

ما الذي يجب أن نعرفه عن سرطان الثدي وكشف الماموغرام (الأشعة الثديية)؟

يعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان انتشارا بين النساء في القارة الأمريكية الشمالية (بخلاف سرطان الجلد)، مع العلم بأن سرطان الرئة فقط هو الذي يسبب في وفاة عدد أكبر من النساء نتيجة السرطان. ومن حسن الحظ أنه عندما يتم اكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة تكون النتيجة إبقاء تسع من كل عشرة نساء على قيد الحياة. يجب أن يفهم جميع النساء الحقائق الأساسية عن سرطان الثدي والاكتشاف المبكر له، لأن الاكتشاف المبكر يحافظ على الحياة.

من الذي يصاب بمرض سرطان الثدي؟

المرأة بطبيعتها عرضة للإصابة بسرطان الثدي، وتزيد خطورة هذه الإصابة مع تقدم العمر. يحدث ٧٥ بالمائة من حالات سرطان الثدي عند النساء اللاتي يتجاوزن عمرهن ٥٠ سنة. أما النساء في عمر ٧٠ سنة فسيضاعف عندهن احتمال إصابتهن بالسرطان خلال العام القادم مقارنة بالنساء اللاتي في عمر ٥٠ سنة. توجد عدة "عوامل خطورة" تجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي وهي:

- ◀ يزيد عمرها عن ٤٥ سنة، وبخاصة من يزيد عمرها عن ٥٠ سنة
- ◀ لها أم، أو أخت أو ابنة أصيبت بسرطان الثدي (وخاصة قبل انقطاع الحيض)
- ◀ لم تتجب أو أنجبت طفلها الأول بعد بلوغ ٣٠ سنة
- ◀ بدأت عندها الدورات الشهرية قبل بلوغها ١٢ سنة من العمر أو توقف عندها الحيض بعد عمر ٥٠ سنة
- ◀ توارثت جينات (صفات وراثية) معينة. (وهذه الجينات أو الصفات الوراثية أكثر انتشارا فيما بين اليهوديات الأصل من أوروبا الشرقية)
- ◀ ذات عرق قوقازي
- ◀ سبق لها الإصابة بسرطان الثدي
- ◀ سبق لها تعاطي العلاج بالأشعة الصدرية إما في سن الطفولة أو الشباب

إن وجود واحد أو أكثر من عوامل الخطورة هذه لا يعني بالضرورة أنك ستصابين بسرطان الثدي، ومن ناحية أخرى فإن عدم وجود أي من هذه العوامل لا يعني أنك غير معرضة للإصابة بهذا المرض، فكونك امرأة وحده يشكل أكبر عوامل الخطورة.

ما الذي يسبب سرطان الثدي؟

على الرغم من وجود بعض الأشياء التي تزيد من خطورة الإصابة بسرطان الثدي عند النساء، إلا أن العلماء حتى يومنا هذا لا يعرفون ما الذي يسبب سرطان الثدي. يدرس الباحثون الدور المحتمل لحالات الشذوذ في الجينات المتوارثة، لكن وبسبب أننا لا نفهم تماما أسباب حدوث سرطان الثدي وكيفية الوقاية منه، فإن أفضل الطرق المتاحة للنساء لوقاية أنفسهن هي اكتشاف ومعالجة سرطان الثدي مبكرا بقدر الإمكان، لأن الاكتشاف المبكر يحافظ على الحياة كما أنه يوفر للنساء خيارات أكثر في العلاج.

ما هي علامات وأعراض سرطان الثدي؟

إن أكثر أعراض سرطان الثدي انتشارا هي تكوّن الكتل أو التعلّيط، وبخاصة تلك التي لا تختفي أو يتغير ملمسها. ويجب ألا ننسى أن معظم هذه الكتل "حميدة" (أي ليست سرطانية)، ولكنه في غاية الأهمية إبلاغ طبيبك فورا في حالة ظهور أي من الأعراض التالية:

- ◀ وجود كتلة أو تغليظ في الثدي (حتى ولو لم يصاحبها ألم)
- ◀ زيادة في حجم أحد الثديين أو تغير في هيئته
- ◀ تغير في جلد الثدي (كالقشر أو نشوء الغمازات)

- ◀ تورم الجزء العلوي من الذراع أو تضخم العقد الليمفاوية، (في منطقة الإبط)
- ◀ وجود إفراز من الحلمة

ماذا عن الماموغرام (أشعة الثدي)؟

الماموغرام هو عبارة عن أشعة خاصة للثدي. يستخدم الماموغرام للمساعدة في اكتشاف سرطان الثدي مبكرا وفي المرحلة التي لا يزال من الممكن الشفاء منه. ينبغي على النساء اللاتي يزيد عمرهن عن ٤٠ سنة إجراء كشف الماموغرام مرة كل عام، حتى ولو لم تظهر لديهن أي علامات أو أعراض لسرطان الثدي. يعتبر كشف الماموغرام مهما لك لأنه يستطيع أن يكتشف الكتل السرطانية (أو الأورام) قبل أن تشعرى أنت أو طبيبك بوجود هذه الكتل. ويجب أن نتذكرى أنه ليست جميع الكتل سرطانية كما أن كشف الماموغرام لن يبين ما إذا كانت الكتلة سرطانية أم لا. (كشف الماموغرام يبين فقط وجود أو عدم وجود الكتلة). وإذا تبين من كشف الماموغرام أن هناك شيئا غير طبيعي أو وجود كتلة، ففي الغالب سيقترح عليك طبيبك عمل *biopsy* أو جراحة فحص إحيائي، وهو عبارة عن جراحة صغرى تقوم بنزع عينة نسيجية من الثدي حتى يمكن فحصها في المختبر لمعرفة ما إذا كانت سرطانية أو غير سرطانية.

كشف الثدي الإكلينيكي

كما هو الحال في كشف الماموغرام فمن المهم للنساء اللاتي يزيد عمرهن عن ٤٠ سنة أن يجرين كشف ثدي إكلينيكي كل عام، وهو فحص لمسي للثديين يجريه أخصائي الرعاية الصحية كالتبيب أو الممرضة، حيث يستخدم أخصائي الرعاية الصحية أصابعه بدقة لتحسس الثدي وأماكن العقد الليمفاوية الموجودة تحت كل ذراع وبالقرب من عظمة الكتف. تعتبر فحوص الثدي الإكلينيكية ذات أهمية خاصة لأن هنالك بعض أنواع السرطان لا يظهرها كشف الماموغرام وإنما يمكن تحسسها، وهذا بالرغم من إمكان كشف الماموغرام اكتشاف الكتل السرطانية التي لا يمكن تحسسها.

الكشف الذاتي على الثدي

إنه لمن المهم للنساء أن يفحصن أثداءهن شهريا. فإذا قمت بفحص ثدييك شهريا ستكونين على دراية أكبر بهيئتهما وسيساعدك ذلك في اكتشاف أي تغيرات أو أعراض (المبينة أعلاه). وإذا كان قد انقطع الحيض عندك فيمكنك فحص ثدييك في أي يوم من الشهر ولكن من الأفضل تحديد يوم معين من كل شهر تقومين فيه بالفحص الذاتي على ثدييك. أما إذا كنت لا تزالين تحيضين، فيكون أفضل وقت لإجراء الفحص الذاتي على ثدييك خلال فترة من أسبوع إلى أسبوعين بعد انتهاء الدورة الشهرية.

كيف تفحصين ثدييك

١. باستخدام المرأة. انظري إلى ثدييك مع وضع ذراعيك بجانبك، ورفع ذراعيك فوق رأسك، ووضع يديك على خصرك. ابحثي عن وجود كتلة أو ورم أو تكون الغمازات أو إفراز من الحلمة (أو أي تغير آخر ظهر جديدا ولم يكن موجودا في الشهر السابق).
٢. الرقود. ضعي يدك اليمنى وراء رأسك. استخدم يديك اليسرى لتحسس ثديك الأيمن. ابدئي بالحافة الخارجية للثدي وحركي أصابعك ببطء في دوائر متصاعدة حتى تصلي إلى الحلمة. كرري نفس هذا الإجراء على الثدي الأيسر بوضع يدك اليسرى وراء رأسك مع استخدام يدك اليمنى لتحسس ثديك الأيسر.
٣. في الدش أو المغطس (البانيو). عندما يكون جلدك مبتلا وعليه صابون، قومي بتحسس ثديك بنفس الطريقة التي اتبعتها أثناء الرقود (ولكن في هذه المرة ستقعيلن ذلك أثناء الجلوس أو الوقوف).

ينبغي إجراء كل واحد من هذه الفحوص الذاتية المذكورة أعلاه، وتأكدي من إبلاغ طبيبك فوراً إذا ظهر عندك أي أعراض أو تغيرات.

لا تنسى، فعليك أن تفعل الآتي:

إن جميع النساء معرضات للإصابة بسرطان الثدي وتزيد خطورة الإصابة مع تقدم العمر. إننا لا نعرف كيفية الوقاية من سرطان الثدي، ولكننا نعرف أن أفضل وقاية لك هي اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة بقدر الإمكان وذلك باتباع الخطوات الثلاث التالية:

- اعملي فحص ذاتي على الثدي في نفس اليوم من كل شهر
- اعرضي نفسك على طبيبك كل عام لعمل فحص إكلينيكي على الثدي
- واطلبي إجراء كشف الماموغرام كل عام (في نفس موعد إجراء الفحص الإكلينيكي للثديين).