

# التوعية بسرطان الثدي

## خيارات العلاج:

لا نعرف على وجه التحديد ما هي العوامل المسببة لسرطان الثدي، إلا أننا نعرف أن عوامل الخطورة الرئيسية تتمثل في التقدم في السن ونوع الجنس بحيث تكون المرأة أكثر عرضة للإصابة. يمكنك المساهمة في الحد من خطر الإصابة بالمرض والانتباه إلى صحتك من خلال اتباع نمط عيش سليم يشمل:

تناول غذاء متوازن غني بالخضار والفواكه



الحفاظ على وزن صحي



ممارسة التمارين البدنية بانتظام



الامتناع عن استهلاك المواد التبغية كالسجائر والأرجيلة وسواها...



## نصائح مفيدة حول الفحص الطبي

تُنصح النساء في قطر بإجراء فحوصات دورية لسرطان الثدي بدءاً من عمر ٤٥ سنة. يتوفّر فحص سرطان الثدي للنساء دون ظهور أي أعراض أو علامات عليهن. يُستخدم التصوير الاشعاعي أو الماموغرام على الثديين (جرعة مخفضة من الأشعة السينية) للكشف المبكر عن أي تغيرات تحدث في الثدي. تقدم حالياً مؤسسة الرعاية الصحية الأولية تلك الخدمات في المراكز التالية:

\* مركز روضة الخيل الصحي

\* مركز الوكرة الصحي

\* مركز لعبيب الصحي

يستغرق فحص الماموغرام ٢٠ دقيقة فقط وهو مخصص للنساء ما بين عمر ٤٥ و ٦٩ سنة. استناداً إلى وزارة الصحة العامة، يتعيّن على النساء اللواتي لا تظهر عليهنّ أي أعراض الخضوع للفحص كل ثلاث سنوات.

## دعوة للعمل

إذا كنت امرأة وعمرك يتجاوز ٤٥ سنة ولديك تاريخ عائلي بسرطان الثدي أو المبيض، عليك إجراء فحص سرطان الثدي بصورة منتظمة. في حال واجهت أي من الأعراض والعلامات المشار إليها أعلاه، عليك مراجعة طبيبك على الفور.



اتصلي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية على الرقم ١٠٧ لترتيب موعد في المركز الصحي الذي تتبعين له.



للاطلاع على المزيد من المعلومات عن سرطان الثدي، الرجاء زيارة الموقع التالي:

[www.hamad.qa/EN/your%20health/bcac](http://www.hamad.qa/EN/your%20health/bcac)

للمزيد من المعلومات عن برنامج فحص سرطان الثدي في قطر، الرجاء زيارة الموقع التالي:

<http://screenforlife.qa/>

## ما هو سرطان الثدي؟

- السرطان هو مرض تنمو فيه خلايا الجسم بطريقة لا يمكن التحكم بها . وعندما ينتشر مرض السرطان في الثديين، يُسمى سرطان الثدي.
- يتكون الثديان من غدد وقنوات تحيط بها أنسجة دهنية وضامة.
- تفرز الغدد اللبنية الحليب فيما تحمله القنوات إلى الحلمة.

## هل تعلم؟

- سرطان الثدي هو أكثر الأمراض السرطانية شيوعاً لدى النساء في دولة قطر.
- تكون ١ من أصل ٨ نساء معرضة للإصابة بسرطان الثدي القابل للانتشار خلال حياتها.
- تضاعف عدد الأشخاص الذين نجوا من سرطان الثدي بمعدل ثلاث مرات خلال السنوات الستين الماضية.
- لا تقتصر الإصابة بسرطان الثدي على النساء فحسب، بل يمكن أن يصيب الرجال أيضاً.

## حول سرطان الثدي لدى الرجال

- سرطان الثدي لدى الرجال هو مرض تتكون فيه الخلايا غير الحميدة (السرطانية) في أنسجة الثدي.
- يسهم التعرض للعلاج الإشعاعي، وارتفاع معدلات الاستروجين، ووجود تاريخ عائلي بسرطان الثدي في زيادة خطر إصابة الرجل بسرطان الثدي.
- يرتبط أحياناً سرطان الثدي لدى الرجال بوجود طفرة ( تحوُّرات ) جينية متوارثة.
- تشمل عموماً أعراض سرطان الثدي لدى الرجال ظهور كتل يمكن تحسسها عبر الجلد.
- تجرى الفحوصات لدراسة الخلايا السرطانية للكشف عن سرطان الثدي وتشخيصه لدى الرجال.
- إن معدل نجاة الرجال من سرطان الثدي توازي تلك التي سجلتها النساء المصابات بهذا النوع من السرطان.
- إن علامات وعلاج سرطان الثدي لدى الرجال مشابهة تقريبا لعلامات وعلاج سرطان الثدي لدى النساء.

## حقائق رئيسية

- في العام ٢٠١٥، تم تشخيص ٢٤٨ إصابة جديدة بسرطان الثدي الخبيث في دولة قطر، ٦ منها من الرجال و٢٤٢ من الإناث.
- يحتل سرطان الثدي لدى النساء المرتبة الأولى بنسبة ٣٩،٤١٪ من إجمالي حالات الإصابة بالسرطان المسجلة حديثاً بين الإناث.
- يبلغ معدل المخاطر التراكمية، أو ما يعرف بإمكانية تعرض المرأة للإصابة بسرطان الثدي الخبيث لدى الفئة العمرية ٧٤ عاماً، ما نسبته ٧،٤٪.
- بلغ معدل البقاء على قيد الحياة بين الاناث المصابات بسرطان الثدي على مدى السنوات ٢٠١٣-٢٠١٥ ما يوازي ٨٢،٢٪، وهو معدل مرتفع نسبياً حيث تراوح نطاق الثقة ما بين ٦٩،٩٪ و ٩٠،١٪.

## عوامل الإصابة بسرطان الثدي: وجود أنسجة عالية الكثافة بالثدي،

- كثافة الثدي: حين يتواجد في ثدي المرأة أنسجة عالية الكثافة، فهذا يعني أن نسبة الأنسجة الغدية أو اللببية مرتفعة ونسبة الأنسجة الدهنية متدنية. لا ترتبط كثافة الثدي بالوزن ويمكن الكشف عنها بالتصوير الشعاعي (الماموجرام).
- الجنس: تعد النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بسرطان الثدي بمعدل ٢٠٠ مرة.
- السن: يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع تقدم المرأة في السن، بحيث تم الكشف عن ٥٠٪ من إجمالي الاصابات بسرطان الثدي لدى النساء بعد تخطيهنَّ سن الستين.
- الجينات الموروثة: تكون النساء اللاتي ورثن سمات جينية غير طبيعية تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، ولاسيما جينات BRCA١ ( جينة سرطان الثدي رقم واحد) و BRCA ٢ (جينة سرطان الثدي رقم اثنين)، أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.
- التاريخ العائلي: يكون خطر الإصابة بسرطان الثدي أكبر لدى النساء اللواتي لهنَّ قريبات مصابات أو كنَّ مصابات بهذا المرض. حيث أن أقل من ١٥٪ من النساء المريضات بسرطان الثدي لديهنَّ شخص بعائلتهن مصاب بهذا المرض.
- الوزن: يضاعف الوزن الزائد أو السمنة من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

## تشمل العوامل الأخرى التي تزيد من خطر الإصابة بمرض السرطان:

الخمول وقلة الحركة		شرب الكحول		استهلاك المنتجات التبغية	
ظهور الدورة الشهرية في سن مبكرة (قبل الثانية عشرة) و/أو انقطاع الطمث في سن متأخرة (بعد الخامسة والخمسين).		الإنباب للمرة الأولى بعد سن الثلاثين			

## العلامات والأعراض:

- تتوقف أعراض سرطان الثدي على موقع الورم في الثدي، وحجمه ومدى سرعة انتشاره. تشمل التغيرات في الثدي التي يمكن أن تشير إلى الإصابة بسرطان الثدي:
- ظهور ورم أو كتلة في الثدي
  - تهيج الجلد أو ظهور نتوءات فيه
  - ألم في الثدي أو الحلمة
  - الحلمة الغائرة (انحسار الحلمة نحو الداخل)
  - احمرار جلد الثدي أو الحلمة، أو تقشره أو سماكته
  - خروج إفرازات غير طبيعية من الحلمة
- في حال ظهور أي من هذه الأعراض، يجب استشارة الطبيب على الفور.

## تشخيص مرض سرطان الثدي

يرتكز تشخيص سرطان الثدي على الفحص الثلاثي الذي يشمل:

١. الفحص السريري عن طريق طبيب جراحة الثدي	
٢. التصوير التشخيصي الماوجرام أو التصوير بالموجات الصوتية	
٣. الخزعة استخراج عينة من أنسجة الثدي لفحصها تحت المجهر	
في حال كشفت الأعراض بأن سرطان الثدي قد انتشر خارج الثدي، قد يتطلب الأمر إجراء اختبارات أخرى (كفحوصات الدم أو التصوير الاشعاعي للعظام، وسواها).	
كما يمكن الخضوع للتصوير بالرنين المغناطيسي، في الحالات التي تستدعي تقييم مدى الإصابة بالمرض.	

## الخيارات العلاجية

يتوقف علاج سرطان الثدي على مرحلة الإصابة بالمرض ونوعه، ومدى خطورة الأعراض والصحة العامة للشخص المصاب.

يحتوي العلاج بصورة عامة على خيار أو أكثر وهو يشمل:

التدخل الجراحي لاستئصال جزء من الثدي المصاب أو الثدي بأكمله، فضلاً عن استئصال واحدة أو أكثر من العقد الليمفاوية الابضية.	
يمكن اللجوء أيضاً إلى العلاج الإشعاعي، العلاج الكيميائي، العلاج بالهرمونات، و/أو العلاجات الموجهة.	
خيار إعادة بناء الثدي الذي من الممكن أن يكون متاحاً للنساء اللواتي خضعن لاستئصال الثدي بأكمله.	

يتولى بصورة عامة توفير العلاج لمرضى سرطان الثدي فريق متعدد الاختصاصات.

السجل الوطني للسرطان في دولة قطر ٢٠١٥\*