

التوعية بسرطان الثدي

oboeikan.com

ماذا عليّ أن أفعل؟

التوعية بسرطان الثدي

يقول الخبراء أن على كل سيدة أن تكون واعية بشأن ثدييها. وكونك واعية بشأن ثديك فأنت تعرفين شكله الطبيعي، ومن ثم سوف تلاحظين أية تغيرات تطرأ عليه مبكراً. وبشكل عام كلما تم اكتشاف وعلاج سرطان الثدي مبكراً كلما كانت النتائج أفضل. وهناك خمس نقاط هامة لا بد من التعرف عليها:

١. اعرفي ماهو الشكل الطبيعي بالنسبة لك. فلكل سيدة ثدي مختلف شكلاً وحجماً، وهناك سيدات لديهن (بشكل طبيعي) ثدياً أكبر من الآخر. ولذا فعليك أن تألفي شكل ثديك الطبيعي. وتذكرى أن شكل الثدي وحجمه يتغيران بتقدم العمر وإنجاب الأطفال وكذلك عند الوصول لسن اليأس.

٢. تعلمي ما هي التغيرات التي يجب عليك ملاحظتها. فمعظم السيدات تعرف أن التكتلات الخلوية هي عرض واضح لسرطان الثدي، غير إن هناك عدة تغيرات أخرى لا بد من ملاحظتها وإبلاغ طبيبك بها، سنناقشها لاحقاً.

٣. أنظري وتحسسي. عليك أن تنظري بدقة وأن تتحسسي ثدييك من وقت لآخر (أمام مرآتك).

٤. أبلغني طبيبك بأى علامات غير عادية فورا. سيقوم طبيبك بالفحص المناسب وإن تطلب الأمر فسيحيلك إلى طبيب متخصص لإجراء المزيد من الفحوصات. ولكي تطمأني فإن ٩٠ بالمائة من الحالات التى تحال إلى المستشفيات المتخصصة فى علاج السرطان لم تثبت إصابتها بسرطان الثدي.

٥. واظبي على فحص الثدي بشكل دورى إذا كنت فوق الخمسين.

ما هى أعراض سرطان الثدي التى يجب علي البحث عنها؟

إذا كان لديكِ واحدا من الأعراض التالية فعليك الرجوع فورا لطبيبك. والتغيرات التى سوف ترين لا تدل على أن شيئا ما يحدث بشكل خاطئ، ولكن إذا كانت هناك مشكلة فقد اكتشفت على الأقل مبكرا. وإذا كان ما اكتشفته سرطان ثدي، فعلى الأقل تم اكتشافه مبكرا ومن ثم علاجه مبكرا، وهو ما ينعكس إيجابيا على نسبة الشفاء.

وما يلي مجرد أمثلة للتغيرات التى يجب عليك ملاحظتها وإخبار طبيبك بها:

• التغير فى شكل وحجم الثدي، فربما تلاحظين كبر حجم أحدهما

- أو صغر حجم الآخر، أو ربما بدا أن أحدهما مشدودا في اتجاه مختلف.
- التغير في شكل الحلمة، ربما تلاحظين أن إحداها بارزة عن الطبيعي أو حولها طفح جلدى. وربما تلاحظين إفرازات غريبة تخرج من الحلمة تترك أثارا على حمالة صدرك.
 - انتفاخات في منطقة تحت الإبطن.
 - سماكة غير عادية وتجمعات خلوية (كتل خلوية) في أحد الثديين أو كليهما.
 - تغضن الجلد حول الثدي.
 - ألم مستمر في أحد أجزاء الثدي دون الأجزاء الأخرى.

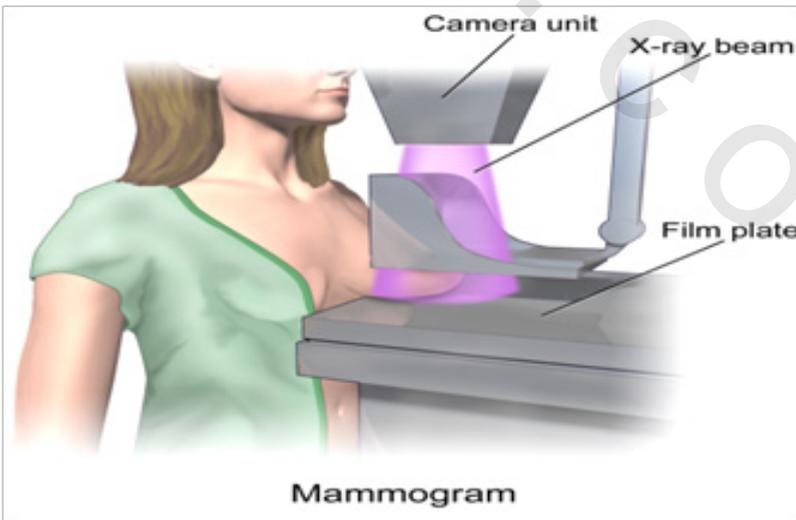
لا أود أن أزعج طبيبي بأشياء تافهة، فهل يظن الأطباء كذلك؟

إذا لاحظت تغيرا في شكل وحجم الثدي، فهذا ليس تافها. توجهي فورا إلى الطبيب الذى سيسمعك بإنصات ثم يقوم بعمل الفحوصات، ليطمئن عليك. وكل طبيب لديه عدة معايير يقيس عليها حالتك، ومتى يجب عليه إحالتك لمن هو أكثر تخصصا منه. والخلاصة فما يخص صحتك بشكل عام ليس تافها وعليك إخبار طبيبك بكل صغيرة وكبيرة لاتخاذ اللازم قبل استفحال الأمر.

دائماً أتخيل نفسى مصابة بنفس المرض كلما حككت ثدي، فهل أنا مصابة بداء الرعب من السرطان؟

لعل أكثر المخاوف انتشاراً لدى السيدات عندما يلاحظن تغيراً في الثدي أنهن أصبن بسرطان الثدي. وهذا لا يعنى أن مخاوفك لم تكن فى محلها. معظم الناس تخشى أن تصاب بأى مرض ولا سيما تلك التغيرات التى لم نستطع تفسيرها. وعليك أن تخطري طبيبك فور شعورك بأية أعراض أو ملاحظات غريبة على ثديك.

وعلى السيدات اللائي تخطين الخمسين من عمرهن أن يخضعن للفحص بالأشعة السينية (الماموجرام) للكشف عن أية تغيرات فى الثدي فى مراحلها المبكرة. وفى فحص الماموجرام يفحص كل ثدي على حدة بأن تقف السيدة أمام جهاز الأشعة وتضع ثديها بين لوحى الأشعة، وتتخذ لقطتين لكل ثدي إحداهما من أسفل والأخرى من الجانب.



هل أحتاج لفحص الثدي قبل وصولي لسن ٤٥؟

لا. فسرطان الثدي أكثر انتشارا فى السيدات أكبر من ٤٩ عاما. والحقيقة العلمية تقول أن ٨٠ بالمائة من حالات سرطان الثدي تحدث فى السيدات المسنات. ولذا إذا تحدثنا عن ضرورة الفحص علينا أن نتحدث فقط عن السيدات فوق ٥٠.

ويعتبر الماموجرام غير مفيد بالنسبة للسيدات تحت الخمسين، وذلك لأن أنسجة الثدي تكون كثيفة فى الأعمار الصغيرة ومن ثم فمن الصعوبة التعرف على المناطق غير الطبيعية فى الثدي.

وبعد انقطاع الطمث تنتشر الخلايا الدهنية بين أنسجة الثدي، وهى بطبيعتها شفافة مما يسهل عمل الماموجرام. وبالنسبة للسيدات الأقل من ٥٠ ولديهن أعراض تشبه أعراض سرطان الثدي، فيمكنهن الخضوع لاختبارات أخرى مثل الفحص بالموجات الصوتية **Ultrasound scan**.

إذا سألتني طبيبي أن أعيد الماموجرام مرة أخرى فهل يعني ذلك

شيئا ما؟

فقط ٥ بالمائة من السيدات يطلب منهم إعادة الماموجرام، وواحدة من ٩ سيدات فقط تكون مصابة بسرطان الثدي. ومعظم التكتلات الخلوية

التي ترى بالماموجرام تكون حميدة. وفي بعض الأحيان يطلب الطبيب إعادة الماموجرام لوجود خطأ تقني أو كون الصورة المأخوذة ليست بالوضوح الكافي.

ماذا إذا أرسلني طبيبي إلى عيادة الثدي، كيف سيخبرونني إذا كنت مصابة بسرطان الثدي؟

في عيادات الثدي تتلقى السيدة فحصاً دقيقاً يسمى الفحص الثلاثي. وهناك سوف يسألك المختصون عن تاريخك العائلي وسيفحصون ثديك ومناطق تحت الإبطين ومنطقة الترقوة. سيجرى لك فحص الماموجرام وفحص بالموجات الصوتية. وتستخدم الموجات الصوتية لتكوين صورة عما بداخل الثدي. وهذا الفحص ليس مؤلماً ويستغرق فقط عدة دقائق. ويكون الفحص بالموجات الصوتية مفيداً في السيدات الشابات حيث الثدي لا يزال كثيفاً.

إذا كان ضرورياً سيأخذ الطبيب جزءاً من أنسجة الثدي لتحليلها باستخدام إبرة دقيقة Core Biopsy وذلك تحت تخدير موضعي. ويستغرق فحص الأنسجة حوالي ٥ أيام للحصول على النتيجة.

ماذا سيحدث إن أخبرتني المستشفى بأنني أصبت بسرطان

الثدي؟

إذا أكدت الفحوصات أنك أصبت بسرطان الثدي، يجتمع فريق من الأطباء يضم معالج الأورام (كيماوى وإشعاعي) ومتخصص فى الباثولوجي وجراح أورام ليقرروا الوسيلة المناسبة بناء على نتائج الفحوصات التي أجريت لك. وسوف يناقش الفريق الطبي معك السبل المطروحة للعلاج. الأهم هنا أن تكوني على علم بكل اختبار يجرى لك ولماذا يجرى وما قيمة نتيجته. وحتى لو تطور الأمر باللجوء إلى الجراحة على أن تعرفي من طبيبك خطوات الجراحة وحجم الورم الذى سوف يزال ونوعية المخدر وفترة الإفاقة بعد العملية وما هي مضاعفات الجراحة .. أعنى كل شيء حول حالتك.

لماذا يطلب منى تحليل الدم؟

تسحب عينة دم منك لمعرفة الصحة العامة، وكذلك لتقييم وظيفة بعض الأعضاء الهامة مثل الكبد والكلى. ولا يستخدم الدم فى تشخيص سرطان الثدي بذاته. وتحاليل الدم عادة ما تجري قبل أي عملية جراحية أو حتى قبل الخضوع للعلاج الكيماوي.

ما هو الفحص بالرنين المغناطيسي؟

يستخدم الرنين المغناطيسي مجالاً مغناطيسياً لتكوين صورة غاية في الدقة والوضوح عن الجزء الممسوح من الجسم. وليس هناك مواد مشعة تدخل في هذا الاختبار. كما إنه لا يتطلب تجهيزاً سابقاً. ولا يناسب هذا الاختيار كل السيدات، فالسيدات اللائي لديهن أجزاء معدنية مزروعة، كمنظم ضربات القلب، لا يمكنهم إجراء هذا الاختبار. ولا يسمح للسيدة باصطحاب أية أشياء معدنية كسلسلة المفاتيح والساعة إلى غرفة المسح. وقبل أن تأتي إلى المسح ربما يطلب الإخصائي عدم ارتداء أية ملابس تحتوي على سحابات معدنية أو أية قطع معدنية أخرى. أو يكون عليك تبديل ملابسك هذه قبل الدخول لغرفة الفحص.



جهاز الرنين المغناطيسي

وهذا الفحص ليس مؤلماً ولا مؤذياً، وكل ما عليك أن تستلقي على بطنك ساكنة لمدة تقترب من الساعة، وهو ما يشكل إرهاقاً للبعض. وتنزلق الطاولة التي تستلقين عليها إلى داخل جهاز الفحص. ويصدر جهاز الفحص بعض الضوضاء أولاً ثم ينخفض الصوت تدريجياً. وربما أيضاً يتم حقنك بصبغة توضيحية ليس لها أية آثار جانبية. والغرض من هذه الصبغة هو الحصول على أعلى دقة ممكنة لصورة العضو أو النسيج موضع الفحص.

هل يجب على كل مريضة بسرطان الثدي أن تخضع للفحص بالرنين المغناطيسي؟

لا. إن الفحص باستخدام الرنين المغناطيسي ليس شائعاً لفحص السيدات المصابات بسرطان الثدي. وهو ليس جزءاً أساسياً في الفحص الثلاثي. والأسباب التي تجعل من الضروري إجراء هذا الاختبار هي:

- البحث بدقة أكبر عن بعض الأشياء الغريبة التي لوحظت أثناء الفحص بالمماموجرام.
- للمساعدة في تشخيص سرطان الثدي في السيدات الشابات اللائي من الصعب الحصول على نتائج واضحة لهن باستخدام المماموجرام.
- لمسح هؤلاء الأشخاص ذوي التاريخ العائلي لسرطان الثدي.

- للمساعدة فى فحص السيدات اللائي خضعن لزراعة ثدي صناعي، ومن ثم كان من الصعب فحصهن باستخدام الماموجرام.
- لتحديد مدى سلامة الثدي المزروع.
- لتحديد الفروق بين الندب القديمة وبين الأورام الجديدة، حيث الفروق لا تظهر بوسائل الفحص التقليدية.

هل أحتاج لفحص باستخدام CT؟

التصوير الطبقي CT ليس مطلوباً عادة لتحديد أي شيء خاص بسرطان الثدي، ولكنه يمكن أن يستخدم لفحص أجزاء أخرى من الجسم مثل الرئة والبطن، إذ يمكن أن تكون خلايا سرطان الثدي قد هاجرت لهذه الأعضاء.



وهذا الفحص عبارة عن فحص بالأشعة السينية، ولكنه أكثر تعقيدا من الأجهزة التقليدية، حيث يستخدم الكمبيوتر لتكوين صوراً لشرائح مفصلة من الجسد. وعليك ألا تأكلي أو تشربي لمدة ساعتين على الأقل قبل إجراء هذه الفحص.

وهذا الفحص ليس مؤلماً أو مؤذياً، ولكن عليك أن تستلقي أيضاً لمدة ساعة بدون حركة.

وتتحرك الطاولة التي تستلقي عليها إلى داخل الجهاز، حيث يتم فحص كل جزء من جسدك.

كما هو الأمر في الرنين المغناطيسي، تحقن السيدة هنا أيضاً بصبغة توضيحية للحصول على أعلى دقة ممكنة للصور الناتجة.

لماذا خضعت لمسح العظام؟

كما هو الحال في حالتني الرنين المغناطيسي والتصوير الطبقي، فمسح العظام لا يستخدم بشكل روتيني في تشخيص سرطان الثدي. ولكنه يمكن أن يستخدم في التعرف على خلايا سرطانية قد هاجرت من الثدي وانتشرت في العظام، حيث تعتبر العظام من أكثر الأنسجة التي تهاجر إليها خلايا سرطان الثدي.

وفحص العظام يسمى أيضاً المسح الذري، حيث تحقن كمية ضئيلة من

مادة مشعة فى الوريد ثم تنتظر المريضة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات للسماح لهذه المادة المشعة بالدوران فى جميع أنحاء الجسم قبل بدء الفحص.

والذى يحدث أن العظام غير الطبيعية تمتص كمية أكبر من المواد المشعة مقارنة بالعظام السليمة، ومن ثم تبدو المادة المشعة أكثر كثافة فى مناطق العظام غير السليمة.

ويمكن أن تكون العظام غير سليمة نتيجة لحدوث التهاب المفاصل أو لوجود كسور سابقة. ويمكنك العودة لمنزلك بمجرد انتهاء الفحص، ولا تأثير للمادة المشعة التى حقنت بها. مارسي حياتك بشكل طبيعي تماما بعد هذه الفحص.

لماذا تشخص الكثيرات بنفس المرض ومن ثم يطلب منهم إجراء اختبارات مختلفة؟

يختلف الأشخاص فيما بينهم، وكل منهم يجرى الاختبار الذى يحصل منه الأطباء المعلومات التى يريدونها. وعلى ذلك فلا مشكلة أن يطلب الأطباء منك إجراء اختبار ما لم يطلبوه من صديقة لك، أو أجري لك الأطباء فحوصات لم تجر لصديقتك. فربما لا تحتاج حالتك إجراء مسح ما أو فحص ما فى حين تحتاجه سيدة غيرك.

كم من الوقت تستغرق كل هذه الفحوصات والاختبارات؟

تستغرق فحوصات الدم والمأموجرام عدة دقائق فقط بينما تستغرق فحوصات الموجات الصوتية حوالى الساعة. وعادة ما تستغرق الإعدادات للفحص وقتا أكثر من الفحص ذاته. وربما يطلب منك الحضور عدة مرات فى نفس اليوم كما يحدث فى اختبار مسح العظام. ويجب عليك الاستفسار عن كل شىء يخص الاختبار قبل إجرائه.

كم من الوقت يستغرق الحصول على النتائج؟

معظم الاختبارات يمكنك الحصول علي نتائجها فور إجرائها مثل اختبارات الدم والأشعة السينية. وفى بعض الأحيان تستغرق النتائج أسبوعا. وفى حالة المسح يحدد الفني المنطقة من جسمك التى تمسح، غير إن النتائج لا بد من تفسيرها بواسطة طبيب أورام متخصص وهو من يكتب التقرير النهائي. وربما يستغرق ذلك عدة أيام.

بعد معرفتى بإصابتي بسرطان الثدي، أى العلاجات سوف تقدم

لي؟

العلاج المقدم ليس عاما لكل مريضات سرطان الثدي، فكل حالة لها طبيعتها الخاصة، وعلى ذلك يضع طبيبك خطة علاج تناسب ظروفك

وحالتك أنت. وبالنظر إلى نتائج التحاليل والفحوصات يستطيع الفريق الطبي وضع استراتيجية العلاج التي تؤتي أفضل النتائج. ولا يهمل أن تكون حالتك تشبه حالة أخري بينما هي تتلقى علاجا يختلف كليا عن العلاج المقدم لك.

وسوف يشرح لك الطبيب لماذا كل حالة من حالات سرطان الثدي تعالج على حدة. وسوف تتلقين مسودة مدون بها نوعية العلاج وكميته ومدته وكل التفاصيل الممكنة حول خطة العلاج. مع العلم أن خطة العلاج يمكن أن تتغير بشكل جزئي مع المضي قدما في العلاج.