

## صحة الثدي

لا تقتصر الاورام السرطانية على نوع واحد يصيب الجميع، فهناك 200 نوع من الاورام السرطانية يختلف ظهور الواحد منها عن الاخر. الشيء المشترك بين جميع هذه الاورام هو ظهورها بنفس الطريقة وذلك بتغير المظهر الرئيسي للخلية.

تأخذ خلايا الجسم الطبيعية الإيماز من نواة الخلية، وفي بعض المرات لا يفهم الإيماز هذا بشكل صحيح مما يؤدي إلى إنتاج خلية غير طبيعية، وهذه الخلية بدورها تنقسم وتكون خليتين وأربعة وثمانية وهكذا.

أن انقسام الخلية الطبيعية مبرمج بشكل دقيق ومتأن، ولكن انقسام الخلية الغير طبيعية غير مبرمج، و لا تعلم متى تتوقف عن الانقسام.

مجموعة الخلايا الغير طبيعية تسمى بـ الورم أو النمو البدائي ولكن ليس كل الاورام هي سرطانية، إذ أن هناك نوعان من الاورام ( الاورام الحميدة والاورام الخبيثة).

### · الاورام الحميدة:

هي ليست سرطانية، وعادة لا تحتاج للعلاج، ولكن أن احتاجت للعلاج فلا تعدى عملية جراحية صغيرة.

### · الاورام الخبيثة:

وهي خطيرة أحيانا مميتة. ويمكن أن تعاجم خلايا الاورام الخبيثة للاعضاء القريبة منها وتعطل من عملها الطبيعي، أن خلايا الاورام الخبيثة ممكن أن تنفصل وتنتقل إلى أعضاء أخرى عن طريق مجرى الدم وتكون مجتمعات أخرى في أعضاء جديدة وبعده الحالة تسمى بالنمو الثانوي. وعادة يصعب مكافحة المرض عند انتقاله إلى أعضاء أخرى.

بعده المقدمة البسيطة للتعريف بمرض السرطان نكون قد وضّحنا بأن الاورام هي ليست بنفس مستوى الخطورة عند الجميع، للاورام أكثرها تبدأ بنفس الميكانيكية ولكن المسبب والنمو وانتشاره يختلف من ورم إلى آخر.

## ما هي مسببات لاورام السرطانية؟

هذا السؤال يطرحه الكثيرون، ولكن الجواب الشافي لمسبباته ليس واضحا، بل هناك بعض المسببات التي لها دور في تسبب مرض السرطان في بعض للاعضاء ومنها:

- التدخين، سرطان الرئة مثلا.
- عامل الوراثة، أي إذا كان في العائلة.
- طبيعة المواد التي نأكلها أو طبيعة البيئة من حولنا.
- التعرض إلى الإشعاعات وأشعة الشمس.
- الفيروسات، مثلا الإصابة بسرطان عنق الرحم، والذي يمكن أن يكون المسبب هو الفيروس المنتقل عبر اللقا الجنسي، أو المصاب بمرض "الإيدز" ممكن أن يصاب بسرطان الكبد.

## سرطان الثدي:

من أهم وأكثر العوامل غرابة في سرطان الثدي هو عامل العمر ، فبتقدم عمر المرأة يكون احتمال أصابها بسرطان الثدي أكثر، ودور الهرمونات يكون من العوامل لاخرى المسببة لاحتمال الإصابة بهذا المرض.

من العوامل لاخرى المسببة لسرطان الثدي هي الولادة المتأخرة وكذلك النساء العاقر، أو النساء اللواتي يبدأ الطمث عندهم مبكرا أو ينقطع عندهم متأخرا. ومن العوامل أو المسببات لاخرى هو العامل الوراثي، أضافه إلى إذا كانت المرأة مصابة سابقا بغدة أو مرض يتعلق الثديها.

## كيف يعالج سرطان الثدي:

يتحدد نوع وكيفية العلاج على العوامل التالية:

•العمر.

•نوعية الورم.

•مدى انتشار الورم.

•حجم الورم.

يمكن أن تحل المشكلة في بداية المرض بعملية جراحية بسيطة، و يلحق هذا بالمعالجة بالإشعاع وذلك للتأكد من القضاء على الخلايا السرطانية المتبقية. أما بالنسبة للنساء اللواتي في عمر متقدم فيعطى لهن إضافة لهذا، علاج هرموني مثل "التاموكسفين". وبالنسبة للنساء الشابات فيعالجن إضافة للعملية الجراحية بدواء مضاد لسرطان وهو العلاج الكيماوي والذي غالبا ما يثمر عن نتائج جيدة.

## ماذا لعلي بصحة الثدي:

يعتبر رفع وعي المرأة حول صحة ثديها، جزء من وعيها ومعرفتها لجسمها. والمسألة العامة جدا، هي معرفة شكل الثدي للمرأة نفسها في مختلف أوقات الشهر. لزيادة الوعي حول الثدي يجب أن تتعلم المرأة كيفية فحصه بنفسها (يرجى مراجعة ملحق الصور).

## النساء قبل القطاع الطمث:

الشعور بالثدي الطبيعي يختلف من وقت إلى آخر خلال الشهر. وتكون للانسجة المسنولة عن تكوين الحليب نشطة قبل موعد الطمث لذلك تشعر المرأة بأن ثديها مؤلم عند اللمس ومتكتل وبلاخص قرب المنطقة تحت الإبط.

## بعد استئصال الرحم:

يتكرر نفس الشعور الطبيعي بالثدي عند عدم وجود الرحم وذلك لحين مجيء وقت انقطاع الطمث الطبيعي مع العمر وذلك يحدث حتى بعدم وجود الرحم.

## بعد القطاع الطمث الطبيعي (سن اليأس):

يتوقف النشاط في أنسجة الثدي المسنولة عن إنتاج الحليب بشكل نهائي، ويكون الصدر الطبيعي ناعم الملمس، أقل صلابة، ويصبح أصفر حجما ولا يوجد شعور للكتل فيه .

## التغيرات التي يجب أن تنتبه عليها:

- تغير في شكل وحجم أي من الثديين.
- ورم أو كتل في الثدي أو الإبط.
- تجعد، ترصع أو ندبة في جلد الثدي.
- خشونة في جلد الثدي.
- انكماش وتقلص الحلمة أو تغير في اتجاهها.
- نزف أو إفراز الحلمة.
- طفح أو تهيج حول الحلمة.
- ألم غير عادي وقلق أو عدم الراحة يستمر لعدة أيام أو أكثر.

## كيفية مراقبة مظهر الثدي وفحصه:

- راقبي مظهر الثديين في المرأة.
- ضعي يديك على جانبي جسمك.
- ارفعي يديك فوق رأسك وراقبي مظهر الثدي.

- ضعفي يديك حول حوض الجسم اجلبي المرفقين إلى الامام.
- افحصي الثديين على التوالي كما في الصور التوضيحية الملحقة.

#### ماذا تفعلين إذا لاحظت أي تغيير:

أذهبي إلى طبيبك أو الممرضة الصحية أو عيادة النساء الصحية بأسرع وقت ممكن لاجراء. اللازم، ومن المهم أن لا تقلقي فليست التغيرات التي تطرأ على الصدر هي كلها أورام سرطانية خبيثة.

#### لماذا يعتبر فحص الثدي مهما:

يعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان انتشارا بين النساء. ولاسيما اللاتي تعدين سن الخمسين في بريطانيا. فإذا تم اكتشاف سرطان الثدي مبكرا يكون العلاج أكثر نجاحا، وفحص الثدي بلاشعة طريقة سهلة وسليمة لاكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة. وإذا كان عمرك بين الخمسين والخامسة والستين فستوجه لك دعوته لفحص الثدي المجاني كل ثلاثة سنوات من خدمات الصحة الوطنية، على أن تكوني مسجلة مع طبيب عام يعرف عنوانك الصحيح.

#### بعد الفحص:

سترسل لك النتيجة بخطاب خلال ثلاثة أسابيع. فإذا طلب منك الحضور لاجراء كشف آخر بلاشعة فان ذلك يعني أن صورة الاشعة الاولى كانت غير واضحة. ومعظم النساء اللواتي تم استدعاهن مرة أخرى لم يوجد لديهن شئ مقلق.