



# سرطان الثدي

ما يجب أن تعرفه كل امرأة



قائمة المصادر هي قائمة مختارة وليست كاملة بالمواد والمعلومات المتوفرة حول سرطان الثدي. ولا يقصد بالمعلومات المحتواة في هذا الكتيب أن تستخدم في التشخيص الذاتي أو أن تحل محل الخدمات الطبية التي يقدمها الأطباء. لا تشجع كومن أو توصي أو تقدم ضمانات أو تمثيلات فيما يتصل بدقة وشمولية وتوقيت وجودة وعدم انتهاك أي من المواد والمنتجات أو المعلومات التي تقدمها المنظمات المشار إليها هنا.



للمزيد من المعلومات:  
المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي  
٣٣ شارع القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع - شقة ٢٥  
الخط الساخن: ١٩٤١٧ - تليفون / فاكس: ٢٣٦٤٤٤٢٢ (٢٠٢)  
موبايل: ٠١٠٠٣٤٩١١٠٤  
البريد الإلكتروني: [info@bcfe.org](mailto:info@bcfe.org) - الموقع الإلكتروني: [www.bcfe.org](http://www.bcfe.org)  
للتبرع:

البنك لتجاري الدولي CIB  
حساب رقم ٢٥٩٠٠٠٠٦٩٧ بالجنية المصري  
حساب رقم ٢٥٩٠٣٠٠٤٩٣ بالدولار الأمريكي  
للتحويلات CIBEEGCX025

Adapted from Breast Health: What Every Woman Should Know, Item No. KOMCEED073000, English 08/14, © 2015  
Susan G. Komen® through a grant from Susan G. Komen® on 1/20/2015.



إن من شأن مرض سرطان الثدي أن يكون تجربة قاسية.  
هل تمّ تشخيص إصابتك بسرطان الثدي حديثاً؟ هل أخبرتك  
صديقة أو عزيزة بخبر إصابتها بمرض سرطان الثدي؟  
أم أنك تبحثين فقط عن المعلومات؟

اقرأ أي هذا الكتيب لتتعرفي على تغيرات الثدي الشائعة  
وعوامل الخطورة والفحوصات والاختبارات التشخيصية  
والأنواع المختلفة من العلاج والدعم للناجيات من سرطان  
الثدي. إنها الخطوة الأولى لتتعرفي على ما يجب على كل  
امرأة معرفته.



## الفهرس

١٨	تشخيص سرطان الثدي	٤	حقائق حول الثدي
١٨	فحص العينة بالإبرة	٥	التغيرات الشائعة في الثديين
١٩	أنواع الأورام	٥	حالات الثدي الحميدة الشائعة
٢٠	مراحل سرطان الثدي	٧	علاج حالات الثدي الحميدة
٢٠	خيارات العلاج	٧	ما هو سرطان الثدي؟
٢٢	الإلمام بالمعلومات	٨	ماذا يمكنني أن أفعل؟
٢٢	تبادل الدعم	١٠	١. تعرفي على المخاطر
٢٣	نشر المعلومات	١٠	هل أنت عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟
٢٤	الموارد	١٠	العوامل التي قد تزيد من خطر إصابتك بسرطان الثدي
٢٥	مسرد	١١	الخيارات المتاحة أمام النساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي
		١٢	٢. اخضعي للفحوصات
		١٢	الماموجرام
		١٣	الفحص الطبي للثدي (CBE)
		١٤	٣. تعرفي على الحالات الطبيعية لثدييك
		١٥	تغيرات الثدي التي يجب أن يتم الإبلاغ عنها
		١٦	٤. اتبعي نمط حياة صحي
		١٦	حافظي على وزن صحي
		١٦	مارسي التمارين الرياضية كجزء من أنشطة حياتك اليومية
		١٦	قللي من شرب الكحول
		١٦	قللي من استخدام الهرمونات التعويضية (في فترة انقطاع الحيض)
		١٦	أكثرني من الرضاعة الطبيعية، إن أمكن ذلك
		١٧	الفحوصات التشخيصية
		١٧	الماموجرام التشخيصي
		١٧	الموجات الصوتية للثدي
		١٨	تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي (MRI)



## حقائق حول الثدي

توجد أنسجة الثدي أسفل عظام الترقوة وتمتد من أسفل الإبط إلى عظم الصدر وحتى حدود حمالة الصدر. ويتكون الثدي من فصيصات وقنوات وأنسجة ضامة وعقد دهون.

تحدث العديد من تغيرات الثدي خلال حياتك. حيث تحدث التغيرات الأولى أثناء فترة البلوغ عندما تتكون الأنسجة ويبدأ الثدي بالنمو، ثم تحدث تغيرات أخرى خلال فترة الحمل. وتفرز فصيصات الثدي اللبن أثناء فترة الحمل وبعدها وينقل عبر القنوات إلى فتحات الحلمة. ويكبر حجم الثدي خلال هذه الفترة.

وبالتزامن مع تقدمك بالعمر ودخولك لسن انقطاع الدورة يفرز المبيضان هرمونات أقل وينخفض عدد الفصيصات في الثدي. ونتيجة لذلك تفقد بعض أنسجة الثدي ويتغير حجم وشكل الثديين أيضاً. كما تحل الدهون محل الأنسجة في هذه المرحلة.



## التغيرات الشائعة في الثديين

يمر ثديك بتغيرات منذ سن البلوغ وحتى سن انقطاع الدورة. وقد تتضمن هذه التغيرات ظهور كتل لحمية، أو ألم أو إفرازات من الحلمة.

إن ما يطمئن البال أن معظم هذه التغيرات هي تغيرات طبيعية وحميدة. فعلى سبيل المثال، هل تشعرين أن ثديك منتفخين أو أصبحت أكثر حساسية قبل الدورة الشهرية؟ إذا كان الجواب نعم، فربما تمرين بتغيرات الثدي الدورية - وهذا تغير في الثدي يشعر به نصف النساء تقريباً.

خلال هذا الوقت يؤدي ارتفاع الهرمونات إلى شعورك بأن ثديك أكثر حساسية وأن أنسجتهما أكثر ثقلاً. وقد تتكون الكتل نظراً للتغيرات الهرمونية، وهذه أيضاً تغيرات طبيعية. وغالباً ما تزول الكتل والانتفاخات مع انتهاء الدورة الشهرية، ولكن يجب عليك أن تبلغ طبيبك عن التغيرات التي تحدث لثديك ولا تزول مع الوقت.

## حالات الثدي الحميدة الشائعة

**كيس الماء (Cysts)** هو كيس مملوء بالسائل موجود في نسيج الثدي، ويظهر عادة عادة لدى النساء فوق سن ثلاثين عاماً. وعادة ما تكون التكيسات غير ضارة.

**الكتل (necrosis)** وهي كتل صلبة تتشكل نتيجة الأنسجة الدهنية المتضررة. وقد تكون هذه الكتل نتيجة كدمات أو إصابات أو جراحة الثدي.



**القنوات (Ducts):** هي ممرات لنقل اللبن من الفصيصات إلى الحلمة.

**الهرمونات (Hormones):** هي مواد كيميائية تفرزها الغدد الموجودة في الجسم.

**الفصيصات (Lobules):** هي أكياس موجودة في الثدي وظيفتها إنتاج اللبن.

**الغدد الليمفاوية (Lymph nodes):** هي الغدد المسؤولة عن تنقية السائل الليمفاوي.

**انقطاع الدورة (Menopause):** عندما تتوقف الدورة الشهرية لدى المرأة وتتنخفض مستويات هرمون الإستروجين.

## علاج حالات الثدي الحميدة

يمكن أن تسبب حالات الثدي الحميدة القلق. تحدثي إلى طبيبك حول كيفية علاج حالات الثدي هذه. يمكن تصريف التكيسات المولمة التي لا تزول وحدها، أو يمكن اقتراح الجراحة لإزالة الورم الليفي أو الكتل الدهنية.

وهناك أمور يمكنك فعلها لتخفيف ألم الثديين، فيمكنك ارتداء حمالة صدر داعمة لتخفيف الشعور بعدم الراحة الذي قد تسببه تغيرات الثدي الليفية. وتجد بعض النساء أن التقليل من شرب الكافيين يقلل من ألم الثدي.

## ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي ليس مرضًا واحدًا، بل مجموعة من الأمراض. وهو يحدث حين تنقسم خلايا الثدي وتنمو دون التحكم العادي. وقد تنتشر الأورام الخبيثة (السرطانية) من الثدي إلى أعضاء أخرى في الجسم عن طريق الجهاز الليمفاوي أو مجرى الدم (انتشار).

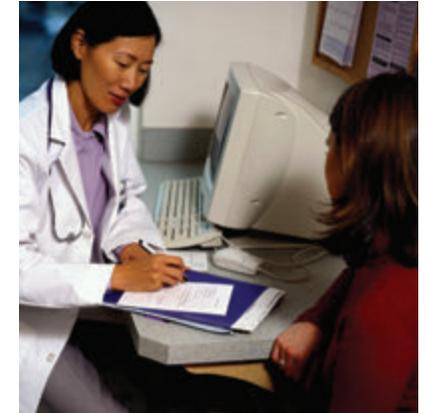
الأورام الليفية (Fibroadenomas) هي أورام ملساء أو صلبة تتحرك بسهولة في نسيج الثدي. وتعتبر الأورام الليفية أكثر الأورام شيوعًا في أوساط النساء في أواخر سن المراهقة وبداية العشرينات. وبالرغم من أن هذه الأورام حميدة إلا أنها تكبر أثناء فترة الحمل والرضاعة.

التغير في الثدي الناجم عن الورم الليفي المتكيس (Fibrocystic breast change) يؤدي إلى تكثف وحساسية الثدي أو ألم في بعض الأوقات خلال الشهر. وقد يزداد الشعور بوجود التكتل مع الاقتراب من منتصف العمر.

إفرازات الحلمة (Nipple discharge) هي إفرازات سائلة تخرج من الحلمة. أخبري طبيبك عن لون وتركيب هذه الإفرازات، فقد تكون هذه الإفرازات مقلقة إذا ما خرجت دون عصر الحلمة أو إذا ما كانت تخرج من حلمة واحدة أو كانت مصحوبة بالدم. وقد يأخذ طبيبك عينة من هذه الإفرازات لفحصها في المختبر.

الألم غير الدوري في الثدي (Non-cyclical breast pain) يلاحظ عادة في منطقة واحدة معينة من الثدي، وليس له علاقة بالهرمونات أو الدورة الشهرية ولا يتغير خلال الشهر. إذا ظهر لديك مثل هذا النوع من الألم يجب عليك مراجعة الطبيب.

ألم ليس مصدره الثدي (Non-breast origin pain) هو ألم يبدأ عادة في الصدر أو الضلوع. إذا شعرت بهذا النوع من الألم فقد لا يكون له علاقة بالثدي على الإطلاق، وقد يكون مشكلة طبية أخرى يجب فحصها لدى طبيبك.



أخبري طبيبك عن أي تغيرات تلاحظينها في الثدي



## ماذا يمكنني أن أفعل؟

لا أحد يعلم ما هي أسباب سرطان الثدي، ولا كيف يمكن تجنب الإصابة به. إن ما نعرفه أن في حالة اكتشاف سرطان الثدي مبكراً فإن فرص النجاة تكون أكبر.

**واليك ما يمكنك فعله:**

### ١. تعرفي على المخاطر

- تحدثي إلى أفراد عائلتك من كلا الجانبين لمعرفة التاريخ المرضي لكل منهم.
- استشري طبيبك بشأن مدى احتمالية إصابتك بسرطان الثدي.

### ٢. اخضعي للفحوصات

- استشري طبيبك بشأن الفحوصات المناسبة لك إذا كنتِ معرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة أكبر. استشري عن ضرورة إجراء أشعة الماموجرام بالنسبة لك، أو فحوصات أخرى مثل تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي (MRI) قبل سن الأربعين.
- احرصي على إجراء تصوير إشعاعي (الماموجرام) كل عام بدءاً من سن الأربعين إذا كانت احتمالية إصابتك بالمرض متوسطة.
- اخضعي لفحص طبي للثدي كل ٣ سنوات على الأقل بدءاً من سن العشرين، وكل عام بدءاً من سن الأربعين.

كلما تعرفنا على المزيد حول احتمالية الإصابة الفردية، كلما أصبح بإمكاننا أن نحدد من النساء قد تستفيد كثيراً من فحص معين. وتتوفر اليوم تعليمات محددة حول الفحوصات للنساء الأكثر عرضة للإصابة بالمرض وتعليمات عامة للنساء المعرضات لخطر الإصابة بصورة متوسطة وعلى النساء مناقشة خيارات الفحص المتوفرة مع طبيبهن الخاص.



### ٣. تعرفي على الحالة الطبيعية لثديك

- بادري بزيارة أخصائي الرعاية الصحية إذا لاحظت ظهور أي من التغيرات التالية على ثديك:
- وجود تورم أو كتلة صلبة أو تغلظات داخل الثدي أو في منطقة الإبط.
- وجود انتفاخ أو إحساس بالحرارة أو احمرار أو بقع داكنة في الثدي.
- حدوث تغير في حجم الثدي أو شكله.
- وجود نقر أو تجعد في الجلد.
- وجود طفح جلدي أو تقرحات محرشفة على الحلمة.
- انسحاب الحلمة أو أجزاء أخرى من الثدي للداخل.
- إفرازات من الحلمة بشكل مفاجئ.
- الشعور بألم جديد ومستمر في منطقة معينة من الثدي.

### ٤. احرصي على اتباع نمط حياة صحي

- حافظي على وزن صحي للجسم.
- مارسي التمارين الرياضية كجزء من أنشطة حياتك اليومية.
- قللي من شرب الكحول.
- قللي من استخدام الهرمونات التعويضية (في فترة انقطاع الدورة).
- أكثرني من الرضاعة الطبيعية، إن أمكن.

## ١. تعرفي على المخاطر

### هل أنت عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟

أنت معرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي لمجرد كونك امرأة وتتقدمين في العمر، كما توجد عوامل خطيرة متعددة أخرى. عوامل الخطورة لا تسبب سرطان الثدي، ولكنها تزيد من فرص الإصابة به. ولا يعني وجود الكثير من عوامل الخطورة لديك أنك سوف تصابين بسرطان الثدي، بل يعني أن فرص إصابتك بالمرض أعلى من امرأة لديها عوامل خطورة أقل. كما أنّ العديد من النساء المصابات بسرطان الثدي لا يوجد لديهن أي عوامل خطورة من العوامل المعروفة باستثناء كونهن إناث. هناك بعض عوامل الخطورة التي يمكن السيطرة عليها وأخرى لا يمكنك التحكم بها. تذكر، حتى وإن لم تكون لديك أي عوامل خطورة، فقد تصابين بسرطان الثدي.

### العوامل التي قد تزيد من خطر إصابتك بسرطان الثدي

- كونك أنثى.
- التقدم في العمر.
- لديك جينات وراثية: جين (BRCA1) أو جين (BRCA2) التي قد تسبب سرطان الثدي.
- أظهر فحص العينة من نسيج الثدي أن لديك ورم سرطاني موضعي أو نمو غير طبيعي في الخلايا.
- وجود حالات إصابة بمرض سرطان الثدي أو المبيض أو البروستاتا في العائلة.
- أظهرت أشعة الثدي (الماموجرام) أن كثافة الثدي عالية.
- كنت مصابة في السابق بسرطان الثدي أو المبيض.
- لم يسبق لك الإنجاب.
- أنجبت طفلك الأول بعد سن ٣٥.
- ارتفاع كثافة العظام.
- التعرض لكميات كبيرة من الإشعاع، كالتكرار التعرض للأشعة السينية في شبابك.
- تستخدمين حاليًا أو استخدمتي مؤخرًا الهرمونات البديلة بعد انقطاع الدورة (كالإستروجين أو الإستروجين مع البروجستين).
- زيادة الوزن بعد انقطاع الدورة أو خلال فترة الشباب.
- بدء انقطاع الدورة بعد سن ٥٥.
- حدوث الدورة الشهرية الأولى قبل سن ١٢.
- تتناولين أكثر من شراب كحولي واحد في اليوم.
- تناولتي في الأونة الأخيرة أو تتناولين في الوقت الحالي أقراص منع الحمل.



### الخيارات المتاحة أمام النساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي

- استشير طبيبك بشأن الفحوصات المناسبة لك إذا كنت معرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة أكبر. ربما تحتاجين إلى:
- إجراء الفحوصات الطبية (بواسطة الطبيب) على فترات متقاربة أو أشعة الثدي (الماموجرام) بداية من سن مبكر.
  - إجراء فحوصات أخرى كالرنين المغناطيسي على الثدي (MRI) بالإضافة إلى أشعة الثدي (الماموجرام).
  - استشارة طبيبك حول تناول أدوية مثل تاموكسيفين أو رالوكسيفين للمساعدة في تقليل فرص إصابتك بسرطان الثدي.
  - استشارة طبيبك حول إجراء فحوصات جينية للكشف عن طفرات جينية موروثة لديك.

تعرفي على مخاطر تعرضك للإصابة بالمرض من خلال التعرف على تاريخ عائلتك الطبي. وتحدثي مع طبيبك حول مخاطر تعرضك للإصابة بمرض سرطان الثدي ومتى تجرين الفحوصات.

## ٢. اخضعي للفحوصات

### أشعة الثدي (الماموجرام)

أشعة الثدي (الماموجرام) هي تصوير بالأشعة السينية للثدي. والماموجرام هو أفضل أداة فحص لسرطان الثدي تستخدم في وقتنا الحالي، فيمكنه أن يكتشف الأورام السرطانية في مرحلة مبكرة، حين تكون صغيرة (أصغر من أن يمكن الشعور بها) وتكون فرص النجاة أكبر.

أثناء إجراء أشعة الماموجرام يتم ضغط الثديين بين صفيحتين بلاستيكيتين. وتعمل الصفيحتان على جعل الثديين مسطحين لأخذ صورة أفضل. ويتم التقاط صورتين لكل ثدي، إحداهما مع توجيه الأشعة السينية من أعلى لأسفل والأخرى من جانب لآخر. تستخدم الأشعة السينية قدرًا ضئيلاً من الإشعاع. احرصي على إخبار فنية الأشعة عن أي تكتلات أو تغيرات تلاحظينها. ويمكن مقارنة صور الأشعة السينية كل عام لمعرفة ما إذا طرأ على الثديين أي تغير. يستغرق الفحص بضع دقائق وتحصلين على النتائج خلال أسبوعين، وإذا لم تحصيلي على النتائج خلال أسبوعين اتصلي بطبيبك أو مركز الأشعة.

بدءاً من سن ٤٠ عاماً، يجب على النساء أن يجرين فحص بأشعة الثدي (الماموجرام) كل عام. إذا كان عمرك أقل من ٤٠ عاماً ويوجد في عائلتك حالات إصابة بسرطان الثدي أو كانت لديك أي مخاوف إزاء تديبك يجب استشارة طبيبك حول الوقت المناسب للبدء بإجراء أشعة الثدي (الماموجرام) أو غيرها من الفحوصات ومواعيد إجراء هذه الفحوصات. اتصلي بالخط الساخن لصحة الثدي ١٩٤١٧ للحصول على مزيد من المعلومات.



تعتبر أشعة الثدي (الماموجرام) دقيقة للغاية إلا أن احتمالية الخطأ بها واردة. فبعض أنواع سرطان الثدي لا يمكن اكتشافها بأشعة الثدي (الماموجرام) ولكن يمكن الكشف عنها باللمس خلال فحص الطبيب. ولذلك فمن المهم أن يتم إجراء كلا الفحصين - فحص طبي للثدي وفحص بأشعة الثدي (الماموجرام).

### الفحص الطبي للثدي (CBE)

فحص الثديين الذي يجريه طبيبك يجب أن يكون جزءاً من الفحص الطبي الروتيني. وإذا لم يكن شمولاً في الفحص الطبي الشامل فيجب أن تطلبي إجراءه لك. ويتضمن الفحص الطبي للثدي فحصاً بالبصر وباللمس للثديين بالكامل ومنطقة الإبطين للكشف عن التكتلات أو غيرها من التغيرات. اخضعي لفحص طبي للثدي كل ٣ سنوات على الأقل بدءاً من سن العشرين، وكل عام بدءاً من سن الأربعين والأفضل دائماً أن يتم إجراء الفحص الطبي في وقت قريب من إجراء فحص الماموجرام للثدي. اطرحي أسئلة حول المخاطر الخاصة بك وعن أي تغيرات قد تلاحظينها.

كلما عرفنا المزيد عن المخاطر الفردية، كلما أصبح بإمكاننا أن نحدد من من النساء قد تستفيد أكثر من فحص معين.



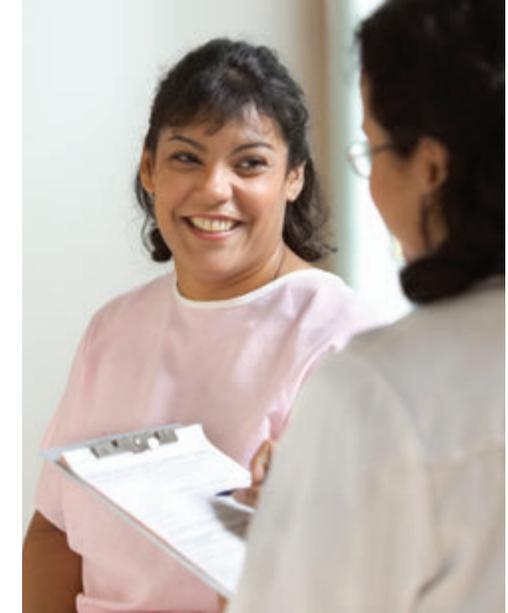
تحدثي إلى طبيبك حول توقيت بدء إجراء أشعة الثدي (الماموجرام)

### ٣. تعرفي على الحالات الطبيعية لثدييك

يتكون الثديان من فصيصات وقنوات وأنسجة ضامة وعقد لمفاوية ودهون. ولهذا السبب يبدو الثديان متكئان عند اللمس.

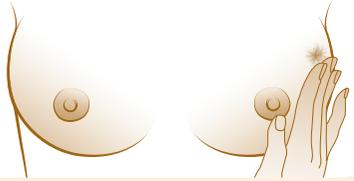
تختلف علامات الإصابة بسرطان الثدي من سيدة لأخرى، ولذلك من المهم أن تعلمي كيف يبدو ثديك وملمسهما في حالتها الطبيعية. إذا ما لاحظت أي تغير على ثديك كوجود كتل أو نقر أو إفرازات من الحلمة أو ألم، لا تتجاهلي ذلك، فربما تكون أورام حميدة أو تكون من أعراض سرطان الثدي.

إذا لاحظت أي تغير على ثدييك، فراجعي طبيبك المختص. للإطلاع على قائمة بالعلامات البصرية التي يجب عليك إبلاغ الطبيب عنها انظري الصفحة التالية.



### تغيرات الثدي التي يجب أن يتم الإبلاغ عنها:

- وجود تورم أو كتلة صلبة أو تغلظات داخل الثدي أو في منطقة الإبط



- وجود انتفاخ أو إحساس بالحرارة أو احمرار أو بقع داكنة في الثدي



- حدوث تغير في حجم الثدي أو شكله



- وجود نقر أو تجعد في الجلد



- وجود حكة أو طفح جلدي أو تقرحات محرشفة على الحلمة



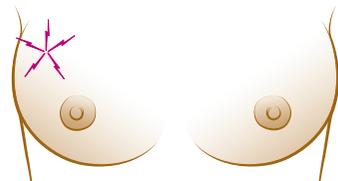
- انسحاب الحلمة أو أجزاء أخرى من الثدي للداخل



- خروج إفرازات من الحلمة بشكل مفاجئ



- الشعور بألم لا ينقطع في مكان معين



## ٤. احرصى على اتباع نمط حياة صحي

احرصى على اتباع نمط حياة صحي مما قد يقلل خطورة إصابتك بسرطان الثدي.

### حافظي على وزن صحي للجسم

- يؤدي زيادة الوزن بعد انقطاع الدورة إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- وقد يؤدي زيادة الوزن بمقدار ٢٠ رطلاً أو أكثر (١٠ كيلو تقريباً) بعد سن ١٨ إلى احتمالية زيادة خطر الإصابة بالمرض.

### مارسي التمارين الرياضية كجزء من أنشطة حياتك اليومية

- الأنشطة البدنية تساعد على حرق الطاقة (السعرات الحرارية) وتساعد على التحكم في الوزن.
- مارسي أي أنشطة بدنية تستمتعين بها وتساعدك على الحركة كالمشي وركوب الدراجة لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.



### قللي من شرب الكحول

- المشروبات الكحولية تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- فكلما شربت مشروبات كحولية أكثر، كلما زاد خطر إصابتك بسرطان الثدي.
- إذا كنت تشربين الكحول، فتناولي أقل من مشروب واحد يوميًا. يجب ألا يتناول أي شخص كمية كبيرة من الكحوليات، ولكن بالنسبة لمن يتناول بعض الكحوليات فإن تناول قدرًا كافيًا من حمض الفوليك يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي المرتبط بتناول الكحول. ولكن لا تظهر جميع الدراسات أن حمض الفوليك يقلل من هذا الخطر الإضافي، ومع ذلك فيمثل حمض الفوليك جزءًا من أي نظام غذائي صحي.

### قللي من استخدام الهرمونات التعويضية (ما بعد انقطاع الدورة)

- كل عام تتناولين فيه هرمونات الإستروجين مع البروستاجين يزداد معه خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- وحين تتوقفين عن تناول الهرمون يعود مستوى الخطر إلى مستوى خطر امرأة لم تتعاطى الهرمونات خلال ٥ إلى ١٠ سنوات.
- وتزيد هرمونات فترة انقطاع الدورة من خطر الإصابة بسرطان المبيضين وأمراض القلب.
- تحدثي إلى طبيبك حول المخاطر والفوائد.

### أكثرى من الرضاعة الطبيعية، إن أمكن ذلك

- الرضاعة الطبيعية تقي من الإصابة بسرطان الثدي وخصوصًا للنساء قبل انقطاع الدورة.
- الرضاعة الطبيعية لها فوائد أخرى للأمم، من بينها تقليل خطر الإصابة بمرض السكر النوع الثاني وسرطان المبيض واكتئاب ما بعد الولادة.

## الفحوصات التشخيصية

ما الفرق بين الفحوصات والفحوصات التشخيصية؟ تجرى الفحوصات عندما لا يكون هنالك أعراض للمرض. وتجري الفحوصات التشخيصية بعد أن تكشف الأشعة عن منطقة غير طبيعية أو عند الشعور بتكتل أو أعراض أخرى في الثدي.

هل لاحظت أي تغير على ثدييك؟ إذا لاحظت تغيرًا فراجعي طبيبك المعالج، حيث سيجري لك الطبيب أو الطبيبة فحصًا إكلينيكيًا للثديين أو يرتب موعدًا لإجراء فحص تشخيصي. وتتضمن هذه الفحوصات الماموجرام التشخيصي، والموجات فوق الصوتية على الثدي (السونار) أو تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي و/أو تحليل العينة.

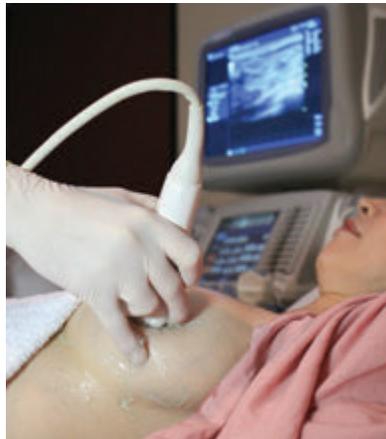
### أشعة الماموجرام التشخيصية

تشتمل أشعة الماموجرام التشخيصية على الكثير من الصور لفحص منطقة معينة مثيرة للقلق. ويتم مقارنة كل صورة بالصور من الأشعة السابقة لملاحظة ما إذا طرأت أي تغيرات. إذا أظهر فحص الأشعة أن هناك حاجة لإجراء المزيد من الفحوصات، فقد يوصى بإجراء فحص الموجات فوق الصوتية على الثديين (السونار) أو تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي أو فحص العينة.



### الموجات فوق الصوتية (السونار) على الثدي

فحص الموجات فوق الصوتية على الثدي هو طريقة أخرى للنظر داخل الثدي باستخدام الموجات فوق الصوتية. هذا الفحص فحص غير مؤلم وآمن، حيث يستخدم فحص الموجات فوق الصوتية على الثدي للكشف عن حجم وشكل وتركيبية وكثافة كتل الثدي. ويمكن أن يميز فحص الموجات فوق الصوتية على الثدي الفرق بين الأكياس المليئة بالسائل وبين الكتل الصلبة في الثديين. فالأكياس المليئة بالسائل هي أورام حميدة غير خبيثة، أما الأورام الصلبة فقد تكون حميدة أو خبيثة. وإذا ظهر أن الورم صلب فقد يناقش الطبيب معك إجراء فحص العينة.





## تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي (MRI)

يستخدم الرنين المغناطيسي على الثدي (MRI) المجالات المغناطيسية لأخذ صورة الثدي. ويمكن لهذا الفحص أحياناً أن يكشف عن السرطان في الثدي عالية الكثافة لا يمكن الكشف عنها في الفحص الإشعاعي. ويمكن استخدام تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي (MRI) إذا ما كان هناك تسرب من الثدي

المزروع وغالباً ما يستخدم هذا الفحص إلى جانب التصوير الإشعاعي لفحص النساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. وبالرغم من ذلك فقد يكون تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي (MRI) مكلفاً وأحياناً يكشف عن أمور تبدو غير طبيعية ولكن يتبين لاحقاً أنها حميدة (خطأ إيجابي).



## تشخيص سرطان الثدي

### فحص العينة

إذا كان لديك ورم في الثدي أو تغيرات أخرى أو كشفت أشعة الثدي (الماموجرام) عن أمور غير طبيعية فقد تحتاجين إلى إجراء فحص العينة. فحص العينة عبارة عن اختبار يشتمل على الحصول على عينة من خلايا أو أنسجة الثدي من المنطقة المشتبه بها. ويتم فحص خلايا أو أنسجة الثدي تحت المجهر للكشف عن السرطان، وعادة ما لا يكون فحص العينة مؤلماً بسبب استخدام التخدير الموضعي (دواء يمنع الألم في المنطقة). وخلال فحص العينة يأخذ الطبيب نسيجاً من الثدي باستخدام إبرة (إبرة العينة) أو مشرط (مشرط جراحي)، ويحدد مقدم الرعاية الصحية نوع العينة بالإبرة الواجب استخدامها لاستبعاد الإصابة بسرطان الثدي أو تأكيده. وعادة ما يتم إجراء عينة الفحص بالإبرة أولاً (ثم إذا تطلب الأمر، يتم إجراء عينة جراحية).

ويعتبر فحص العينة الطريقة الوحيدة للتأكد مما إذا كانت المنطقة المشتبه بها من الثدي مصابة بسرطان أم لا. إذا كنت قلقة بسبب فحص العينة، فأنت لست وحدك، حيث تشعر معظم النساء بالقلق. حاولي أن تذكرتي نفسك أن معظم الأورام ليست خبيثة، واصطحي معك صديقة أو فرد من العائلة ليدعمك.

إليك بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على الطبيب:

- ما نوع فحص العينة الذي سيجري لي؟
- هل سيتم إزالة كل الورم أم جزء منه؟
- إذا كنت توصي بفحص العينة بالإبرة/المشرط، فلماذا؟ ما مدى دقة هذا النوع من الفحوصات؟
- من سيجري لي فحص العينة؟
- كم سيستغرق إجراء فحص العينة؟ هل سأكون مستيقظة؟ هل سأشعر بشيء؟
- هل سأتمكن من العودة للمنزل في يوم إجراء فحص العينة؟
- هل علي أن أتجنب تناول أي دواء قبل فحص العينة ولكم من الوقت؟ متى يمكنني تناول دوائي المعتاد بعد الفحص؟
- هل سيتم وضع علامة مميزة على الثدي؟
- هل سيتبرك فحص العينة أي آثار في جسمي؟ ما هي الأعراض الجانبية المحتملة لفحص العينة؟
- وكم ستستغرق كي تتلاشي؟ ما هي المشاكل التي يجب أن أخبرك بها (ليونة أو ألم أو خدر بجانب موضع الفحص)؟
- هل سيدد ذلك من أنشطتي؟ هل يمكنني رفع الأشياء؟
- هل يمكنني الاعتناء بأطفالي؟
- إذا كنت مصابة بالسرطان، من سيتحدث معي حول خيارات العلاج؟

### أنواع الأورام

هناك نوعان من الأورام: الورم غير الانتشاري والورم الانتشاري.

**سرطان الثدي غير الانتشاري** هو نمو غير طبيعي للخلايا ما زال في المنطقة التي بدأ فيها. وهذا النوع من السرطان لم ينتشر إلى نسيج الثدي القريب من الورم. سرطان القنوات اللبينية غير الانتشاري (in-situ) هو سرطان الثدي غير انتشاري ويشار إليه بالمرحلة 0 (صفر). ويعني مصطلح "in-situ" أن الورم لم يغادر مكانه. ورغم أن سرطان القنوات اللبينية غير الانتشاري يتشابه مع السرطان الفصيصي غير الانتشاري إلا أنه لا يعتبر سرطان الثدي، ولكنه يعتبر من عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

**السرطان الانتشاري** هو نمو غير طبيعي للخلايا التي انتقلت إلى خلايا الثدي المجاورة. ويعطي هذا فرصة للسرطان للانتقال إلى العقد اللمفاوية وغيرها من أعضاء الجسم في مراحل متقدمة. ومن الأنواع الأخرى الأقل شيوعاً للسرطان الانتشاري سرطان الثدي الالتهابي، والورم السرطاني النخاعي، والورم السرطاني المويضي، ومرض باجيت الذي يصيب الحلمة والورم السرطاني الحليمي والأنبوبي. والجدير بالذكر أن سرطان الثدي الانتشاري لا يشبه الورم السرطاني التوسعي.

يحدث سرطان الثدي التوسعي عندما تنفصل خلايا السرطان من الورم الموجود بالثدي وتنتشر إلى أعضاء أخرى من الجسم وتستمر في النمو. وأكثر الأعضاء عرضة لانتقال سرطان الثدي الانتشاري هي الرئتين والكبد والعظام والمخ.



## مراحل سرطان الثدي

بالإضافة إلى نوع الورم، ينظر الأطباء أيضًا إلى صفات أخرى للورم كحجمه ودرجة انتشاره. ويجرى ذلك من أجل تحديد مرحلة سرطان الثدي، وتعتمد مرحلة سرطان الثدي على:

- حجم الورم الموجود في الثدي
- عدد وموقع العقد الليمفاوية المصابة بالسرطان، و
- ما إذا كان الورم السرطاني قد اكتشف في أعضاء أخرى من الجسم، الورم السرطاني الانتشاري

ويطلق على هذا تصنيف المرحلة (TNM) ويستخدم لتصنيف مرحلة تقدم الورم. هذه المرحلة تحدد فرصة الشفاء المحتملة وخيارات العلاج المتاحة، والمراحل هي ٠، ١، ٢، ٣، ٤. وكلما كانت المرحلة أعلى كلما كان السرطان أخطر، فالمرحلة ٠ (صفر) تشير إلى سرطان غير انتشاري، والمراحل من ١-٤ تشير إلى سرطان انتشاري. وتشير المرحلة ٤ إلى السرطان التوسعي وتسمى في بعض الأحيان المرحلة المتقدمة من سرطان الثدي. وتعتمد خيارات العلاج على مرحلة سرطان الثدي وفحوصات أخرى تجرى على الخلايا السرطانية.

## خيارات العلاج

هناك نوعان رئيسيان من أنواع علاج سرطان الثدي: موضعي ونظامي.

### العلاج الموضعي

يستخدم العلاج الموضعي لإزالة السرطان من منطقة محدودة (موضعية) كالثدي أو جدار الصدر أو العقد الليمفاوية في الإبط للتأكد من عدم عودة السرطان لهذه المنطقة. وتعد الجراحة والإشعاع مثالان على العلاج الموضعي لأنهما يعالجان منطقة صغيرة في الجسم.

الجراحة هي العلاج الأكثر شيوعًا. ويتمثل الهدف

الرئيسي من جراحة سرطان الثدي في إزالة الورم من الثدي. وفي معظم الحالات تستخدم الجراحة إلى جانب العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والعلاج الهرموني أو العلاج الموجه. وهناك نوعان من الجراحة: الاستئصال الجزئي (جراحة الحفاظ على الثدي) والاستئصال الكلي.



الاستئصال الجزئي ينطوي على إزالة الأورام السرطانية الموجودة في الثدي وبعض الأنسجة الطبيعية المحيطة بالورم جراحيًا. وعادة ما يتم إزالة العقد الليمفاوية تحت الإبط بعضها أو كلها كذلك. وفي أغلب الأحيان تخضع المريضة للعلاج الإشعاعي بعد الاستئصال الجزئي للتخلص من أي خلايا ربما لم تنزل بالجراحة، ويقال هذا من فرص عودة السرطان للثدي.

الاستئصال الكلي للثدي ينطوي على إزالة جراحية للثدي بأكمله. ويتم كذلك إزالة العقد الليمفاوية تحت الإبط بعضها أو كلها. وقد لا تكون هناك حاجة للعلاج الإشعاعي، حيث تبين الدراسات أن الاستئصال الجزئي والاستئصال الكلي للثدي متساويان من حيث قدرتهما على إنقاذ المريضة.

العلاج الإشعاعي يستخدم أشعة سينية فائقة الطاقة لتدمير أي خلايا سرطانية قد تبقى في الثدي بعد الجراحة، ويقال هذا من خطر عودة المرض.

### العلاج النظامي الشامل

يهدف العلاج النظامي الشامل إلى القضاء على أية خلايا سرطانية قد تكون انتشرت من الثدي إلى أي عضو آخر في الجسم، وتتضمن علاجات مثل العلاج الكيميائي والهرموني والعلاج الموجه.

العلاج الكيميائي يشير إلى الأدوية الكيميائية المضادة للسرطان التي تعطى لعلاج السرطان. وتستخدم هذه الأدوية لقتل الخلايا السرطانية التي قد توجد في أماكن أخرى من الجسم أو للحد من نموها. وتعطى من أجل تقليل خطر انتشار السرطان في المستقبل، وقد تعطى قبل العملية الجراحية أو بعدها.

العلاج الهرموني هو علاج يستخدم لإبطاء أو إيقاف نمو الأورام ذات المستقبلات الهرمونية الموجبة عن طريق منع حصول الخلايا السرطانية على الهرمون الذي تحتاجه للنمو.

العلاج الموجه يستهدف العلاج الموجه عمل الخلايا السرطانية. وتستهدف العلاجات الموجهة مباشرة الجينات والبروتينات في الخلايا السرطانية من أجل وقف نموها وانتشارها. وعندما يتم وقف نشاط الخلايا السرطانية أو وقف عملها تتوقف هذه الخلايا عن النمو. ونتيجة لذلك تتضرر الخلايا السرطانية بسبب العلاج أكثر من الخلايا السليمة.

إذا كنت مصابة بسرطان الثدي يمكنك أداء دور نشط في علاجك من خلال معرفتك واطلاعتك. اكتشفي خياراتك من خلال طرح الأسئلة والبحث بنفسك والحصول على رأي طبي ثاني. أعدتي قائمة بالأمور التي ترغبين معرفة المزيد عنها حول مرض السرطان وخيارات العلاج. ويمكنك أن تبدأي بسؤال الطبيب بعض الأسئلة التالية:



- ما هي خيارات العلاج المتوفرة لي؟ ما الذي توصي به لي ولماذا؟
- كم علاجًا سيجري لي؟
- ما هي الأعراض الجانبية التي سأعاني منها؟
- ما الذي يمكنني عمله لتخفيف الأعراض الجانبية؟
- كم لدي من الوقت لاتخاذ قراري بالعلاج المناسب لي؟

وللاطلاع على مزيد من الأسئلة التي يمكنك طرحها على طبيبك، تفضلي زيارة موقع [www.komen.org](http://www.komen.org) لتحميل كتيبات الأسئلة مجانًا والتي يمكنك طرحها على طبيبك في مختلف الموضوعات.

### تبادل الدعم

بدءًا من لحظة تشخيص إصابة أي شخص بسرطان الثدي، فإن سوزان جي كومن تعتبر الشخص ناجيًا. حيث تحتاج الناجيات إلى شبكة قوية من الداعمين، ويعتبر شركاء الناجيات هم العائلة والأصدقاء والأطباء والمزلاء الذي يرافقونهم من أجل تقديم الدعم منذ لحظة التشخيص وحتى العلاج وما بعده. هناك أشياء كثيرة يمكن القيام بها لتصبح/ين أحد شركاء الناجيات الفاعلين. وربما يصبح شركاء الناجيات شركاء في حياة الشخص مع مرور الوقت لتقديم الدعم كبيرًا أو صغيرًا كان.

إذا لم تكن/تكوني مصابة بالسرطان، فحاول/ي الوصول إلى من تعرف/ين من النساء اللواتي يعانين من المرض. اتصل/ي بهن للإطمئنان على حالتهم، وأخبرهن/أخبريهن أنه يمكنهن الاعتماد عليك، وحتى اللفتة بسيطة قد تحدث فرقاً كبيراً.

إذا كنت مصابة بسرطان الثدي فربما تحتاجين إلى شخص يعد الطعام لك، أو يدير شؤونك أو أن يكون أذنًا صاغية يرافقك في عيادة الطبيب. أو ربما تحتاجين إلى شخص يستمع لك أو يحتضنك. ومهما احتجت فلا تخشين من طلب المساعدة، فأصدقائك وعائلتك يريدون مساعدتك. وربما ترغبين في الانضمام لمجموعة دعم للقاء نساء أخريات مصابات بمرض سرطان الثدي. ويمكن لطبيبك أن يعطيك معلومات حول مجموعات الدعم.

### شارك/ي في نشر المعلومات

انضم/ي إلينا وساعد/ي في نشر المعلومات حول مرض سرطان الثدي. لستم مضطرون للتحدث إلى مجموعات كبيرة من الناس أو بدء حملة وطنية، فيمكنكم البدء بعائلتكم أو أصدقائكم. ويمكنكم مثلاً إطلاعهم على هذا الكتيب، وذكروا بعضكم الآخر بأن تكون كل واحدة مسؤولة عن صحة تذييها من خلال التعرف على مخاطر إصابتها بالمرض وإجراء الفحوص ومعرفة الحالة الطبيعية للتدخين واتباع نهج حياة صحي. ويمكنكم المساعدة في جمع تبرعات لعلاج سرطان الثدي. وتذكروا أننا جميعاً معاً في هذا الأمر.





## مسرّد المصطلحات

**هالة الحلمة:** حلقة دائرية داكنة حول الحلمة.

**مشبّطات الأروماتيز:** نوع من الأدوية الهرمونية يستخدم للنساء اللواتي بلغن سن انقطاع الدورة لوقف إنتاج هرمون الأستروجين في الجسم.

**العقدة الليمفاوية تحت الإبطن:** العقدة الليمفاوية الموجود أسفل الذراع.

**حميد:** ليس سرطاني.

**فحص العينة:** إزالة أنسجة لفحص وجود خلايا سرطانية فيها.

**تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي (MRI):** مجالات مغناطيسية تستخدم لأخذ صورة للثدي.

**السرطان:** مرض تنمو فيه الخلايا بصورة غير طبيعية قد تغزو أنسجة أخرى وتنتشر في أنحاء الجسم.

**العلاج الكيميائي:** أدوية مضادة للسرطان تستخدم لقتل الخلايا السرطانية أو وقف نموها.

**الفحص الطبي للثدي (CBE):** مسح يجريه الطبيب لفحص شكل وملمس الثديين وتحت الإبطن للكشف عن أي تغيير (كالكتلات).

**ألم دوري في الثدي:** الشعور بالألم يختلف على مدار الدورة الشهرية ويتأثر بالهرمونات ونزول الدورة الشهرية.

**كيس ماء (Cyst):** كيس حميد مملوء بالسائل.

**الاختبارات التشخيصية:** هي اختبارات متابعة للتأكد ما إذا كان الشيء غير الطبيعي المكتشف هو سرطان الثدي أم لا.

**القنوات اللبنية:** هي قنوات لنقل اللبن من الفصيصات إلى الحلمة.

**إستروجين:** هرمون الإنجاب.

**الكتل الدهنية (Fat Necrosis):** كتل صلبة حميدة وغير منتظمة الشكل تتكون نتيجة لصدمة تسببت في تلف الأنسجة الدهنية.

**الأورام الليمفاوية:** أورام ليفية حميدة.

**تغيرات الثدي الكيسية الليفية:** تغيرات حميدة قد تسبب أكياس مؤلمة أو كلاكيع بالثدي.

**الهرمونات:** هي مواد كيميائية تفرزها الغدد الموجودة في الجسم.

## المصادر

### المؤسسات

**سوزان جي كومن** هي أكبر شبكة شعبية للناجيات من هذا المرض والناشطين الذي يكافحون لإنقاذ حياة المصابات به ومساعدتهن وضمان حصولهن جميعاً على رعاية ذات جودة عالية بالإضافة إلى حث العلماء على العثور على سبل للعلاج.

1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

www.komen.org

**الجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان** هي جمعية تركز جهودها للوقاية من مرض السرطان وإنقاذ حياة المرضى وتخفيف معاناتهم من خلال الأبحاث والتوعية وتقديم الدعم والخدمات.

1-800-ACS-2345

www.cancer.org

**قسم خدمات المعلومات التابع لمعهد السرطان الوطني** يوفر معلومات ومصادر للمرضى وعامة الناس ومقدمي الرعاية الصحية.

1-800-4-CANCER

www.cancer.gov



العلاج بالهرمونات: علاج يعمل على وقف حصول الخلايا السرطانية على الهرمونات التي تحتاجها لنموها.

نمو غير طبيعي في الخلايا: تكاثر غير طبيعي في خلايا الثدي.

سرطان موضعي: نمو غير طبيعي للخلايا يظل في موقعه الأصلي.

سرطان انتشاري: انتقال السرطان من الموقع الذي بدأ فيه إلى الأنسجة المحيطة وربما العقد الليمفاوية كذلك.

الفصيصات: هي أكياس موجودة في الثدي وظيفتها إنتاج اللبن.

الغدد الليمفاوية: هي غدد موجودة في أنحاء الجسم مسؤولة عن تنقية السائل الليمفاوي.

التصوير بأشعة الماموجرام (أشعة سينية على الثدي): تصوير الثدي بأشعة الماموجرام.

انقطاع الدورة: حين تتوقف الدورة الشهرية للأبد.

سرطان التوسعي: انتقال السرطان إلى أعضاء أخرى في الجسم.

إفرازات الحلمة: هي إفرازات سائلة تخرج من الحلمة.

بروجسترون: هرمون أنثوي.

العلاج بالإشعاع: العلاج باستخدام أشعة سينية فائقة الطاقة لتدمير الخلايا السرطانية.

الفحص: اختبار يستخدم للكشف عن السرطان لدى الشخص الذي لا يعاني من أعراض.

المراحل: هو نظام رقمي (٠، ١، ٢، ٣، ٤) يستخدم في الدلالة على مدى تطور الورم.

العلاج الموجه: علاج يستهدف الجينات والبروتينات داخل الخلايا السرطانية لوقف نموها أو انتشارها.

تاموكسيفين: دواء يستخدم لوقف تأثير الإستروجين على خلايا سرطان الثدي لمنع نموها.

