

العامل الوراثي من أسباب الإصابة بسرطان الثدي

• أصيبت والدتي بسرطان الثدي. ما هو احتمال إصابتي به؟
 - يعد العامل الوراثي أحد عوامل الإصابة بسرطان الثدي، لكن ليس بالضرورة إصابة المرأة به بمجرد وجود أخريات من قريباتها مصابات بسرطان الثدي، لذا يجب القيام بفحص الثديين (عمل الفحص الذاتي) في البداية، ثم إجراء فحص أشعة الماموجرام للسيدات فوق سن الأربعين، كما ينصح بمراجعة جراح أمراض الثدي للاطمئنان.
 • أشعر بالمشقة في منطقة الثدي. هل هذا العرض

يعتبر من الأعراض الخطيرة للإصابة بسرطان الثدي؟
 - عادة لا تصاحب سرطان الثدي أية آلام.
 • أنا أذخن منذ عشر سنوات ما نسبة احتمال إصابتي بسرطان الثدي؟
 - لا توجد علاقة قوية بين التدخين وسرطان الثدي، فالتدخين يرتبط عادة بأنواع أخرى من السرطانات.
 • توقفت عن الرضاعة منذ سنة، وما زال لدي إفرازات من حلمة الثدي، هل تعتبر هذه الإفرازات غير طبيعية، وهل يوجد لون يعتبر غير طبيعي للإفرازات؟

- من الطبيعي أن توجد إفرازات بعد التوقف عن الرضاعة، فإذا كانت الإفرازات مصحوبة بدم، أو في حال نزلت بدون ضغط على الحلمة، وبكميات كبيرة، يجب مراجعة الطبيب.
 • هل تؤثر الملابس الداخلية الضيقة (حمالات الثدي)، أو استخدام مزيلات العرق بشكل يومي، في الإصابة بسرطان الثدي؟
 - لا يؤثر لبس حمالات الصدر الضيقة، أو استخدام مزيلات العرق بشكل يومي على الإصابة بسرطان الثدي.

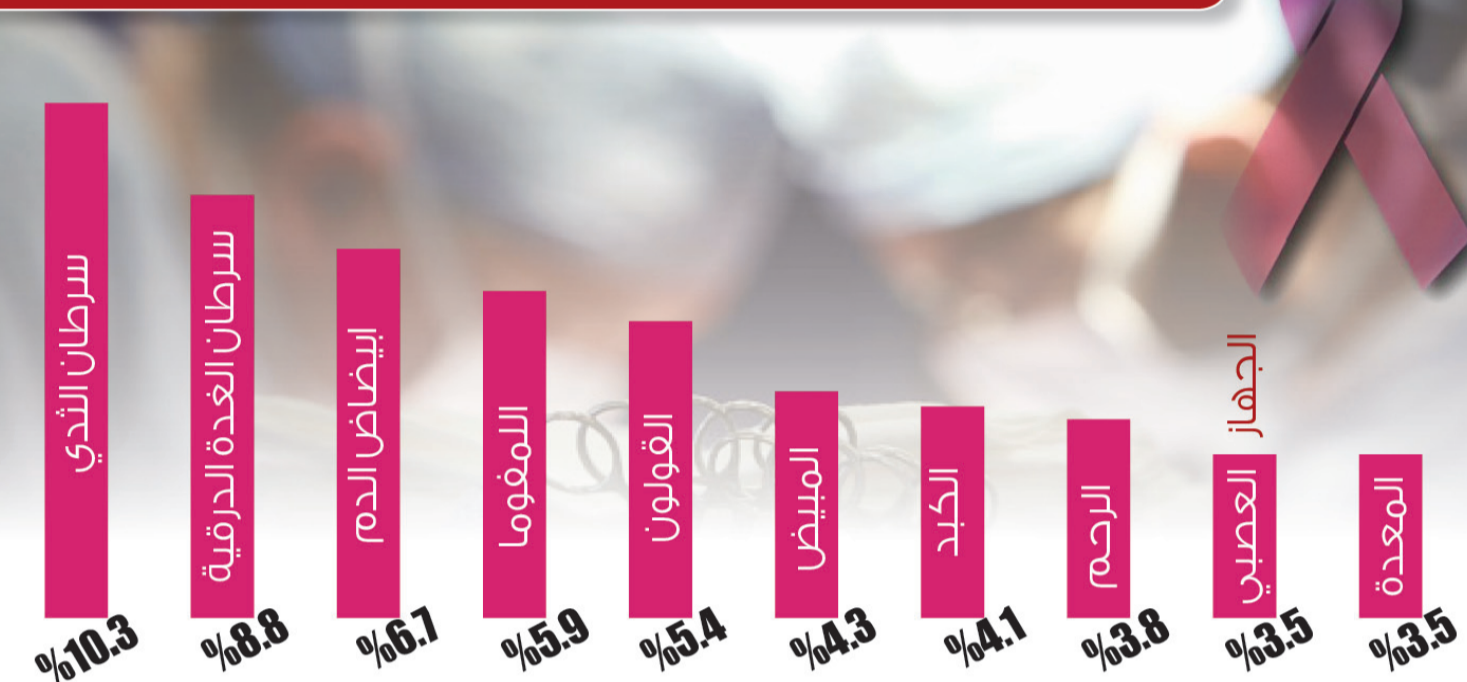
• أتلقى علاج سرطان الثدي. في أي مرحلة من العلاج يمكنني إنجاب الأطفال؟
 - يمكن للمرأة الإنجاب بعد الانتهاء من فترة العلاج.
 • أشعر بوجود ورم في منطقة الثدي. هل يجب علي مراجعة طبيب؟
 - يمكنك مراجعة طبيب عام، وبدوره سيقوم بتحويلك إلى جراح الثدي إذا اقتضى الأمر.

لجنة التثقيف الصحي

تم تشخيص 16 إصابة به بين الذكور في الأردن عام 2006

سرطان الثدي.. 80% من الحالات حميدة.. ولا يعني وجود كتلة أنها خبيثة

أكثر عشرة أنواع سرطان انتشاراً بين السعوديات



الشرق - الشرق

بالكامل إذا تم اكتشاف المرض في مراحل المبكرة، وعندها يستأصل الورم فقط.
 الإشعاعية العاشرة:
 العلاج الكيميائي يؤدي إلى تساقط الشعر.
 الحقيقة:
 تساقط الشعر ليس إلا أحد التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي عند بعض النساء، إذ يبدأ الشعر بالنمو مجدداً بعد الانتهاء من فترة العلاج.

النساء اللاتي تزيد أعمارهن عن العشرين عاماً يجب أن يقمن بإجراء الفحص الذاتي الشهري للثدي في وضعين: الوقوف أمام المرأة للتأكد فيما إذا كانت هناك تغيرات في الثدي واضحة للعيان، وفي وضعية الاستلقاء. ومن الممكن إعادة خطوات الفحص أثناء الاستحمام، حيث أن وجود الصابون والماء يخفف الاحتكاك ويعمل على تسهيل الإحساس بالكتل.

سرطان الثدي مرض معدي. الحقيقة:
 سرطان الثدي مرض غير معدي، وهذا يعني أنه لا يمكن أن تنتقل الإصابة بسرطان الثدي من أو إلى شخص آخر.
 الإشعاعية السابعة:
 الرضاعة الطبيعية تسبب الإصابة بسرطان الثدي. الحقيقة:
 الرضاعة الطبيعية لا تسبب الإصابة بسرطان الثدي، بل تقيد بعض الدراسات المبنيّة على الرضاعة الطبيعية قد تعمل على تخفيض خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي.



د. محمد فارس

الدمام - الشرق

يعتبر سرطان الثدي شكلاً من أشكال الأمراض السرطانية التي تصيب أنسجة الثدي، وهو عبارة عن انقسام خلايا أنسجة الثدي ونموها دون الخضوع لأنظمة التحكم الطبيعية في الجسم، وقد تغزو هذه الخلايا النسيج المحيط بالثدي، كما يمكن أن تنتقل لأجزاء الجسم عن طريق الدم، أو الجهاز الليمفاوي، إذا لم يتم علاجها.

عوامل الخطورة

وأكد الدكتور محمد فارس من قسم الأورام في مستشفى الملك فهد التخصصي بالدمام أن الأسباب المباشرة لسرطان الثدي ما زالت غير معروفة، ولكن هناك عدداً من العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بهذا المرض، ومنها: الجنس الأنثوي، والتقدم في السن، وتاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، المبيض، الرحم، القولون، وتاريخ شخصي لوجود أورام حميدة في الثدي، وخزعات سابقة من الثدي، وجراحات تجميلية سابقة في الثدي، أو أي جراحات أخرى، والتعرض لكميات مفرطة من الأشعة، وبدء الحيض في سن مبكرة قبل سن 12 عاماً، والتأخر في انقطاع الحيض بعد سن 55 عاماً، وعدم الإنجاب، وعدم ممارسة الرضاعة الطبيعية، وإنجاب أول طفل في سن متأخر بعد سن 35 عاماً، وتناول الهرمونات التعويضية، وعدم ممارسة الرياضة، والتدخين، وشرب الكحول، والسمنة.

إشاعات وحقائق

ونوه فارس بوجود كثير من الإشاعات حول مرض سرطان الثدي، وهنا نورد بعض الشائعات الخاطئة، وتصحيحها على وجه الحقيقة:
 الإشعاعية الأولى:
 سرطان الثدي يصيب النساء فقط. الحقيقة:
 سرطان الثدي يمكن أن يصيب الذكور أيضاً، حيث أنه وفقاً للسجل الوطني لسرطان، تم تشخيص 16 إصابة بسرطان الثدي بين الذكور في الأردن عام 2006.

الإشعاع الثانية:

النساء اللاتي لديهن تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي هن فقط المعرضات لخطر الإصابة به. الحقيقة:
 على الرغم من أن احتمالية الإصابة بسرطان الثدي تزداد لدى

العلامات والأعراض

وأكد فارس أن على السيدة المبادرة بمراجعة الطبيب فوراً في حال ظهور أي من الأعراض التالية: ظهور كتلة في الثدي، أو تحت الإبطين؛ تغير في شكل أو حجم الثدي، سماكة في جلد الثدي تجعله يشبه قشر البرتقال؛ تغير

الإشعاع الحادية عشرة:
 أي كتلة في الثدي تعني وجود سرطان. الحقيقة:
 80% من أورام الثدي هي أورام حميدة، ولكن هذا لا يعني أنه ليس من الضروري استشارة الطبيب إذا لاحظت أي تغير في الثدي.

الإشعاع التاسعة:
 تشخيص الإصابة بسرطان الثدي يعني فقدان واستئصال الثدي بالكامل. الحقيقة:
 عديد من النساء اللاتي يصبن بسرطان الثدي يخضعن للجراحة كجزء من علاجهن. ومع ذلك، فإن الجراحة لا تعني استئصال الثدي

الإنثاء اللاتي لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالمرض، إلا أن كثيرا من المصابات بسرطان الثدي لم يكن لديهن أي عامل من عوامل الخطورة التي تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض.
 الإشعاع الثالثة:
 تزيد احتمالية الإصابة بسرطان الثدي كلما زادت كثافة نسيج الثدي (كتلات في الثدي). الحقيقة:
 العاملون في الرعاية الصحية يعتقدون أن المرأة التي كثافة نسيج الثدي لديها عالية هي أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي، ولكن هذا الافتراض لم يعد قائماً الآن.
 الإشعاع الرابعة:
 النساء اللواتي حجم الثدي لديهن صغير لا يصابن بسرطان

العلاج الكيميائي لمرضى السرطان

والقيء يفضل دائماً تناول وجبات متعددة على مدار اليوم، بدلاً من وجبات رئيسية ثقيلة، مع المضغ التام، وضرورة تجنب امتلاء المعدة، وتناول السوائل قبلها بفترة كافية (نصف ساعة إلى ساعة)، كما أن الاعتناء بنظافة الفم بشكل عام، والتطهير الجيد للفم على الدوام عن طريق استخدام فرشاة أسنان ناعمة مع مضغضة الفم بمحلول ملحي بانتظام، وخصوصاً بعد تناول الوجبات، يمكن أن يحد من التهابات الغشاء المخاطي المبطن للفم، أو إصابته بجروح.

للشخص نفسه، وتعتمد أساساً على نوع وجرة العقار المستخدم وتفاعل الجسم معه. يجب أن نذكر أن الأعراض الجانبية عادة ما تكون مؤقتة، حيث تخففي تدريجياً بعد انتهاء العلاج، وتعود الخلايا السليمة إلى طبيعتها، وبالإمكان تلافيها، أو التحكم في بعضها، باتخاذ التدابير المناسبة، وأخذ أدوية مساندة لتجنب مثل هذه التأثيرات للوقاية منها قبل وأثناء المعالجة. هناك بعض السبل البسيطة التي تمكن المرضى من مواجهة هذه الآثار الجانبية، مثل استخدام غسولات الشعر اللطيفة الخاصة بالشعر الضعيف لمواجهة مشكلة تساقط الشعر. ومن المقترحات المفيدة للتخفيف من حدة الغثيان

الكيميائي يسبب آثاراً جانبية للمرض، كالتعب، والإرهاق، والإصابة بفقر الدم، والالتهابات. وكذلك تؤثر على الأغشية المخاطية المبطنة للفم والحلق والمعدة، فتسبب تقرحات في الجهاز الهضمي، والإسهال، وغيرها من المشكلات. بينما ينتج عن تلف خلايا جذور الشعر تساقط الشعر. إن ظهور التأثيرات الجانبية من عدمه لا يُعد ليلياً على فاعلية وكفاءة العقاقير المستخدمة كما قد يتبادر إلى الذهن، كما يصعب التنبؤ بأي من الأعراض الجانبية سيعاني المريض على وجه التحديد عند استخدام العلاج الكيميائي، فهي تختلف بشكل كبير في الشدة والنوعية، ومن شخص لآخر، ومن عقار لآخر، ومن دورة علاجية لآخرى حتى بالنسبة

دواء

أمية بوخمسين،

كثير من مرضى السرطان يمتلكهم الخوف من العلاج الكيميائي، بسبب ما يتردد على الأسماع من أعراضه الجانبية المتعددة وغير المحتملة. فعلى الرغم من أن العلاج الكيميائي يهدف للقضاء على الخلايا السرطانية، إلا أنه قد يؤثر على أجزاء أخرى غير مصابة، وتحديدًا الخلايا الطبيعية ذات النمو السريع، مثل تلك الموجودة في نخاع العظام (المسؤولة عن إنتاج خلايا الدم)، والجهاز الهضمي، والجلد، والشعر، والأعضاء التناسلية. فعلى سبيل المثال، تلف خلايا الدم نتيجة العلاج

• صيدلانية في مستشفى الملك فهد التخصصي في الدمام

ومضة وقائية

الوقاية تقلل فرص الإصابة بالسرطان

استخدمت الوقاية في معالجة الأمراض عبر التاريخ، وللتقليل من فرص تطور سرطان الثدي اتبعي النصائح:

- 1 - تجنبي تناول حبوب الهرمونات لسنوات طويلة بغير إشراف طبي.
- 2 - احرصي على القيام بفحص أشعة الماموجرام إذا كنت فوق 40 عاماً، أو لديك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي.
- 3 - تقادي البدانة، وحافظي على وزن صحي، خصوصاً بعد انقطاع الطمث، فالبدانة تعد أحد عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي، وذلك عن طريق: مزاولة التمارين بانتظام، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بمضادات الأكسدة.
- 4 - قللي قدر الإمكان من تناول الدهون والكربوهيدرات، واستبدليها بالأطعمة الغنية بالألياف.

خطة غذائية للوقاية من السرطان

هي التأسيس، وفيها يبدأ النمو الذي يتعذر التحكم فيه، فتلعب الأحماض الدهنية، أو ميجا3 دوراً كبيراً، حيث تعيق نمو الأورام، وذلك بإخراج الدهون الأخرى إلى خارج الخلية، وهذه الزيوت موجودة في زيت الكتان والأسماك، ولمنتجات الصويا دور مانع في هذه المرحلة.

الخطوة الأخيرة المتقدمة:
 يبدأ ظهور كتلة الخلايا السرطانية التي تغزو الخلايا السليمة، فالواد الكيميائية التي تسمى كوايغ كوكس2، مثل الزفير اتول الموجودة في العنب الأحمر، والكركومين الموجود في الكركم، فهذه المادة لها القدرة على تثبيط إنتاج الأورام الخبيثة لعوامل النمو التي تساعد على بناء شبكة الأوعية الدموية.

الخطوة الثانية:
 الخبيثة عملية بطيئة، وتأخذ وقتاً طويلاً، وتكون في ثلاث خطوات رئيسية متتابعة، حيث يلعب الغذاء دوراً مهماً في إعاقه نمو الأورام:

الخطوة الأولى:
 تكون التغيرات في الحامض النووي في الخلية، وتسمى بخطوة الاستهلال، وهي هذه المرحلة هناك مواد تساعد في تعطيل تكوّن الجذور الحرة، مثل مادة (الايكوبين) الموجودة في الطماطم، و(البوليفينول) الموجودة في الشاي الأخضر، كذا فيتامين (ج) و(أ) الموجودان في عدد من الأغذية الأخرى، ومن المواد الغذائية الأخرى التي يعتقد أنها لها دوراً في الوقاية: الثوم والبروكلي.

الخطوة الثانية:
 عندما نعود للماضي، ونبحث عن تاريخ الأمراض، وتحديدًا الخبيثة منها، لوجدناها نادرة، بل معدومة تقريبا، وذلك يعود إلى نمط الحياة القديمة المعتد على الطبيعة وخيراتها المتعددة، التي أثبتت الدراسات العلمية والطبية الحديثة صحتها، وهي أن الطعام الطازج والمعتد على النباتات بصورة كبيرة قد يكون له دور كبير في الوقاية من الإصابة بمرض السرطان، وخصوصاً سرطان الثدي والمبيض والمعدة.

وتعتبر السمنة من العوامل الكبيرة المسببة للسرطان، كما أن هناك دراسة بريطانية حديثة أثبتت ارتباط سرطان الثدي لدى المصابات بالسكري من النوع الثاني بنسبة 27%، حيث إن نمو الأورام

غذاء

فاطمة الفرج