوير الطبي  
Damascus - Al-Gesr Al-Abyad  
Tel: +963 11 333 88 77



**المركز الطبي  
الشعاعي**  
RADIO MEDICAL CENTER  
دمشق - ساحة المهندس - شارع الملك عادل  
011-4466500 - Facebook.com/rmcsy



ASIA Pharmaceutical Industries  
Creating Superior Quality



مجموعة بوزانت يعقوبيان  
Tel: +963 11 2128600 / 250 - Fax: +963 11 2128611  
Website: www.pyg-online.com



**Ashtarout**  
Conferences & Fairs  
عشروت



Medical Business Center  
**مركز الأعمال الطبية**  
Tel: 00963 11 2322301 to 4



**BEMEMS**  
THE BEST MEDICAL ITEMS  
Best Mammography  
+963 991119178



UNIVERSITÉ POUR



LA MEDITERRANÉE



**ASTARTÉ**  
Association Transméditerranéenne  
Femme et Cancer du Sein  
عشتر  
Vers une Communauté Euro-Méditerranéenne pour la Santé du Sein Féminin