

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION



18

الشرقية واردة

الملف التوعوي بسرطان الثدي

سرطان الثدي

يعد سرطان الثدي من الأمراض التي تتكون نتيجة لتحول الخلايا الطبيعية في نسيج الثدي الى خلايا غير طبيعية (خبيثة) والتي تنمو وتنقسم أسرع من الخلايا الطبيعية، وأكثر أنواع سرطان الثدي شيوعاً هو سرطان الأبنية والتي تبدأ في بطانة قنوات الحليب.



عوامل الخطورة:



أعراض وعلامات الإصابة:



خروج سائل شفاف أو دم من الحلمة



كتلة صغيرة بحجم حبة البازلاء



وجود منطقة متصلبة بشدة تحت الجلد



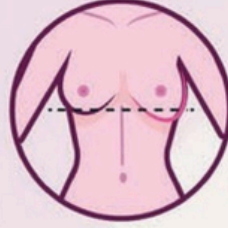
كتلة أو تسمك في الثدي أو بالقرب منه أو تحت الإبط



وجود منطقة مختلفة عن غيرها في منطقة الثدي



احمرار جلد الثدي أو الحلمة



تغيير في حجم أو شكل الثدي أو في محيطه



تغيير في ملمس أو مظهر جلد الثدي أو الحلمة

التشخيص:



فحص المستقبلات الهرمونية (الاستروجين والبروجسترون)



فحص عينة من أنسجة الثدي بدقة تحت المجهر

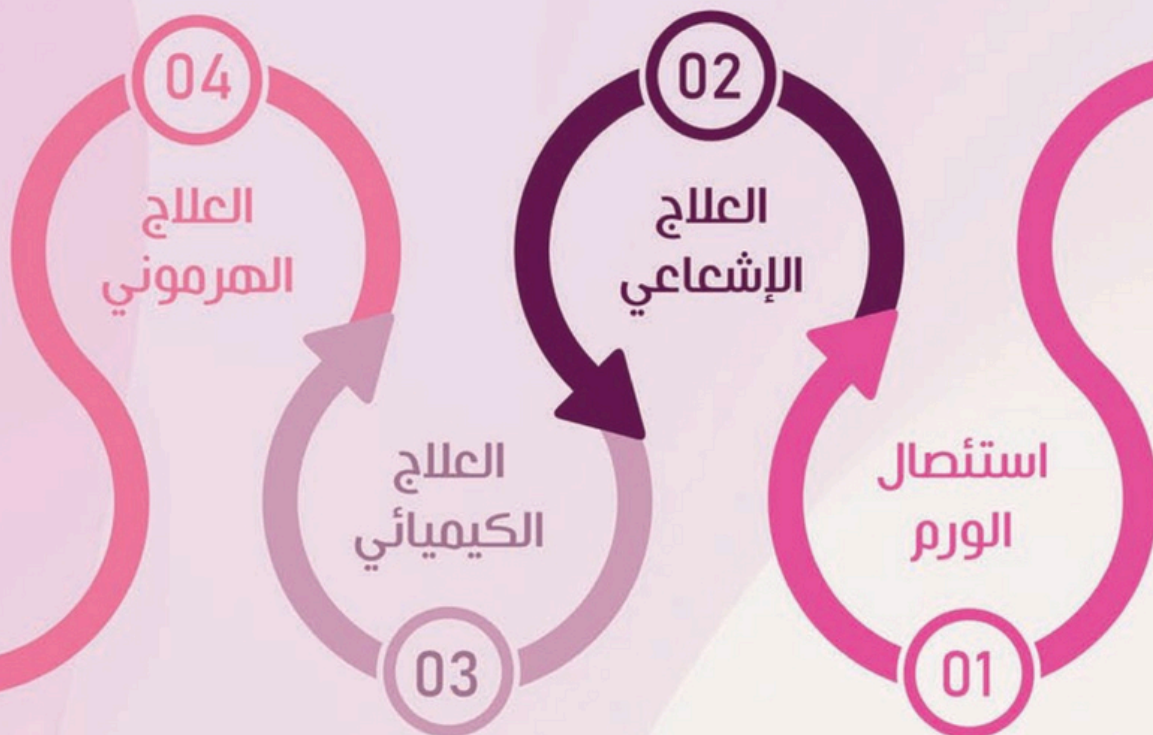


الماموجرام (تصوير الثدي الشعاعي)

182

الشرقية وريدية

بعض من طرق علاج سرطان الثدي



الوقاية:



الرضاعة
الطبيعية



الامتناع عن
التدخين



الفحوصات الدورية
والفحص الذاتي للثدي



ممارسة الرياضة
بشكل منتظم



اتباع نظام
غذائي صحي

الفحص الذاتي للثدي

ينصح بالقيام بعملية الفحص الذاتي للثدي بعد مرور ٧-١٠ أيام بعد اليوم الأول من الدورة الشهرية، يكون الثدي في هذه الفترة أكثر ليونة وأقل تماسكاً. في حال كنتِ حاملاً أو بعد سن اليأس يمكنك القيام بعملية الفحص الذاتي في أي وقت يناسبك، ولكن يفضل القيام به في ذات الوقت من كل شهر. في حال كونك مرضعاً يمكنك القيام بالفحص في ذات الوقت المعتاد ولكن بعد عملية الإرضاع الطبيعية لطفلك أولاً.

الخطوة 2

لاحظي أي تغيرات قد تطرأ على منطقة الحلمة مثل أي تمدد غير طبيعي أو الإنجذاب إلى جانب بشكل غير معتاد أو تغير في الاتجاه. إن أي إفرازات غير طبيعية في الحلمة قد يكون علامة على ضرورة استشارة الطبيب



الخطوة 4

ضعي يديك على خصرك وقومي بإمالة جذعك للأمام مما يساعد على تدلي الثديين للأسفل واعطائك فرصة ملاحظة أي تغير في وزن أو شكل احدهما.



الخطوة 6

ابحثي عن أي انتفاخات او سماكة تحت الإبط عندما تكون ذراعك مسترخية اسخذي ذراعك الأخرى لتحسس المنطقة من الأعلى للأسفل بحركة بطيئة ثم من اليمين لليسار للبحث عن أي تغيرات.



الخطوة 8

يجب أن تتحرك يدك في خطوط متوازية ومستقيمة لتغطية كامل الثدي بدءاً من أعلى الكتف ونزولاً لمنطقة الإبط وتكرار الحركة حتى الوصول لمن منتصف الصدر



الخطوة 1

اخذي ملابسك من الوسط للأعلى وقفي أمام المرأة واتركي يديك باسترخاء على جانبيك، في حال كونك لا تستطيعين الوقوف بشكل مريح يمكنك القيام بهذه الخطوة جالساً.



الخطوة 3

ضعي يديك على خصرك واضغطي للأمام وحركي جذعك يميناً ويساراً ولاحظي أي تغيرات، في حال عدم تمكنك من وضع يديك على خصرك يمكنك عقدتهما نحو الصدر وذلك لشد الثديين وملاحظة أي تغيرات.



الخطوة 5

تحسسي المنطقة التي تملأ الفص (منتصف القفص الصدري) والبحث عن أي كتلات أو عقد بحجم حبة البازلاء.



الخطوة 7

ضعي وسادة تحت كتفك الأيسر ويدك اليسرى خلف رأسك وتحسسي الثدي الأيسر باستخدام كريمة أو مرطب لجعل الحركة أسهل.





نسعد بمساهمتكم لرعاية مرضى السرطان

امسح الباركود
للتبرع السريع



الحسابات البنكية

SA 5220000003011682229950

بنك الرياض
riyad bank

SA 4610000005156876000102

الأهلي NCB

SA 9250000000013378899009

البنك الأول
Alawal bank

SA 5515000999127697900006

بنك البلاد
Bank Albilad

SA 45 80000301608010996680

مصرف الراجحي
alrajhi bank

www.scf.org.sa

@SaudiCancerF

18

الشرقية وردية