

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

العلم
Al Elm

الكشف خير من العلاج

المقدمة

هذا التقرير جاء تزامنا مع الجهود المبذولة بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي والموافق شهر أكتوبر من كل عام.

يهدف هذا التقرير بالدرجة الاولى الى التوعية بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي انطلاقا من التعريف بأسبابه، وطرق الوقاية منه، والفئات الأكثر اصابة به مع التركيز على النسب الاحصائية للاصابات وحالات التعافي والوفاة محليا وعالميا.

ومن هذا المنطلق سيتم تسليط الضوء على اهمية الكشف المبكر كإجراء دوري يعمل على الحيولة دون تفاقم المرض، وتقليل نسب الوفيات وزيادة احتمالية التعافي، ودعم ذلك كله باحصائيات من من الجهات الصحية المعتمدة عن اعداد الافراد الذين قاموا بالكشف المبكر، مع التركيز على نسب الحالات التي تم كشفها بمراحل متقدمة، لترسيخ الشعور بالمسؤولية عند الافراد.

وفي هذا السياق يوضح التقرير بشكل تفصيلي المعلومات اللازمة حول طرق الكشف المبكر عن سرطان الثدي والاعمار المستهدفة بالكشف والمراكز التي تقدم خدمة الكشف داخل المملكة.



المحتويات

- 04 عن سرطان الثدي
- 12 سرطان الثدي والحمل
- 15 سرطان الثدي بين الماضي والحاضر
- 18 سرطان الثدي وانتشاره
- 20 منظمات لمكافحة سرطان الثدي
- 26 سرطان الثدي في أرقام
- 32 لتبقى رايتك وردية
- 40 اشاعات حول سرطان الثدي

عن سرطان الثدي



• ما هو سرطان الثدي؟

01

هو نمو غير طبيعي وغير مسيطر عليه في خلايا وأنسجة الثدي، يتطور عادة إما في فصيصات الثدي وهي الغدد المسؤولة عن إفراز الحليب. أو قنواته وهي المسارات التي تنقل الحليب من الغدد إلى الحلمة. كما يمكن أن يصيب الأنسجة الدهنية أو النسيج الضام الليفي داخل الثدي.

03

عدة عوامل تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي، وأعراضه وعلاماته، وطرق مكافحته، وتشخيصه، وتحديد مراحل الإصابة به، وخيارات علاجه.

05

نادر الحدوث عند الرجال مقارنة بمعدل الإصابة لدى النساء.

02

يبدأ موضعياً في الثدي، وينتشر تدريجياً إلى العقد اللمفاوية الإبطية ليصبح سرطاناً غازياً، ثم يمتد انتشاره إلى الأعضاء الأخرى.

04

يعتبر سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء.

• ينقسم سرطان الثدي الى موضعي أو غازي

أنواعه

سرطان الثدي
الالتهابي

سرطان الفصيصي
الموضعي

سرطان الفصيصي
الغازي

السرطان الوعائي

مرض باجيت في
الثدي

سرطان القنوات
الموضعي

سرطان الثدي لدى
الذكور

سرطان الثدي
المتكرر

• ما هو الفرق بين الكتلة الحميدة والكتلة الخبيثة؟

الكتلة الحميدة	الكتلة الخبيثة
تكون ليينة ، مرنة القوام	صلبة القوام معظم الحالات
قابل للحركة عند اللمس.	غير قابل للحركة.
حواف أو حدود منتظمة، كروي الشكل	لا يمكن تحديد شكلها بالضبط.
لايحابها افرازات أو تكون عند الضغط على الحلمة.	الافرازات غالباً من حلمة واحدة (او جهة/ثدي واحد) من غير ضغط او عصر وغير طبيعية (قد تكون دامية او صفراء غير الحليب).
الحلمة طبيعية	تدخل الحلمة إلى داخل الثدي (الحلمة الغائرة)
غالباً لا تحتاج الى عملية جراحية لاستئصالها ولا يوجد تغير في شكل الثدي.	تحتاج الى جراحة لاستئصالها وعند الاستئصال يتغير شكل الثدي.
عند استئصالها من الثدي لا يعود مجدداً ونسبة عودته أو انتكاسته قليلة جداً	عند استئصالها من الثدي من الممكن أن تعود وتنتشر في معظم أعضاء الجسم
أغلب الوقت قد تسبب ألم اذا كانت ملتهبة او تسبب ضغط على أجزاء اخرى من الثدي.	لاتسبب ألم غالباً الا في المراحل المتقدمة اذا زاد حجم الكتلة.

• ماهي العوامل التي تزيد احتمالية الإصابة؟



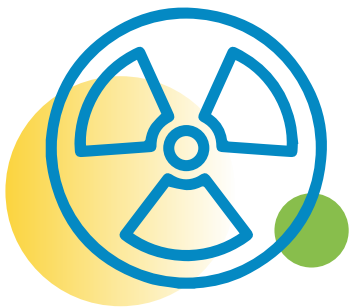
عمل خزعات متكررة



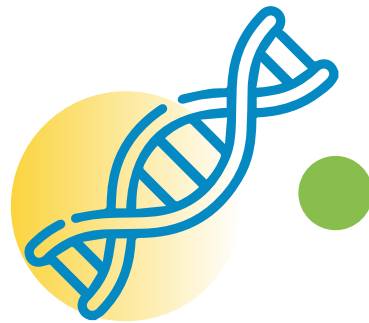
التقدم في السن



كونك انثى



التعرض لمعالجة شعاعية على الصدر بعمر صغير 10-30 سنة



الجينات الموروثة



وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو المبيض



انقطاع الدورة الشهرية في سن متأخرة (بعمر 55 سنة)



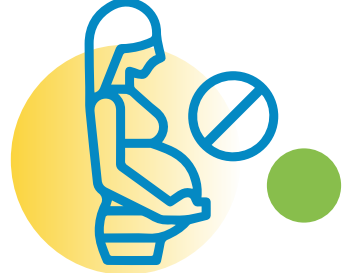
بداية الدورة الشهرية في سن مبكر (قبل عمر الثانية عشرة)



السمنة أو البدانة



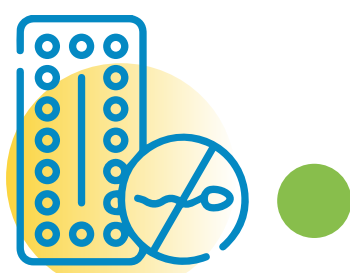
استخدام العلاج الهرموني بعد سن اليأس



النساء اللاتي لم يسبق لهن الحمل أكثر عرضة للإصابة



إنجاب الطفل الأول في سن متأخرة (بعد سن الثلاثين)



استخدام حبوب منع الحمل لفترات طويلة



تناول الكحوليات

• ماهي أعراض سرطان الثدي؟

معظم حالات سرطان الثدي لا تسبب اعراض في المراحل المبكرة ولكن قد تظهر الاعراض مع تقدم الورم ونموه، الاعراض لا تعني بالضرورة سرطان الثدي ولكن يجب مراجعة الطبيب في حال ظهورها.



01 كتلة جديدة او ثخانة في الثدي تختلف عن الانسجة المحيطة.

02 تغيرات في حجم الثدي أو شكله أو مظهره.

03 تغير في جلد او حلمة الثدي (تنقيير، تجعيد، تورم، تقشر او احمرار).

04 تغير بشكل الحلمة أو غؤورها.

05 خروج افرازات غير طبيعية من الحلمة.

• ماهي أعراض الحالات المتقدمة؟



خروج إفرازات من الحلمة



انتفاخ وتورم في الثدي



ظهور كتلة أو عقدة صلبة غير مؤلمة في الثدي أو تحت الإبط



تغير في الجلد (احمرار، تجعيد، تنقيير، تقشر أو تورم)



غؤور حلمة الثدي



تغير في حجم وشكل الثدي



نادر ما يكون هناك شعور بالألم

؟

ماهي الخطورة من اكتشاف المرض في وقت متأخر؟

تقرح في الجلد والتهابه.

تكاثر الخلايا السرطانية في الثدي.

انتشار الورم الى الغدد اللمفاوية مما يؤدي الى زيادة خطر انتشار السرطان في أعضاء أخرى حساسة مثل **(الدماغ، الكبد، الرئة)** مما يؤدي الى تأثر هذه الأعضاء وتوقفها.

تدهور صحة المريضة ثم وفاتها في مراحل متقدمة من المرض.

هل سرطان الثدي مرض وراثي؟

وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي في الأقارب من الدرجة الأولى (الأم، الأخت، البنت) يزيد من خطر الإصابة به بثلاثة أضعاف أولئك الذين لا يوجد لديهم تاريخ عائلي.

وجود قريب ذكر من الدرجة الأولى مصاب بسرطان الثدي يزيد أيضا من مخاطر إصابة المرأة بسرطان الثدي.

يزيد سرطان الثدي عند قريبتين أو أكثر من الدرجة الأولى من خطر الإصابة عند المرأة بخمس إلى ست مرات.



10-5%

من النساء المصابات بسرطان الثدي لديهن واحدة من هاتين الطفرتين الجينيتين، إذا كانت لدى المرأة واحدة من هاتين الطفرتين، ستكون مُرَصَّ إصابتها بسرطان الثدي مرتفعةً، وربما تتراوح بين **46-72%** في أثناء حياتها.



10-5%

من سرطان الثدي مرتبطة بالطفرات الوراثية التي تنتقل عبر أجيال العائلة.

هل إصابة أحد الثديين يستوجب إصابة الآخر؟

- إصابة إحدى الثديين بسرطان الثدي فهناك احتمالية مرتفعة للإصابة في الثدي الآخر.
- خطر الإصابة بالسرطان في الثدي الآخر يزيد بنسبة **2-4%** سنويًا.
- يكون الخطر أقل إذا كانت تلقت علاج كيميائي أو علاج هرموني كجزء من علاجها الأصلي (**0.1** إلى **0.2%**).
- تمثل هذه الأرقام متوسط أخطار الإصابة بسرطان الثدي المقابل (**أي سرطان الثدي المقابل**) في المستقبل.

هل هناك أنواع سرطانات مرتبطة بسرطان الثدي؟

قد يكون بعض الناجيات من سرطان الثدي أيضا أكثر عرضة لخطر الإصابة بما يلي:

 سرطان القولون	 سرطان المعدة	 سرطان المريء	 سرطان الغدة اللعابية
 سرطان الأنسجة الرخوة (ساركوما)	 سرطان الغدة الدرقية	 سرطان المبيض	 سرطان الرحم
	 ابيضاض الدم النخاعي الحاد (AML)	 سرطان الجلد	

يمكن أن يكون الخطر المتزايد لهذه السرطانات ناتجًا عن عدة عوامل، بما في ذلك عوامل الخطر الجينية واستخدام بعض أنواع علاجات سرطان الثدي.



• هل يوجد سرطان الثدي عند الأطفال؟

- معظم أورام الثدي عند الأطفال هي غدد ليفية و(**ليست سرطانية**) الأورام الغدية الليفية هي أورام حميدة . نادراً ما تصبح هذه الأورام أورامًا كبيرة الحجم سرطانا وتبدأ في النمو بسرعة.
- ولا يوجد نظام مرطبي معياري لسرطان الثدي في مرحلة الطفولة.
- وأيضا هناك أنواع مختلفة من العلاج للأطفال المصابين بالسرطان ويجب التخطيط للعلاج من قبل فريق من الأطباء والخبراء في علاج سرطان الثدي عند الأطفال.

• هل يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي؟

- الشائع بأن سرطان الثدي هو مرضٌ يصيب النساء، الا أنه من الممكن أن يصاب به الرجال أيضاً.
- السيدات والرجال كلهم معرضون للإصابة بسرطان الثدي، ولكن سرطان الثدي أكثر شيوعاً بين السيدات أكثر من الرجال بحوالي 100 مرة.
- جدير بالذكر أنه وفي حال وجود إصابة بسرطان الثدي لدى الأب أو الأخ فإن ذلك يزيد من احتمال إصابة السيدة من العائلة نفسها بسرطان الثدي كما لو كانت الأم مصابة. وهذا يستدعي إجراء فحوصات دورية مكثفة ومنتظمة.

ماهي انواع الكتل الحميدة؟

2

الأورام الغدية الليفية

- هي أكثر أورام الثدي الطيبة غير السرطانية شيوعًا والتي توجد في النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 و35 عامًا.
- لا تزيد الأورام الغدية الليفية من خطر الإصابة بالسرطان وغالبًا ما تختفي من تلقاء نفسها.

1

تكيسات الثدي

- تشكل ربع كتل الثدي. وهي عبارة عن أكياس مملوءة بالسوائل يمكن أن تكون تكيسات الثدي طرية ومتكتلة، لكنها لا تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالسرطان غالبًا ما تختفي الأكياس دون علاج.

4

فرط تنسج

- فرط تنسج: تحدث هذه الحالة من فرط نمو الخلايا التي تبطن القنوات أو الغدد الثديية.
- يعتمد خطر الإصابة بالسرطان ونوع العلاج بحسب نوعه (المعتاد أو اللانمطي).

3

التغيرات الكيسية الليفية بالثدي

- يمكن أن يؤدي تذبذب مستويات الهرمون إلى جعل الثدي يصاب بالتكتل والكثافة.
- النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 30 و50 عامًا أكثر عرضة للإصابة بتغيرات كيسية ليفية بالثدي تزول دون علاج.

6

توسع القنوات الثديية

- النساء في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث أكثر عرضة لتوسع القنوات الثديية، قد تواجهين إفرازات من الحلمة عند انسداد قنوات الثدي المنتفخة والملتهبة.
- تُعرف هذه الحالة أيضًا باسم التهاب الضرع المحيط بالقناة، ولا تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.
- قد تحتاج إلى مضادات حيوية إذا تسببت عدوى بكتيرية في حدوث التهاب وانسداد. وإلا فلن تحتاج إلى علاج.

5

الورم الحليمي داخل القناة

- تتكون هذه الزوائد الصغيرة الشبيهة بالثؤلول داخل القناة الثديية بالقرب من الحلمة، قد يسبب الورم الحليمي داخل القناة إفرازات من الحلمة، تظهر هذه الحالة بشكل شائع على النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 30 و50 عامًا، يزداد خطر إصابتك بالسرطان إذا كان لديك خمسة أو أكثر من الأورام الحليمية في وقت واحد.
- يمكن للجراحة إزالة هذه الزيادات وتقليل خطر الإصابة بالسرطان.

ماهي احتمالية رجوع المرض مرة أخرى؟

يحدث سرطان الثدي المتكرر عندما تنتقل الخلايا التي كانت جزءًا من سرطان الثدي الأساسي بعيدًا عن الورم الأصلي، وتختبئ بالقرب من الثدي أو في منطقة أخرى في الجسم، ثم لاحقًا تبدأ الخلايا في النمو والتكاثر من جديد.

السرطان الذي يعود بعد العلاج الأولي يسمى بسرطان الثدي المتكرر، على الرغم من أن العلاج الأولي كافٍ لعلاج كل السرطانات، إلا أن قليلًا من الخلايا السرطانية تقاوم وتعيش. تُصبح هذه الخلايا السرطانية المقاومة سرطان الثدي المتكرر.

يعتمد خطر التكرار على نوع سرطان الثدي ومرطته. التوقيت مهم أيضًا: يكون الخطر الأكبر لتكرار الإصابة بسرطان الثدي خلال السنوات القليلة الأولى بعد العلاج.

ربما تعود الإصابة بسرطان الثدي المتكرر بعد شهر أو سنتين من علاجه. ربما يعود السرطان إلى نفس المكان الذي كان فيه من قبل (**التكرار في مكانه**) أو ينتشر في أماكن أخرى في جسمك (**التكرار البعيد**).

هل يؤدي سرطان الثدي إلى الوفاة؟

- السبب الأول للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء عالمياً هو سرطان الثدي.

90-99%

معدل الشفاء من سرطان الثدي لمدة 5 سنوات في حال تم اكتشافه موضعياً أو مبكراً

685 ألف

حالة وفاة في عام 2020

- كلما تم اكتشاف المرض مبكراً، كانت فرصة الشفاء أفضل.

سرطان الثدي والحملي



• ما هو تأثير الحمل على الإصابة بسرطان الثدي؟



النساء اللاتي لم يولدن بعد إنجاب طفلهن الأول بعد عمر 30 سنة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي مقارنة بالنساء اللاتي يتعرضن عادةً لمستويات أقل من هرمون الاستروجين على مدى فترة طويلة بسبب الحمل والانجاب.



النساء اللاتي لم ينجبن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي مقارنة بالنساء متعدّدات الولادة.

• هل ممكن أن تصاب الحامل بسرطان الثدي؟

- من غير الشائع تشخيص الإصابة بسرطان أثناء الحمل.
- 1 من كل 3000 نسبة الإصابة بسرطان الثدي أثناء الحمل ويمكن أن تصل إلى 3%.
- عند العثور على سرطان الثدي أثناء الحمل، يطلق عليه سرطان الثدي الحملي أو سرطان الثدي المرتبط بالحمل (PABC).



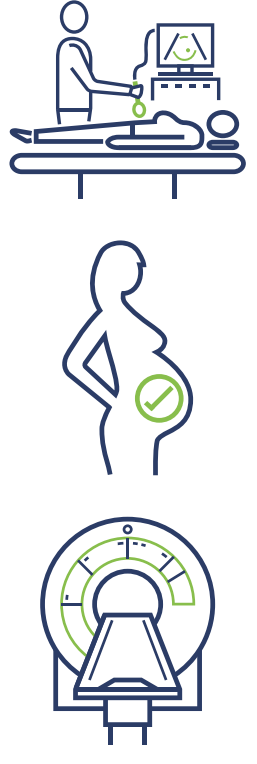
- سرطان الثدي هو ثاني أكثر أنواع السرطانات شيوعًا لدى النساء الحوامل.

• هل يؤثر سرطان الثدي على الجنين أثناء الحمل؟

- لا يؤدي سرطان الثدي الجنين.
- لا تنتقل خلايا سرطان الثدي من الأم إلى الجنين.
- في حالات قليلة نادرة، إذا وصل السرطان إلى المشيمة (العضو الذي يربط الأم بالجنين) قد يؤثر ذلك على كمية التغذية التي يحصل عليها الجنين من الأم.

• كيف يتم تشخيص سرطان الثدي أثناء الحمل؟

تصوير الثدي بالأشعة السينية يكتشف معظم سرطانات الثدي التي تبدأ عندما تكون المرأة حاملاً.
إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية آمن أثناء الحمل.
تستخدم فحوصات الموجات فوق الصوتية للثدي أيضاً أثناء الحمل.



• هل الحمل بعد الشفاء يؤدي الى رجوع المرض؟

الحمل بعد سرطان الثدي يزيد من خطر تكرار الإصابة به.



• ما هو تأثير الإصابة بسرطان الثدي على الارضاع؟

02

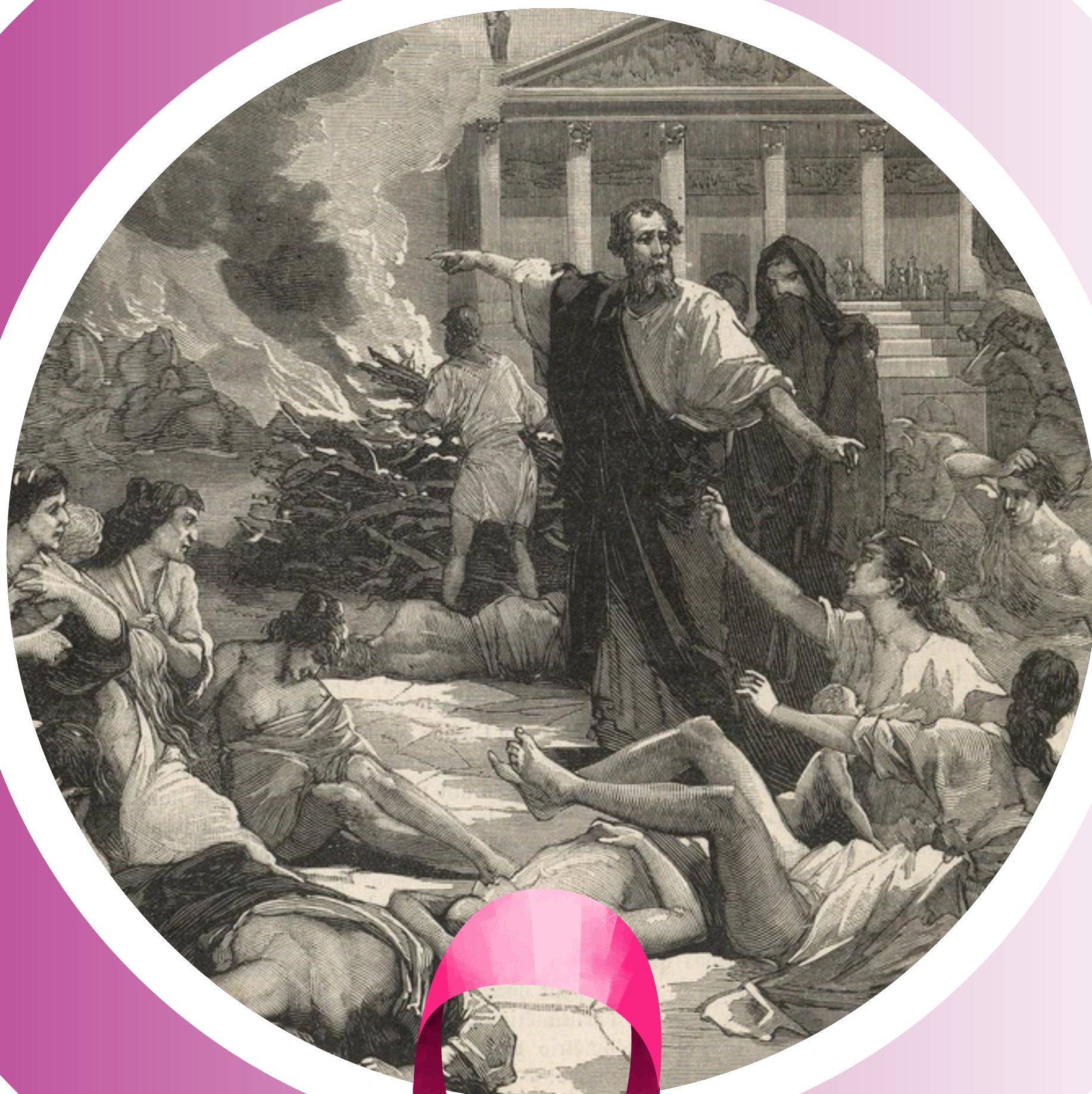
الرضاعة الطبيعية تعد أحد العوامل الإيجابية التي تقلل من فرصة الإصابة بسرطان الثدي وذلك من خلال خفض تأثير الهرمونات التي تعد سبباً من أسباب زيادة خطر نمو الأورام السرطانية

01

الرضاعة الطبيعية المطولة تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي



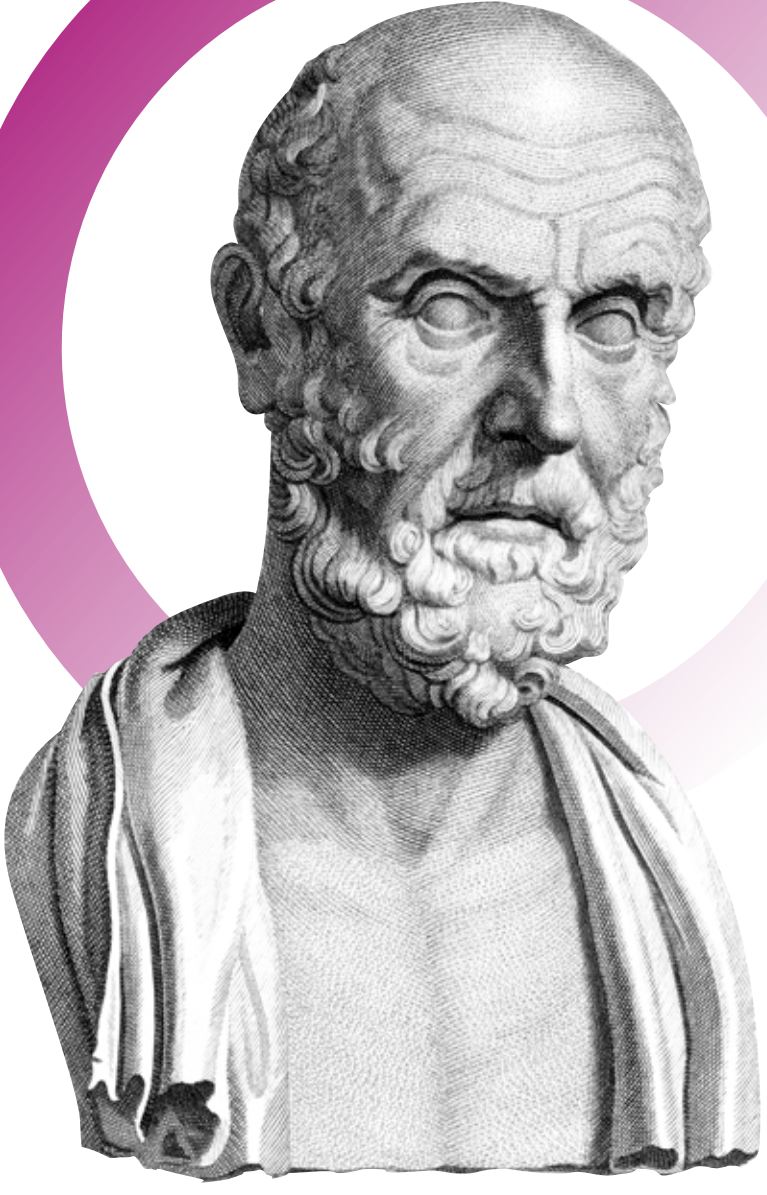
سرطان الثدي بين الماضي والحاضر



متى سمي المرض بهذا الاسم؟

• وكان العام **400 قبل الميلاد**، هو العام الذي قام فيه الطبيب اليوناني الأشهر، أبقرات، بإطلاق اسم (**كاركينوس**) وهي كلمة يونانية تعني حيوان السرطان وتم استخدام كلمة سرطان نسبة لسرطان البحر والذي اعتقد أبقرات أنه يشبه الورم.

• بتاريخ **1778، للميلاد**، تم إطلاق تصنيف "**سرطان ثدي موضعي مبكر**".



• ماهي مراحل محاولات علاج عبر السنوات؟

2500 قبل الميلاد اكتشف اول وصف طبي لسرطان الثدي في نص مصري "**ورم ناتئ في الثدي ملمسه يشبه ملمس كرة من اللفائف**".

01

العام 440 قبل الميلاد، شهد تسجيل الظهور الثاني للسرطان، من خلال الملكة الفارسية (**أتوسا**) التي أصيبت بسرطان الثدي المتمثل في كتلة نازفة في ثديها.

02

1545-1595: هاجم جراحو العصور الوسطى سرطان الثدي مستعملين ادوات جراحية بدائية باستعمال النار والحموض الكاوية والاربطة الجلدية.

03

طريقة علاج الاورام كانت عن طريق الكي بواسطة حديد مسخن او مواد كيميائية.

04

بعد ذلك درجت علاجات متعددة كانت توصف بالغريبة، مثل دواء من مزيج من الرصاص والكحول، خلاصات من الزرنبيخ، شراب من جذور نبات اليببكاك، ونبات السينا، كذلك ازدهر تركيب المراهم الغريبة، مثل روث الماعز والصفادع وكبد السلحفاة، او ضغط الورم بصفائح الرصاص.

05

1800-1900: تسابق الجراحون على تصميم عمليات جراحية أكثر قسوة بغية اقتلاع السرطان من جذوره.

06

وفي عام **1896** بدأت فكرة استعمال اشعة اكس في علاج السرطان باسقاط فكرة الموت الخلوي الذي تتسبب به اشعة اكس على خلايا السرطان، ولكن سرعان ماتضاءل الامل بالتشافى عن طريق اشعة اكس عندما لوحظ انها هي في حد ذاتها تسبب مرض السرطان.

خلال الحرب العالمية الثانية اثر اطلاق غاز الخردل في الحرب الذي قضى على معظم خلايا الدم البيضاء في الجسم، تم استيحاء المعالجة الكيماوية (**حرب كيماوية على خلايا السرطان**) بشكل حرفي من الحرب الفعلية.

ومن هنا كانت بداية اكتشاف العلاج الكيميائي الذي تطور عبر تجارب عديدة لاقت النجاحات والاذفاقات حتى وصلنا الى مايعرف بالعلاج الكيماوي اليوم.

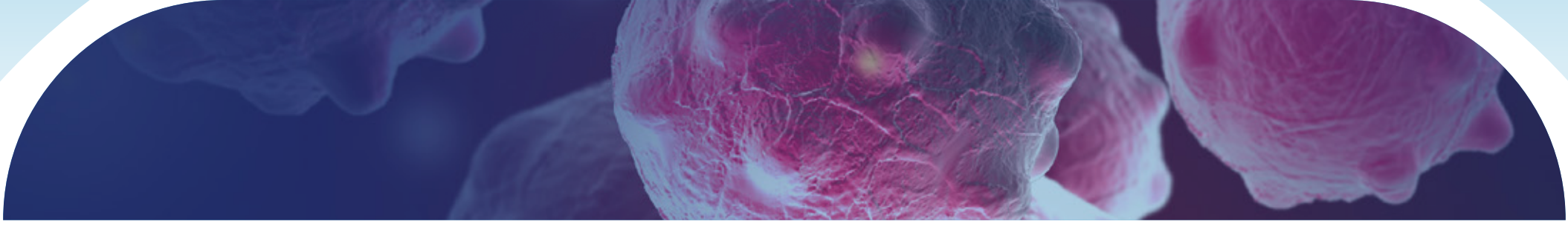
في تسعينات القرن العشرين كانت باربارا برادفيلد من اوائل النساء اللاتي عولجن بدواء "**هيرسيبتين**" الذي يهاجم خلايا سرطان الثدي بشكل نوعي وحققت اطول فترة نجاة في تلك المعالجة حيث لم يتبق اي أثر للسرطان في جسدها.

منذ عام **1980**؛ أحرز تقدم كبير في مجال علاج سرطان الثدي إذ انخفض معدّل الوفيات النوعي حسب السن من جراء سرطان الثدي بنسبة **40%** بين الثمانينات وعام **2020** في البلدان المرتفعة الدخل. وما زال يُنتظر تحقيق تحسّن مماثل في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل.



سرطان الثدي وانتشاره





- تحدث معظم حالات الإصابة بسرطان الثدي والوفيات الناجمة عنه في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل.
- معدل البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بسرطان الثدي 5 سنوات:

لا تتعدى النسبة **66%** في الهند و**40%** في جنوب أفريقيا

90% في البلدان المرتفعة الدخل

- تُسجّل أعلى معدلات الوفيات من جراء سرطان الثدي في أفريقيا وبولينيزيا.
- تحدث نصف الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في أوساط النساء دون سن الخمسين في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى.
- تُظهر البلدان المتقدمة ارتفاع معدل الإصابة بسرطان الثدي وانخفاض معدل الوفيات، وبالمقارنة، تُظهر البلدان النامية معدلات حدوث منخفضة ومعدلات وفيات عالية.
- العوامل التي تساهم في ارتفاع معدلات الوفيات في البلدان النامية:

الافتقار إلى بروتوكولات الوعي والفحص الريفية للكشف المبكر محدودية مراكز التشخيص في المناطق الريفية للكشف المبكر انخفاض معايير مرافق الرعاية الصحية

- نسبة الإصابة بسرطان الثدي مرتفعة في الدول المتقدمة مقارنة بالدول النامية، فمعدل الإصابة بسرطان الثدي مرتفع للغاية في:

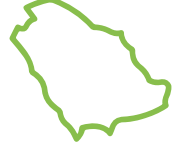
أستراليا نيوزيلندا شمال أوروبا (خاصة المملكة المتحدة والسويد وفنلندا والدنمارك) أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية

- تسجل جنوب إفريقيا أعلى معدل للإصابة بسرطان الثدي في القارة الأفريقية.



منظمات لمكافحة سرطان الثدي





جمعية السرطان السعودية الخيرية.

وزارة الصحة السعودية: عبر عيادات الكشف المبكر عن سرطان الثدي.

جمعية زهرة: هي جمعية سعودية خيرية تقوم رسالتها على نشر المعرفة والوعي الوقائي، ومشاركة ومساندة القطاعات الصحية قبي الحد من انتشار مرض سرطان الثدي . وحصلت على عضوية بعض المنظمات الدولية والمعنية بالمرض وهي:



جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER SOCIETY



وزارة الصحة
Ministry of Health



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

03

تحالف المنظمات غير الحكومية لمكافحة داء السرطان بدول شرق المتوسط

02

الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان

01

الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان - UICC

• ماهي عدد مراكز الكشف المبكر؟

مركز تابع لوزارة الصحة.

86

تابع لمستشفيات حكومية.

2

الى جهات خاصة وجمعيات.

35



123

هو عدد مراكز الكشف المبكر عن سرطان الثدي مطيا:



مواقع عيادات الكشف المبكر بالمماموغرام

حفر الباطن

- مستشفى حفر الباطن المركزي
- مستشفى الملك خالد العام

التجمع الصحي الأول في الشرقية

- مستشفى الجبيل العام
- مستشفى الخفجي العام
- مجمع الدمام الطبي
- مستشفى القطيف المركزي
- مركز مي الجبر للكشف
المبكر بالدمام

الدوام من الساعة 8 إلى الساعة 7 مساءً
ماعدا عطلة نهاية الأسبوع

نجران

- مستشفى شرورة العام
- مستشفى الملك خالد
- مستشفى نجران العام
- مستشفى الولادة والأطفال

التجمع الصحي الأول بالرياض

- مستشفى الملك سلمان
- مستشفى الإيمان العام
- مدينة الملك سعود الطبية
- عيادة صحة المرأة والطفل بالقصر مول

الدوام من الساعة 3 إلى الساعة 10 مساءً طوال أيام الأسبوع

التجمع الصحي الثالث بالرياض

- مستشفى ثقيف العامة
- مستشفى الدوادمي العام
- مستشفى عفيف العام
- مستشفى حريملاء العام
- مستشفى الدرعية

التجمع الصحي الثاني بالرياض

- مستشفى الزلفي
- مستشفى اليمامة
- مدينة الملك فهد الطبية (جهازين)
- عيادة صحة المرأة والطفل - حياة مول

الدوام من الساعة 3 إلى الساعة 10 مساءً طوال أيام الأسبوع

الملف قابل للنقر للوصول
إلى موقع العيادة

مواقع عيادات الكشف المبكر بالماموغرام

تبوك

- مستشفى الملك خالد
- مستشفى الملك فهد التخصصي

القريات

- مستشفى القرى العام
- مركز الام والطفل

التجمع الصحي بالمدينة المنورة

- مستشفى الأمير عبدالمحسن العلا
- مركز طيبة للكشف المبكر بسلطنة الدوام من الساعة 3 إلى الساعة 10 مساءً طوال أيام الأسبوع

جدة

- مستشفى الملك فهد العام
- مجمع الملك عبدالله الطبي
- مستشفى شرق جدة

التجمع الصحي بمكة المكرمة

- مدينة الملك عبدالله الطبية
- مستشفى النور التخصصي
- مستشفى الملك عبدالعزيز

الباحة

- مستشفى الملك فهد بالباحة
- مستشفى الأمير مشاري بن سعود ببلجرشي
- مستشفى المخواة العام
- عيادة صحة المرأة والطفل برويال العقيق مول

الدوام من الساعة 3 إلى الساعة 10 مساءً طوال أيام الأسبوع

جازان

- مستشفى طيبا العام
- مستشفى الأمير محمد بن ناصر
- مستشفى جازان العام
- مستشفى ابو عريش العام
- مستشفى صامطة العام
- مستشفى بيتش العام
- مستشفى بني مالك
- مركز الرعاية الصحية بأحد المسارحة

عسير

- مستشفى سارة عبيدة العام
- مستشفى محايل العام
- مستشفى أحد رفيدة العام
- مستشفى أبها للولادة والأطفال
- مستشفى النساء والولادة والأطفال بخميس مشيط

الملف قابل للنقر للوصول إلى موقع العيادة

مواقع عيادات الكشف المبكر بالمماموغرام

الجبوف

- مستشفى الأمير متعب بن عبدالعزيز
- مستشفى دومة الجندل العام
- مستشفى الملك عبدالعزيز التخصصي
- مستشفى طبرجل العام

الحدود الشمالية

- مستشفى رفحاء المركزي
- مستشفى الأمير عبدالعزيز بن مساعد بعرعر
- مستشفى طريف العام
- مستشفى النساء والولادة والأطفال
- مستشفى برج الشمال الطبي

حائل

- مستشفى الملك خالد
- مستشفى الولادة والأطفال
- مستشفى الملك سلمان التخصصي
- عيادة صحة المرأة والطفل
- في العثيم مول

القنفذة

- مستشفى القنفذة العام
- مستشفى جنوب
- القنفذة العام

بيشة

- مستشفى الملك عبدالله بن عبدالعزيز
 - مستشفى تليث العام
 - عيادة صحة المرأة والأطفال بالروشن مول
- الدوام من الساعة 3 إلى الساعة 10 مساءً طوال أيام الأسبوع

تجمع صحي الإحساء

- مركز عبدالعزيز سليمان
- العفالق للكشف (جهازين)

التجمع الصحي بالقصيم

- مستشفى البكيرية العام
- مستشفى الملك سعود
- مستشفى الملك فهد التخصصي
- مستشفى المذنب العام
- مستشفى الرس العام
- مستشفى عيون الجواء
- مستشفى بريدة المركزي

الملف قابل للنقر للوصول
إلى موقع العيادة



مؤسسة أبحاث سرطان الثدي: هي منظمة مستقلة غير ربحية، جمعت 569,4 مليون دولار أمريكي لدعم الأبحاث السريرية والمترجمة حول سرطان الثدي في المؤسسات الطبية بالولايات المتحدة وخارجها، تُمول المؤسسة حالياً أكثر من 200 باحث في 6 قارات و 13 دولة.



شبكة مكافحة السرطان التابعة للجمعية الأمريكية للسرطان: منظمة غير ربحية داعمة ومناصرة للجمعية الأمريكية للسرطان، تأسست عام 2001.

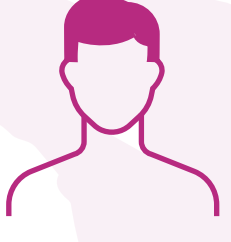


سرطان الثدي في أرقام



أولاً- الإحصاءات العالمية

معدلات الإصابة



لا تتجاوز نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال **0.5%** إلى **1%**.



ثُصاب قُرابة امرأة واحدة من بين كل **12 امرأة** بسرطان الثدي في حياتهن.



2 مليون و**300** ألف

بلغ عدد حالات مصابي سرطان الثدي في عام **2020** حول العالم.

في نهاية عام **2020**، كان هناك **7.8 مليون امرأة** على قيد الحياة تم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي منذ **2015**م، مما يجعله أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم.

أصبح سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات شيوعاً على مستوى العالم اعتباراً من عام **2021**، حيث يمثل **12%** من جميع حالات السرطان السنوية الجديدة في جميع أنحاء العالم، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي أيضاً مع تقدم العمر، في حين أن احتمال الإصابة بسرطان الثدي على مدى عشر سنوات بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين **20 عامًا** كان **0.1%** بينما بلغ نسبة **4.1%** بين النساء في سن **70 عامًا**.

مسببات الإصابة

تحدث حوالي

85%

من سرطانات الثدي لدى النساء اللاتي ليس لديهن تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، وذلك بسبب الطفرات الجينية التي تحدث نتيجة لعملية الشيخوخة والحياة بشكل عام، بدلاً من الطفرات الموروثة.

يمكن ربط حوالي

5% - 10%

من سرطانات الثدي بطفرات جينية معروفة موروثة من الأم أو الأب.

ما يقرب من

40 ألف

حالة سرطان ثدي جديدة في أوروبا في عام **2020** بسبب استهلاك الكحول.

معدلات الشفاء والنجاة

انخفض عدد النساء المتوفيات بسبب سرطان الثدي بنسبة 42% من عام 1989 إلى عام 2019 بفضل تحسين الكشف والعلاج المبكر.

معدل بقاء النساء على قيد الحياة بعد التشخيص

80%

يبقون على قيد الحياة بعد 15 أعوام من تشخيصهم بالمرض.

84%

يبقون على قيد الحياة بعد 10 أعوام من تشخيصهم بالمرض.

90%

يبقون على قيد الحياة بعد 5 أعوام من تشخيصهم بالمرض.

معدل بقاء النساء على قيد الحياة حسب مرحلة المرض

28%

للمرحلة الرابعة

انتشار السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم.

86%

للمرحلة الثانية والثالثة

وصول السرطان إلى الأنسجة القريبة والعقد الليمفاوية.

99%

للمرحلة الأولى

السرطان موجود فقط في الثدي.

معدل بقاء النساء على قيد الحياة حسب العمر

91%

من عمر 55 إلى 64 عامًا

92%

من عمر 65-74 عامًا

91%

من عمر 45 إلى 54 عامًا

86%

من عمر 75 فما فوق

88%

النساء الأصغر من 45 عامًا

طرق العلاج الأكثر شيوعًا -دراسة بريطانية-

63%

من المطابين خضعوا للعلاج الإشعاعي

34%

من المطابين خضعوا للعلاج الكيماوي

81%

من المطابين خضعوا لعملية جراحية لإزالة الورم

90% في البلدان ذات الدخل المرتفع



66% في الهند



40% في جنوب إفريقيا



تتراوح نسبة النجاة من سرطان الثدي لمدة 5 سنوات على الأقل بعد التشخيص في أكثر من

معدل الوفيات

بنسبة

2.5%

سنوياً

تم تسجيل انخفاض سنوي في معدل الوفيات في جميع أنحاء العالم.

بنسبة

2-4%

سنوياً

تمكنت البلدان التي نجحت في الحد من الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي من تحقيق خفض سنوي في هذه الوفيات.

69

عاماً

متوسط العمر عند الوفاة بسبب سرطان الثدي، خلال عامي 2015-2019.

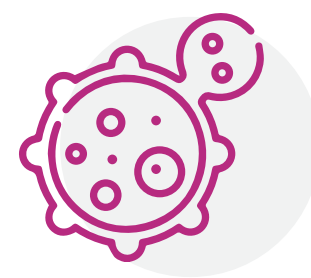
تحدث معظم حالات الإصابة بسرطان الثدي والوفيات الناجمة عنه في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل.

وتحدث نصف الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في أوساط النساء دون سن الخمسين في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى.

تُسجّل أعلى معدلات الوفيات حسب السن من جراء سرطان الثدي في أفريقيا وبولينيزيا.



انخفض معدل الوفيات حسب السن من جراء سرطان الثدي بنسبة **40%** بين الثمانينات، بسبب التقدم الذي أحرزه الطب منذ عام **1980م**.



يعد سرطان الثدي هو السبب الأول للوفيات الناجمة عن السرطان بين النساء، حيث توفيت بسببه **685,000 امرأة** تقريباً في عام **2020**.

أهم التوقعات

من المتوقع أن يرتفع العبء المستقبلي لسرطان الثدي

في عام **2040**

أكثر من

مليون

حالة وفاة

أكثر من

3 ملايين

حالة جديدة

ثانيًا- إحصاءات المملكة

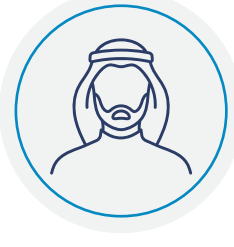
عدد حالات سرطان الثدي على مستوى المملكة خلال الفترة 2013-2017م.

10.53
ألف حالة



وفي تلك الفترة بلغ عدد حالات انتشار السرطان في المملكة حوالي 63,569

ألف حالة
بين الرجال 35.30



ألف حالة
بين النساء 28.26



إجمالي الحالات سنويًا

1567 حالة لكلا الجنسين

حسب السجل السعودي للأورام 2012
1542 لدى النساء.



السجل السعودي للأورام 2017 عدد
حالات سرطان الثدي للجنسين 2508
للنساء 2463.

ارتفاع بنسبة 60% من 2012 حتى 2017



8.5%

نسبة الوفيات جراء الإصابة
بسرطان الثدي عام 2018.



18.1%

نسبة الإصابة بسرطان الثدي
عام 2017، من إجمالي الإصابات
بأنواع السرطانات الأخرى.



بحلول عام 2040، من المتوقع
أن يصل العدد إلى

6,886 حالة



30.9%

نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين
الإناث عام 2017.
ومعدل الإصابة 29.7 لكل
100 ألف من النساء.



• الأنواع الأكثر شيوعًا •

2.7%

نسبة حدوث
مخاطي غازي

3.4%

نسبة حدوث
سرطان الفصيص

81.8%

نسبة حدوث
سرطان الأتنية

الإحصاءات الرسمية

وزارة الصحة
Ministry of Health



تعود المؤشرات الرسمية المعلن عنها عبر موقع وزارة الصحة لعام 2017، وتشير إلى ما يلي

سرطان الثدي يأتي بالترتيب الأول بين أكثر أنواع السرطان شيوعاً، عالمياً، وإقليمياً، ومحلياً.



سرطان الثدي هو السرطان الأكثر انتشاراً على مستوى المملكة، وعند النساء



سرطان الثدي في المملكة أكثر شيوعاً بين السيدات بعمر 40 عاماً فأكثر.

40+

أكثر من 50% من حالات سرطان الثدي في المملكة يتم كشفها بمراحل متقدمة، مقارنة بـ 20% في الدول المتقدمة.



بلغ العدد الإجمالي لحالات السرطان في المملكة

18.375 حالة

42.6% الذكور

بنسبة

78.4%

14.318

عند السعوديين



57.4% الإناث

احتل سرطان الثدي المرتبة الأولى

2,508 حالة

حالة بنسبة 18.1% لدى الجنسين
وبنسبة 30.9% من مجموع السرطانات
لدى النساء.

لتبقى رايتك وردية





ماهي طرق الوقاية؟



التقليل من تناول الكحوليات



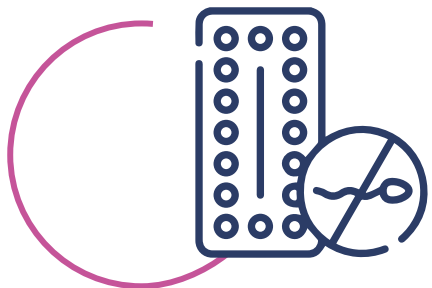
المحافظة على الوزن الصحي



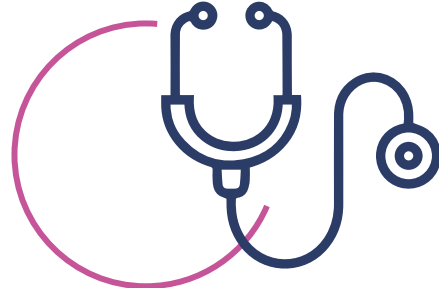
الرضاعة الطبيعية



ممارسة نشاط بدني



الحد من تناول حبوب منع الحمل لفترات طويلة وبدون استشارة الطبيب



الكشف الدوري بالماموغرام للنساء ضمن الفئة العمرية (40-69 سنة)



الحد من العلاج الهرموني بعد انقطاع الطمث

ماهي الجراحة الوقائية؟



يمكن أن تفكر النساء اللاتي يعانين خطرًا مرتفعًا للإصابة بسرطان الثدي بناءً على وجود سجل عائلي قوي للمرض أو نتائج خزعة الثدي غير السرطانية المحددة أو طفرة جينية في إجراء عملية وقائية لاستئصال الثدي (وقائي) مع إعادة بناء فورية للثدي أو دونها كخيار لمنع الإصابة بسرطان الثدي.

بالنسبة للأشخاص الذين لديهم خطر عالي جدًا للإصابة بسرطان الثدي، قد تمثل جراحة سرطان الثدي خيارًا للحد من خطر الإصابة به في المستقبل.

تتضمن جراحة سرطان الثدي إجراءات مختلفة، مثل

04

جراحة لإعادة بناء الثدي بعد استئصاله بالكامل

03

جراحة لإزالة العقد اللمفاوية المجاورة

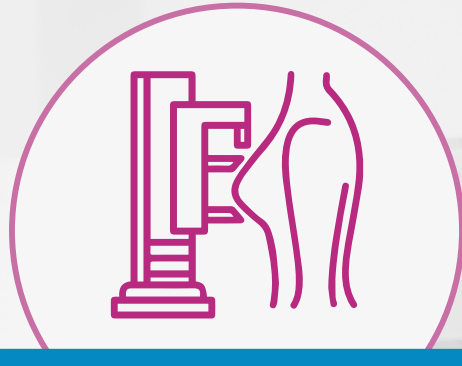
02

جراحة لإزالة جزء من نسيج الثدي (استئصال الكتلة الورمية)

01

جراحة لإزالة الثدي بأكمله (استئصال الثدي)

ويتوقف تحديد عملية سرطان الثدي الأفضل لك على حجم السرطان ومرطته، وخياراتك العلاجية الأخرى، وعلى أهدافك وتفضيلاتك.



الهدف من الكشف المبكر

- 01 زيادة نسبة الحالات التي يتم اكتشافها بمرحلة مبكرة.
- 02 خفض نسبة الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي.

ماهي انواع طرق الكشف المبكر؟

- التصوير بالموجات فوق الصوتية على الثدي.
- تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي.
- الماموغرام.
- استخراج عينة من خلايا الثدي للاختبار (خزعة).
- الفحص بالتصوير الطبقي المحوري.



ما هو الماموغرام؟

- الماموغرام هو صورة للثدي بجرعة قليلة من الأشعة السينية (x)، ويتم استخدام الماموغرام لسببين:
 - 01 الكشف المبكر والتحري
 - 02 التشخيص بالماموغرام
- التشخيص بالماموغرام يستعمل عندما يكون لدى المرأة أعراض متعلقة بالثدي أو صورة ماموغرام غير طبيعية
- الكشف المبكر بالماموغرام الدوري هو أفضل وسيلة عند الأطباء للكشف عن سرطان الثدي بشكل مبكر. ويظهر الماموغرام علامات مبكرة لسرطان قبل اكتشافها من قبل الطبيب أو شعور السيدة بها بما يقارب 1-3 سنوات
- وعندما يتم كشف ومعالجة سرطان الثدي بشكل مبكر تزداد نسبة الشفاء والبقاء على قيد الحياة



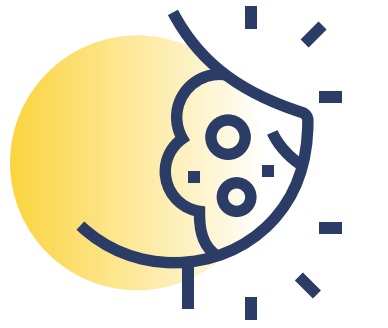
ماهي فوائد الكشف المبكر؟

- الكشف المبكر من أهم استراتيجيات الوقاية الثانوية.
- تشخيص المرض في مراحل مبكرة وتسهيل وسائل الوصول لمزيد من إجراءات التشخيص والمعالجة في المستشفيات.
- تحسين نوعية ومعالجة حالات سرطان الثدي وزيادة معدل الشفاء الى أكثر من 95% وخفض معدل الوفيات لنسبة تصل الى 30%.

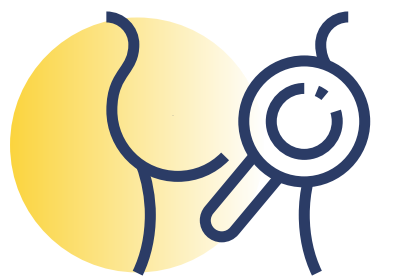


كيف يمكن ان يحمي الفحص المبكر لسرطان الثدي من مخاطره؟

يكمّن الهدف من الفحص المبكر لسرطان الثدي هو تحديد أي تغيرات غير طبيعية في الثدي أو في أنسجة الثدي في بدايات حدوثها، ولكن غالباً ما تكون الأورام في الثدي حميدة أو بطيئة التقدم.



إذا تم العثور على سرطان الثدي مبكراً، تزداد خيارات العلاج وفرصة الشفاء، حيث تشير النسب أن النساء اللاتي يتم اكتشاف سرطان الثدي لديهن في مرحلة مبكرة يمكن أن يصل لديهن معدل البقاء على قيد الحياة أعلى **95%** خلال السنوات الخمس الأولى.



العديد من النساء المصابات بسرطان الثدي قد لا يشعرن بأي أعراض وهنا تكمن أهمية الفحص المبكر لسرطان الثدي.



يشمل الكشف المبكر لسرطان الثدي التوعية عن الأعراض والعلامات المبكرة لسرطان الثدي بالإضافة لفحوصات الثدي السريرية الدورية وتصوير الثدي بالمماموغرام الدوري للفئة العمرية (40 - 69 سنة) للثدي بانتظام.



ما هي طرق العلاج؟

تتضمن معظم السيدات لجراحة سرطان الثدي، ويُمكن أيضاً استخدام المعالجة الكيميائية قبل الجراحة في حالات محدّدة. ويتضمن العلاج الجراحي أحد العمليات التالية:

استئصال العقد اللمفاوية الإبطية بالكامل

إزالة عدد محدود من العقد اللمفاوية في حالة تأثرها بسرطان الثدي

إزالة الثدي بأكمله (استئصال الثدي). إن جراحة استئصال الثدي هي عملية لإزالة نسيج الثدي كله

إزالة سرطان الثدي (استئصال الورم): يزيل الجراح الورم وجزءاً طفيفاً من الأنسجة السليمة المحيطة بالورم

يستخدم العلاج الإشعاعي جزءاً قوياً جداً من الطاقة، مثل الأشعة السينية والبروتونات؛ لقتل الخلايا السرطانية.

يستخدم ليدمر خلايا السرطان، ويقلل من نسبة عودة المرض أو انتشاره في أجزاء أخرى من الجسم. والهدف من هذا العلاج هو تقليل حجم الورم إلى الحجم الذي يجعل إزالته أسهل بوساطة الجراحة.

يستخدم العلاج الهرموني لعلاج أنواع سرطان الثدي الحساسة للهرمونات، مما يحد من فرص عودة الإصابة بالسرطان. وإذا انتشر السرطان بالفعل، فقد يُقلص العلاج الهرموني من انتشاره.

تعتمد المعالجة المناعية على استخدام جهاز المناعة لدى المريضة؛ لمحاربة السرطان والذي توقف عن العمل بسبب إنتاج الخلايا السرطانية لبروتينات تُعْمِي خلايا الجهاز المناعي.

هو خيار في حال سرطان الثدي الثلاثي السلبي؛ يجمع بين العلاج المناعي والعلاج الكيميائي؛ لعلاج السرطان المتقدم الذي ينتشر في أجزاء أخرى من الجسم.

هي الرعاية الطبية المتخصصة التي تركز على توفير تخفيف الألم والأعراض الأخرى المصاحبة للآثار الجانبية للعلاجات، وتهدف إلى تحسين نوعية الحياة للأشخاص المصابين بالسرطان وأسرتهم.

لم يتم إيجاد علاجات طبية بديلة لعلاج سرطان الثدي، ولكن قد تساعد علاجات الطب التكميلي والبديل في التكيف مع الآثار الجانبية للعلاج. **وتشمل:**



التعبير عن المشاعر، كأيجاد نشاط يتيح كتابة المشاعر أو التعبير عنها، مثل: الكتابة في مجلة، أو المشاركة في مجموعة دعم، أو التحدث مع استشاري.



التحكم في التوتر؛ لتقليل الإجهاد، مثل: استرخاء العضلات، والتأمل، وقضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة.



ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة بضع مرات أسبوعياً، مثل: ممارسة الرياضة، والسباحة، واليوغا، والتاي تشي.

ماهي تدرجات العلاج بناء على مراحل الاصابة؟

المرحلة 0

تستخدم (المرحلة 0) لوصف سرطانات الثدي غير الغازية مثل سرطان القنوات الموضعي (سرطان الاقنية الموضعي) في المرحلة 0 لا يوجد دليل على ان الخلايا السرطانية او الخلايا غير السرطانية غير الطبيعية تندم من جزء الثدي الذي بدأت فيه او تصل الى الانسجة الطبيعية المجاورة او تغزوها..

العلاج في هذه المرحلة باحد الطرق التالية

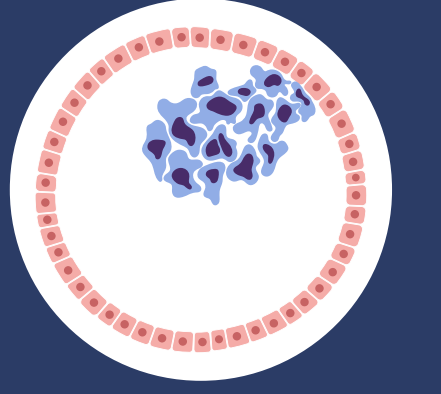
استئصال الثدي الكلي « استئصال الكتلة الورمية » عادة ما يوصف العلاج
بالإضافة إلى الإشعاع الهرموني مع أحد الطرق السابقة في هذه المرحلة

المرحلة IA | IB

تصف المرحلة الأولى بسرطان الثدي الغازي بان (الخلايا السرطانية تخترق أو تغزو أنسجة الثدي الطبيعية المحيطة) تنقسم المرحلة الأولى إلى فئات فرعية.

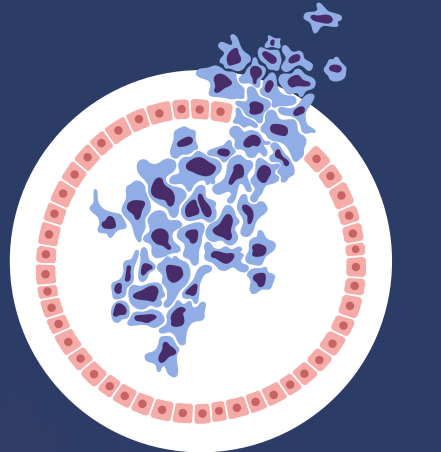
تصف المرحلة IA بالحالة التالية:

- يصل حجم الورم إلى 2 سم أو أقل.
- لم ينتشر السرطان خارج الثدي الى الغدد الليمفاوية.



تصف المرحلة IB بالحالة التالية:

- لا يوجد ورم في الثدي، ولكن توجد مجموعات صغيرة من الخلايا السرطانية في العقد الليمفاوية.
- يوجد ورم في الثدي لا يزيد حجمه عن 2 سم، وهناك مجموعات صغيرة من الخلايا السرطانية في الغدد الليمفاوية.



يكون العلاج في هذه المرحلة كالتالي

04 خزعة العقدة الليمفاوية الإبطية

05 يمكن اعطاء العلاج الكيميائي لتقليل خطر التكرار

06 يوصف العلاج الهرموني في بعض الحالات

01

استئصال الثدي الكلي

02

استئصال الكتلة الورمية بالإضافة إلى الإشعاع

03

خزعة العقدة الليمفاوية الحارسة

كم تتراوح فترات العلاج؟

يُعطى العلاج الكيميائي لعلاج سرطان الثدي على دورات. وقد تتفاوت الدورة في العلاج الكيميائي من مرة أسبوعيًا إلى مرة كل ثلاثة أسابيع. وتتبع كل جلسة علاج فترة تعافٍ



في حال وجود سرطان ثدي في مرحلة متقدمة، فقد يستمر العلاج لمدة أطول من ستة أشهر



وعادةً، في حال وجود سرطان ثدي في مرحلة مبكرة، يتم الخضوع لعلاجات كيميائية لمدة من ثلاثة إلى ستة أشهر

هل توجد عمليات تجميل بعد الاستئصال؟



• العديد من النساء اللواتي خضعن لعملية استئصال الثدي لديهن خيار إعادة بناء شكل الثدي الذي تمت إزالته.

• لدى النساء اللواتي يخترن إعادة بناء أثدائهن عدة خيارات لكيفية القيام بذلك يمكن إعادة بناء الثديين عبر.

01 | استخدام غرسات (مطول ملحي أو سيليكون).

02 | استخدام أنسجة ذاتية (أي أنسجة من أماكن أخرى في الجسم).

03 | استخدام كل من الغرسات والأنسجة الذاتية لإعادة بناء الثدي.

04 | إجراء جراحة إعادة بناء الثدي في وقت استئصال الثدي (وهو ما يسمى إعادة البناء الفوري).

05 | إجراء جراحة بعد التئام شقوق استئصال الثدي واستكمال علاج سرطان الثدي (وهو ما يسمى إعادة البناء المتأخر).

06 | في المرحلة الأخيرة من إعادة بناء الثدي، يمكن إعادة تكوين الحلمة والهالة على الثدي المعاد بنائه، إذا لم يتم حفظهما أثناء استئصال الثدي.

ماهي العناية النفسية اللازمة

اثناء وبعد الاصابة؟

المرأة عند الاصابة او المصابة بالسرطان، تمر بمراحل مختلفة من الصدمة النفسية التي تختلف بمدتها الزمنية وحدثها من امرأة الى أخرى، ومن أهم المراحل النفسية التي تمر بها المرأة عند تشخيصها بسرطان الثدي



مرحلة الإنكار « مرحلة «مرحلة» «مرحلة التوتير» «مرحلة تقبل وعدم الغضب المساومة والحزن الذي قد يصل للتعبيش معه والتصديق

من طرق العلاج النفسي مايلي

- تزويد المريضة بالمعلومات الصحية اللازمة بصورة مبسطة وتشجيعها على بدء العلاج والاستمرار فيه.
- تقديم المزيد من الحب والاهتمام والرعاية، من قبل عائلة المريضة والمحيطين بها
- تنظيم برنامج ترفيهي بين فترة وأخرى.
- مشاركتها تفاصيل الحياة وبعث الأمل والإيجابية.
- تحفيزها على ممارسة النشاط البدني أو رياضة معينة تجبها.

ماهي التدابير اللازم اخذها لتجنب تكرار الاصابة؟

01 العلاج الهرموني: قد يؤدي الخضوع للعلاج الهرموني بعد العلاج الأولي إلى تقليل فرص تكرار الإصابة بسرطان الثدي إذا كنت مصابة بنوعه الإيجابي لمستقبلات الهرمونات. قد يستمر العلاج الهرموني لمدة خمس سنوات على الأقل.

02 العلاج الإشعاعي: تقل فرص معاودة الإصابة بالسرطان بين للنساء اللاتي عولج سرطان الثدي لديهن بجراحة استبقاء الثدي واللاتي كنّ مصابات بورم كبير الحجم أو بسرطان الثدي الالتهابي إذا ما خضعن للعلاج الإشعاعي.

03 أدوية بناء العظام: يقلل تناول أدوية بناء العظام احتمالية معاودة الإصابة بسرطان العظام (الثقيلة العظمية) بين النساء المعرضات لاحتمالية كبيرة لمعاودة الإصابة بسرطان الثدي.

04 اختيار نظام غذائي صحي: احرصى أن تشمل حميتك الغذائية الكثير من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.

05 ممارسة الرياضة.

اشاعات حول سرطان الثدي



«« الحقيقة

»» الشائعة

معظم السيدات اللواتي يشخص لهن سرطان الثدي ليس لديهن تاريخ عائلي معروف.

على الرغم من أن هذه السلوكيات يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي إلا أنها لا تمنع الإصابة به.

لا يوجد دليل قطعي يدل أن حملات الصدر تؤدي إلى الإصابة بسرطان الثدي.

لا يوجد دليل قطعي على وجود علاقة بين مزيل العرق وسرطان الثدي. "ولكن لا تزال سلامة مزيلات العرق تحت الدراسة.

لا يوجد دليل على وجود علاقة بين الهواتف المحمولة وسرطان الثدي. "ولكن لا تزال سلامة الهواتف المحمولة قيد الدراسة.

لا يوجد دليل أن السكر في النظام الغذائي يؤدي إلى الإصابة بسرطان الثدي.

على الرغم من أن التصوير الشعاعي للثدي هو أفضل أداة لدينا للكشف المبكر إلا أنه نسبة قليلة من أنواع سرطان الثدي قد لا يمكن كشفها.

قد لا يتسبب سرطان الثدي في حدوث كتل خاصة عند ظهوره لأول مرة وفي المراحل المبكرة.

دائمًا هناك مخاطر من عودة سرطان الثدي حتى في مراحله المبكرة ولكن بنسبة أقل.

تختلف خطط العلاج بشكل كبير حسب خصائص السرطان وتفضيلات المريض نوع السرطان والمرحلة عند اكتشافه.

إذا لم يكن هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي فلن تصاب أي سيدة في العائلة.

المحافظة على الوزن الصحي وممارسة الرياضة بانتظام وتناول طعام صحي والحد من شرب الكحول لا يدعي القلق من سرطان الثدي.

حملات الصدر يمكن أن تسبب سرطان الثدي.

يمكن أن يؤدي مزيل العرق إلى الإصابة بسرطان الثدي.

حمل الهواتف الخليوي في الصدرية يمكن أن يسبب سرطان الثدي.

استهلاك الكثير من السكر يؤدي إلى الإصابة بسرطان الثدي.

تضمن صور الثدي الشعاعية السنوية اكتشاف سرطان الثدي مبكراً.

يتسبب سرطان الثدي دائماً في حدوث كتلة يمكن أن تشعر بها.

نادراً ما يتكرر سرطان الثدي في مراحله المبكرة.

يتم التعامل مع جميع أنواع سرطان الثدي بنفس الطريقة تقريباً.

تشكراً لكم



المصادر



AleImMedia