

## مرض التحوصل الليفى للثدى مرض حميد ولكن قد ينقلب عليك !!



### □ وسائل الحماية :

من مشاكل الثدى الشائعة إلى حد ما الشكوى من ألم بالثديين والإحساس بوجود كتل أو تكتلات بهما ، ويبدو ملمسهما عند الجس كأنه حبيبي ، وهذه الشكوى قد تكون دائمة ، لكنها فى أغلب الأحيان تكون دورية ، حيث تزيد قبل بدء الحيض ، ثم تقل تدريجياً مع نزوله .

(ظل يطلق على هذه الحالة لسنوات طويلة تسمية مرض التحوصل الليفى للثدى (Fibrocystic breast disease) لكن هذه التسمية يطلقها كثير من الأطباء فى الوقت الحالى لوصف حالات مختلفة تصيب الثدى بما فيها مرض التحوصل الليفى أى أنها صارت تسمية أكثر عمومية .

والمعنى الطبى لهذه الحالة هو وجود حويصلات مملوءة بسائل داخل الثدى ومحاطة بأنسجة ليفية وهذا هو المقصود بالتحوصل الليفى .

وسبب هذه الحالة غير معروف بالتحديد لكنه يتعلق إلى حد كبير بوجود اضطراب أو عدم توازن بهرمونات المبيضين (أو الهرمونات الجنسية الأنثوية وهما الاستروجين والبروجسترون) بدليل أنه لا تظهر حويصلات أخرى جديدة بالثديين بعد انقطاع الحيض ببلوغ سن اليأس وانقطاع إنتاج الهرمونات من المبيضين بالإضافة لاختفاء الألم تدريجياً .

وهذه الحالة قد لا تسبب للسيدة أى شكوى أو ألم وقد يكون سبب استشارتها للطبيب هو مجرد إحساسها أثناء جس الثديين بوجود كتل أو كتلة واحدة وهى الحويصلات أو حويصلة واحدة .

وأياً كان سبب هذه الحالة وتسميتها ، فإنه من المؤكد أن المرأة المصابة بهذا المرض لديها قابلية زائدة للإصابة بسرطان الثدى قد تزيد بمعدل ثلاث مرات بالنسبة للمرأة غير المصابة بهذا المرض .

وحتى الآن فإنه لا يوجد أى علاج دوائى شافٍ لهذه الحالة ، وإن كان يمكن استخدام الجراحة فى الحالات الشديدة المؤلمة بعمل بزل لهذه الحويصلات .

أما عن دور التغذية فى هذا الموضوع سواء للوقاية أو للعلاج من هذه الحالة فهو

دور بارز إلى حد ما . فقد وجد أنه يمكن تحقيق الوقاية ومساعدة الشفاء بهذه  
الوصايا الغذائية الثلاث .

- الحد من تناول مواد تسمى : ميثيل زانثينز (Methylxanthines) .
- الحد من تناول الدهون الغذائية .
- زيادة جرعة فيتامين «هـ» اليومية المستمدة من الغذاء .

### □ الميثيل زانثينز:

#### \* القهوة والشاي والكولا ثلاثة أعداء للمرأة !!

لقد وجد من الدراسات أن إبعاد الميثيل زانثينز من غذاء المريضة بالتحوصل الليفى  
للشدى قد يؤدي إلى الشفاء من هذا المرض ، كما أن تجنب الإفراط فى تناول هذه  
المواد ضمن الأغذية والمشروبات اليومية يعد أحد سبل الوقاية من المرض .

وهذه المواد تشتمل على ثلاث نوعيات وهى : الكافيين (الموجود بالقهوة والشاي  
وبعض المشروبات الخفيفة كالكوكاكولا وبعض العقاقير) .. ونيوبرومين (الموجود فى  
الشيكولاتة والكاكاو والشاي وبعض المشروبات الخفيفة مثل الكولا) .. ونيوفيللين  
(كالموجود بالشاي والعقاقير الموسعة للشعب الهوائية) .

وقد وجد فى إحدى الدراسات أن استبعاد هذه المواد الثلاث من غذاء المريضات  
بالتحوصل الليفى يجعل التورم والألم يقلان بدرجة واضحة أو قد يزولان تماماً على  
مدى ستة شهور منذ بدء هذا التنظيم الغذائى ، وذلك بشرط عدم وجود عوامل تؤثر  
على فاعلية النظام الغذائى الخالى من هذه المواد ، فقد وجد مثلاً أن النساء المدخنات  
لا يحدث لهن أى تقدم رغم الالتزام بهذا النظام الغذائى ، وذلك يؤكد أن وجود  
عادة التدخين تعتبر عاملاً مهماً فى عرقلة الشفاء من هذا المرض .

أما عن تفسير العلاقة بين الميثايل زانثينز (أو الكافيين على وجه الخصوص)  
والتحوصل الليفى للشدى فإنها لا تزال غير واضحة حتى الآن ، ولكن الواضح أن استثناء  
هذه المواد من الغذاء اليومى يؤدي لتحسن ملحوظ لهذه الحالة ، كما سبق التوضيح .

أما بالنسبة لأورام الثدى الحميدة بصفة عامة ، فقد اتضح كذلك أن استثناء الميثايل  
زانثينز من الغذاء يساعد أيضاً على تخفيفها أو زوالها ، ويفسر بعض الباحثين ذلك  
على أساس أن حدوث هذه الأورام يرتبط بتراكم مواد كيميائية ، لا تكون موجودة فى  
الحالات الطبيعية ، وذلك بسبب فقد فاعلية إنزيم معين يقاوم تراكم هذه الكيماويات .

وقد وجد أن أهم أسباب فقد فاعلية هذا الإنزيم كثرة تناول الميثايل زانثينز .

ومن خلال دراسة لبحث تركيب هذه الأورام الحميدة وجد أنها تحتوي على نسبة مرتفعة من الكيماويات تزيد على ٥٠٪ بالنسبة للوضع الطبيعي .. وأن الأورام الخبيثة تحتوي على نسب أكبر .

**الخلاصة :** يجب على كل سيدة تعاني من وجود حويصلات أو أورام حميدة بالثدى أن تمتنع تماما عن تناول الميثايل زائثينز (والمقصود الكافيين أساساً) أى تمتنع إلى أقصى درجة ممكنة عن تناول القهوة ، والشاي ، والكولا ، والكافا ، والشيكولاتة .

كما يجب أيضاً الإقلال من الكافيين لتوفير الوقاية من حدوث هذه المتاعب ، وذلك مع العلم بأن مادة الكافيين لا تعتبر ضرورية للجسم ، وأن الإفراط في تناولها يؤدي لأضرار صحية أخرى كالأرق والتوتر العصبي .

#### □ فيتامين «هـ» : الصديق الأمين للمرأة !

تذكر مجموعة من الدراسات الحديثة أن توافر فيتامين «هـ» بالجسم من خلال الانتظام على تناول الأغذية الغنية به يمكن أن يضبط عدم التوازن الهرموني الذي يصحب حالات التحوصل الليفي بالثدى ، مما يؤدي بالتالى لزوال هذه الحالة .

ولذا يعتبر فيتامين «هـ» أحد المغذيات الضرورية التي يجب توافرها بالغذاء اليومي سواء للوقاية أو للعلاج من هذه الحالة ، ويتوافر هذا الفيتامين في الزيوت النباتية عموماً وخاصة زيت جنين القمح وزيت حب العصفور وزيت دوار الشمس .

كما يتوافر في مصادر غذائية أخرى كالبذور والحبوب المجففة والنقل والمكسرات كالبنندق واللوز وحبوب القمح الكاملة ، والمخبوزات من الدقيق الكامل (الخبز الأسمر وخبز السن) ، كما يوجد بقدر معقول في الخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار .

#### □ خطر الدهون على صحة الثدي :

كما ينصح الباحثون بضرورة الإقلال من تناول الدهون ، وخاصة الحيوانية ، سواء للوقاية أو للعلاج من التحوصل الليفي للثدى .

وفي إحدى الدراسات ، اتضح للباحثين أن خفض كمية السعرات الحرارية المستمدة من الدهون الغذائية إلى أقل من ٢٠٪ يؤدي مع الوقت إلى زوال ألم الثدي وخفض مستوى هرموني الاستروجين والبرولاكتين بالدم ، مما يساعد على انتظام الحالة الهرمونية وعلاج التحوصل الليفي .

ومن المعروف كذلك أن انخفاض مستوى هذين الهرمونين إلى حد ما يصحبه انخفاض في فرصة الإصابة بسرطان الثدي .