

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة باتنة 1

الوقاية من سرطان الثدي



من اعداد الدكتورة رحمون د
طبيبة مختصة في علم الأوبئة و الطب
الوقائي

تُصاب قُرابة امرأة واحدة من بين كل 12 امرأة بسرطان الثدي في حياتهن.

سرطان الثدي هو السبب الأول للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء، وقد توفيت بسببه 685000 امرأة 2020. تحدث معظم حالات الإصابة بسرطان الثدي والوفيات الناجمة عنه في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل،

وتحدث نصف الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في أوساط النساء دون سن الخمسين في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. يُحرز تقدم كبير في مجال علاج سرطان الثدي منذ عام 1980؛ إذ انخفض معدّل الوفيات الموحّد حسب السن من جراء سرطان الثدي بنسبة 40% بين الثمانينات وعام 2020 في البلدان المرتفعة الدخل.

الحصائل المحسّنة هي نتيجة الجمع بين الكشف المبكر ثم العلاج الفعال باستخدام مزيج من الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاجات الطبية.



ماهي العوامل المساعدة على الإصابة



زيادة احتمالات الإصابة بسرطان الثدي



▶ التقدم في السن

▶ عوامل جينية



عوامل وراثية : وجود حالات سرطان الثدي في العائلة (أم أو أخت أو خالة)





▶ التأخر في الإنجاب أو عدم الإنجاب

• التعرض الزائد للهرمونات النسائية

▶ التأخر في الإنجاب أو عدم الإنجاب

• التعرض الزائد للهرمونات النسائية



الأكل غير صحي :

تناول بإفراط **اللحوم الحمراء** والأكل **السريع** على حساب الخضار والفواكه



البدانة والحمول وعلاقتهما بسرطان الثدي

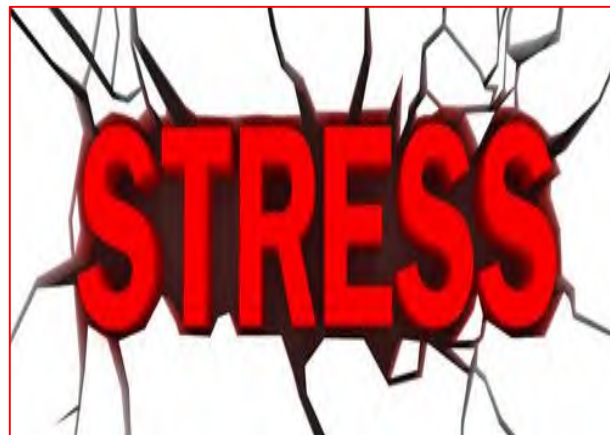




التدخين والكحول ▶

التلوث ▶

القلق ▶



ماهي أعراض سرطان الثدي



أعراض سرطان الثدي



تورم او كتله



تنقير الجلد (منقط)



تغيير في لون الجلد

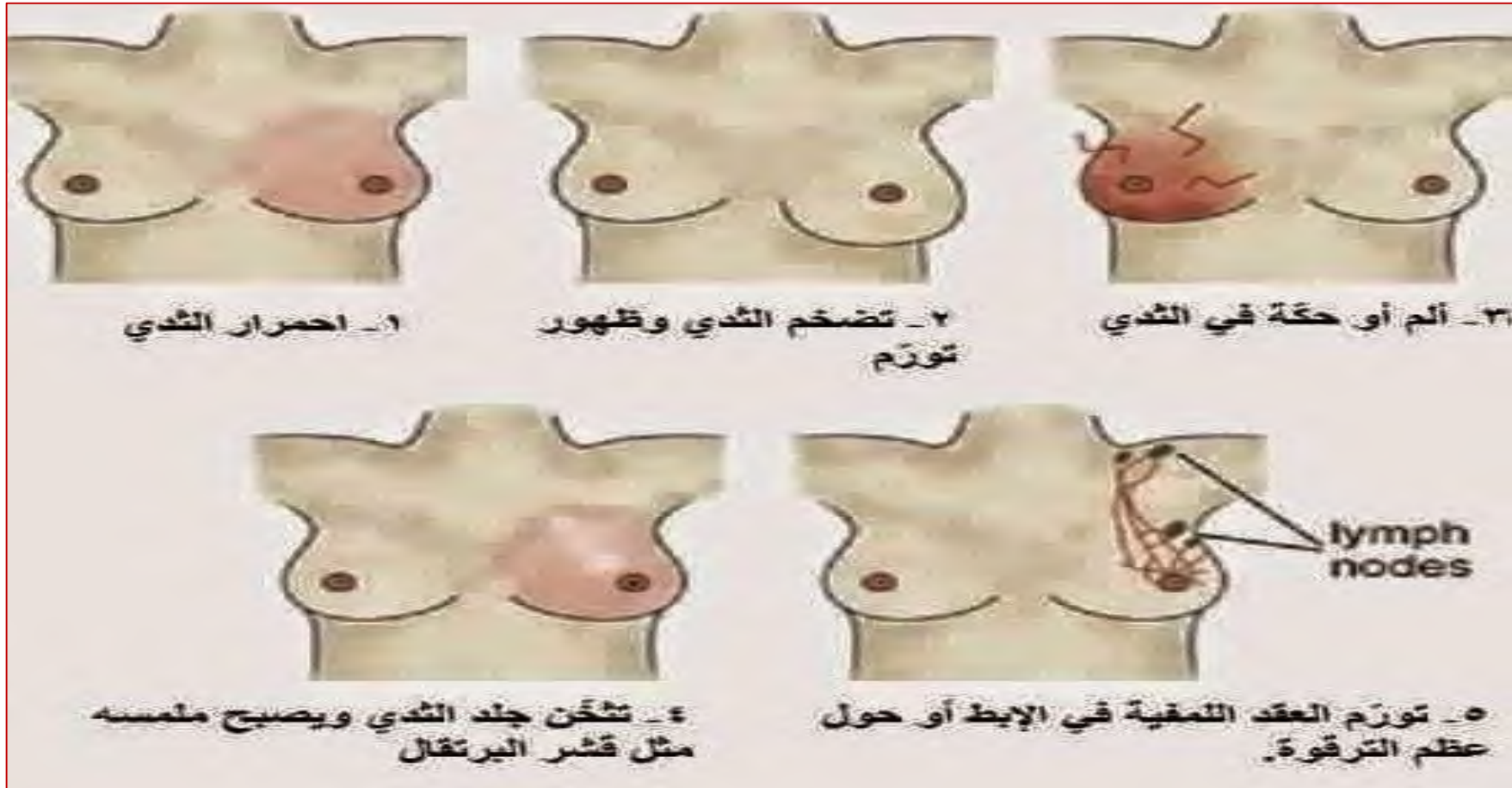


تغيير في شكل الحلمة
كأن تبدو غارقة

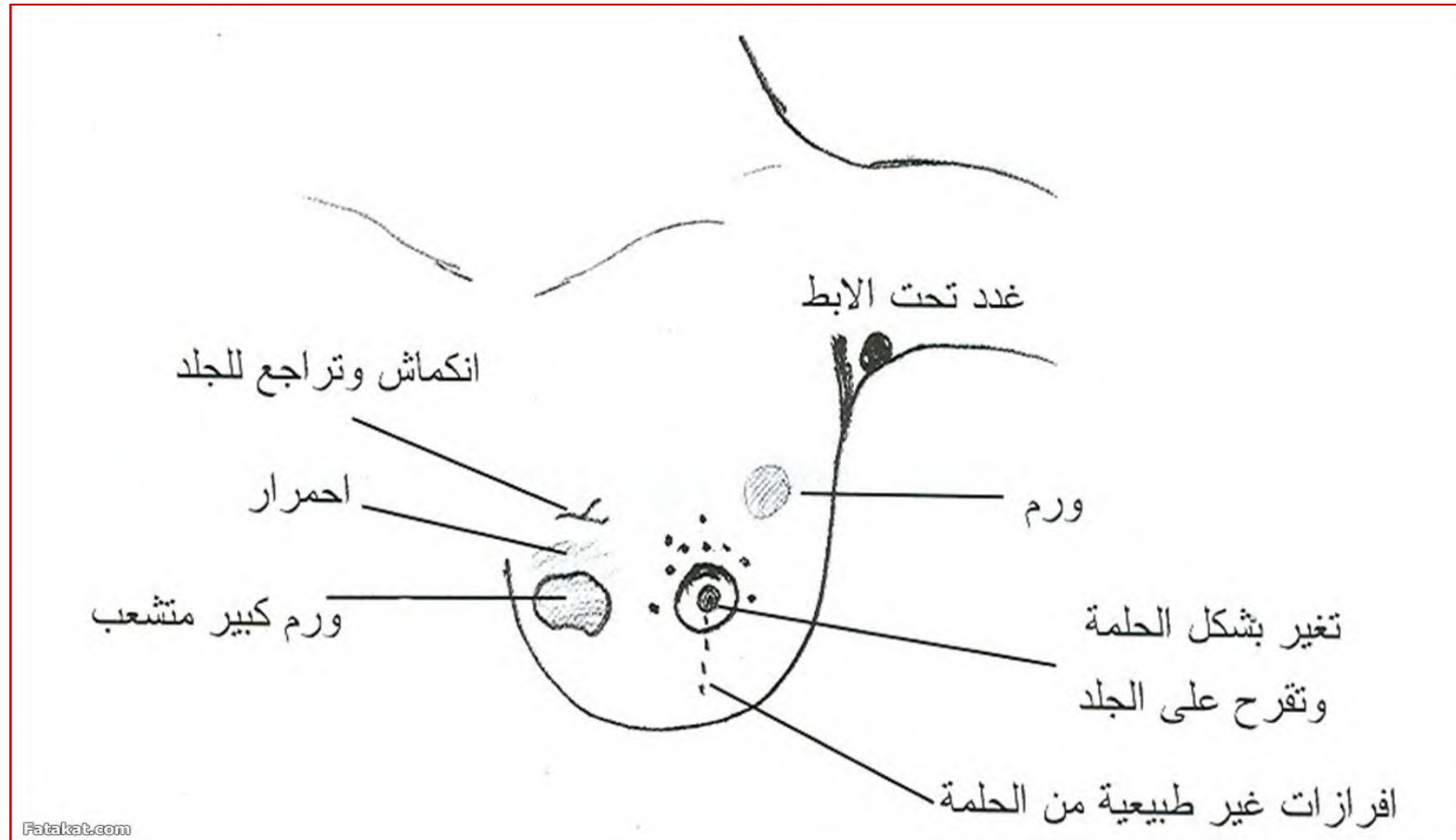


وجود افرازات صافية او دموية
من الحلمة

أعراض سرطان الثدي



أعراض سرطان الثدي



كيف أحمي نفسي من المرض



الوقاية



1- الفحص الذاتي للثدي **l'autopalpation**

2- مراجعة الطبيب عند ظهور اعراض

3- الفحص الشعاعي للثدي كل **سنة** ابتداء من سن الاربعين (**mammographie**)



كيفية الكشف المبكر لسرطان الثدي

الفحص الذاتي مرة كل شهر ابتداءً من سن العشرين
(07) أيام بعد ابتداء العادة الشهرية حين يكون الثدي أقل تحجراً



➤ **الفحص الطبي أو السريري**



➤ **الفحص الشعاعي** مرة كل سنة بين سن ال 40-69



الفحص الذاتي للثدي



► على المرأة:

- إجراء الفحص الذاتي للثدي **مرة كل شهر** بعد أسبوع من ابتداء الدورة الشهرية.
- للنساء اللواتي بلغن سن الأمان, إجراء الفحص الذاتي للثدي **مرة كل شهر في نفس التاريخ** (حتى لا تنسى السيدة القيام بالفحص الذاتي)

الفحص الذاتي للثدي



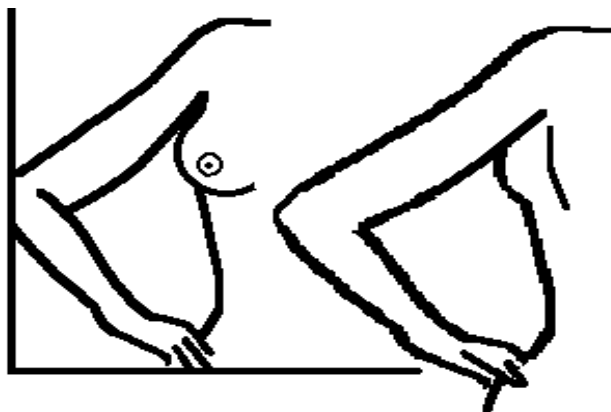
► يمكن إجراؤه

1 - خلال الاستحمام

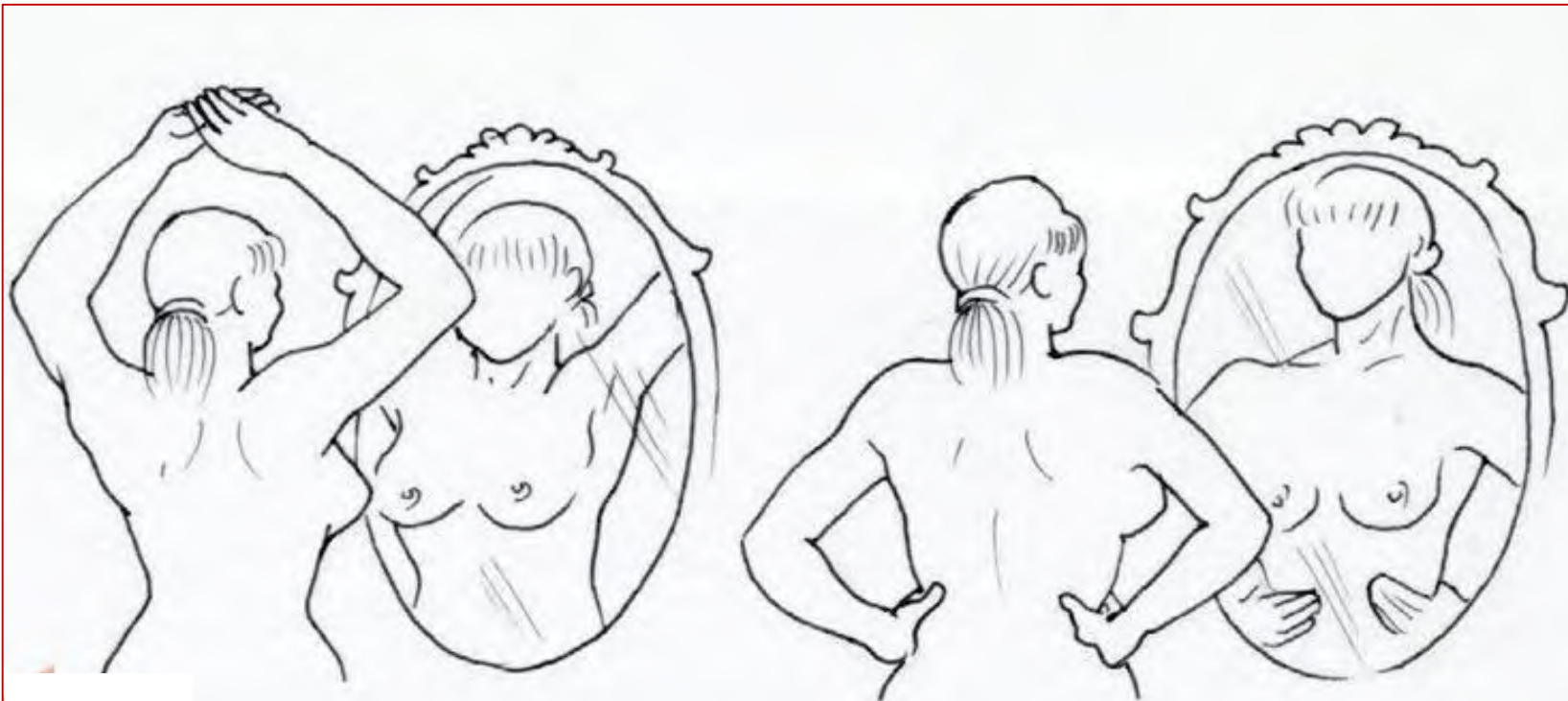
2- بعد الاستحمام

3- عند الاستلقاء

4- مقابل المرأة

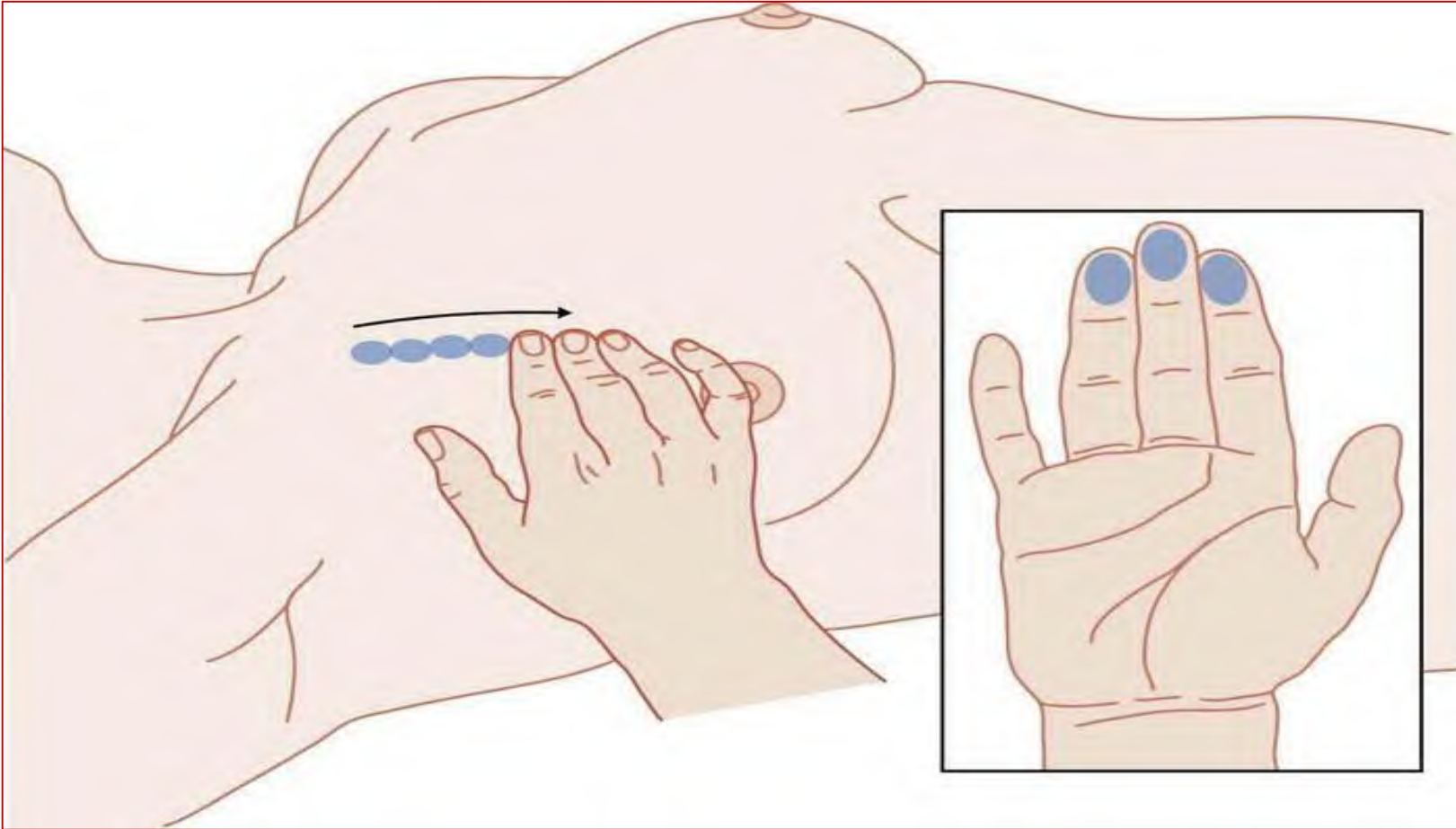


مراقبة تغيرات في الثدي



راقبي ثديك في المرأة باستمرار

الفحص الذاتي للثدي



الفحص الذاتي للثدي



2- مراجعة الطبيب عند ظهور اعراض

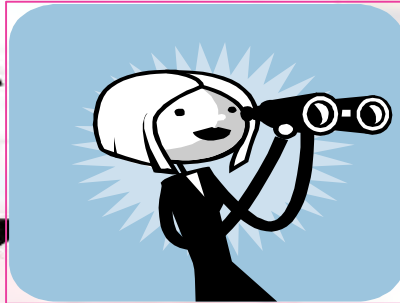


الكشف المبكر يقيّد الحياة أمراض الثدي

تغير بلون أو ملمس الثدي،
احمرار، حكة أو طفح جلدي



انتفاخ أو ورم غير عادي داخل أو قرب
الثدي حتى المنطقة الممتدة تحت الإبط



تغير في حجم أو شكل الثدي

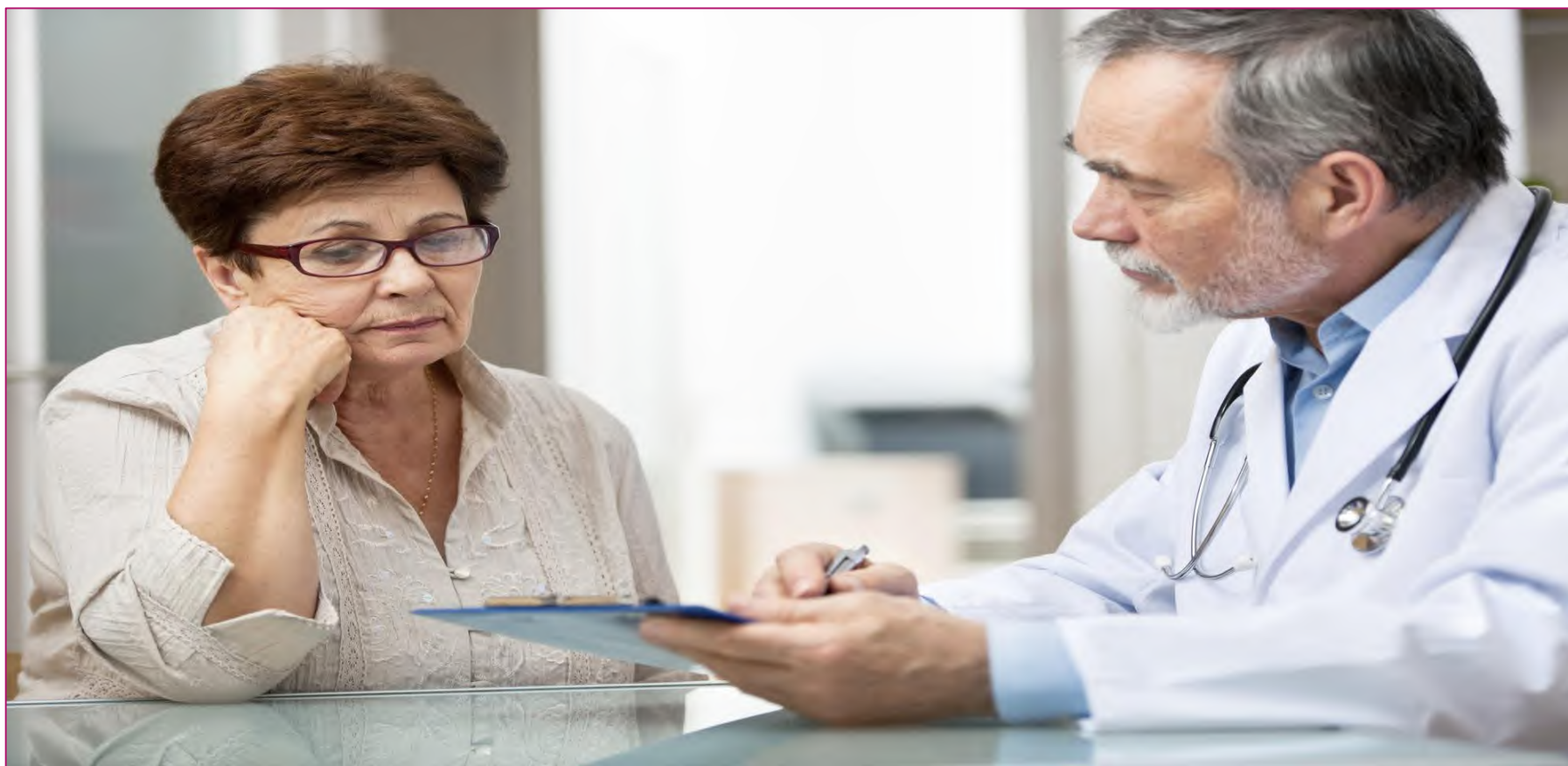


ألم أو تغير في الحلمة أو
إفرازات غير طبيعية

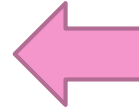
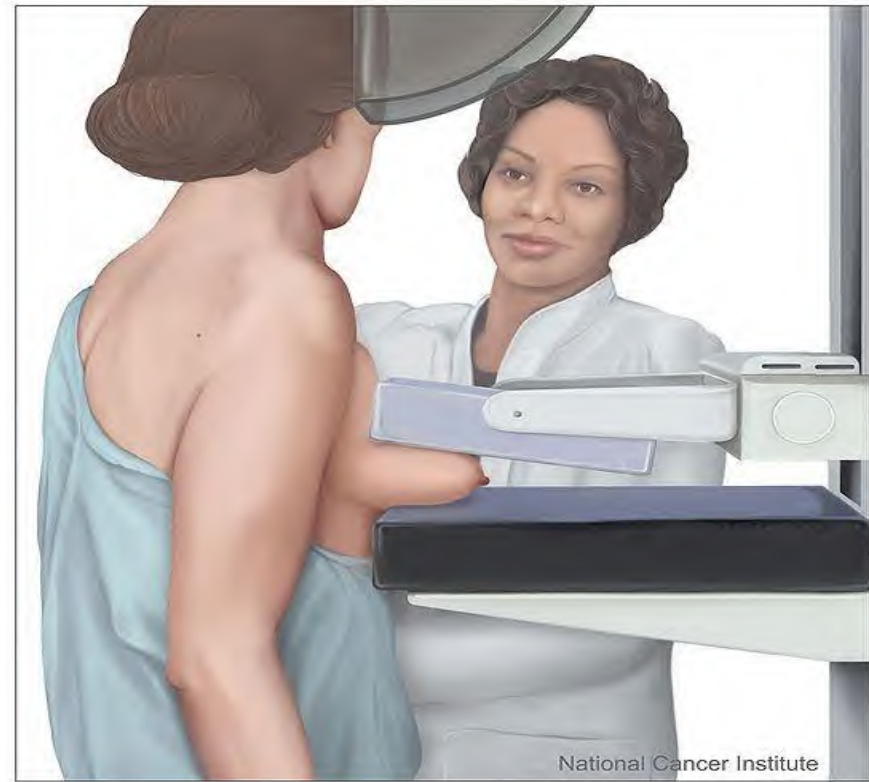
2- عدم الاستهزاء و مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض



2- عدم الاستهزاء و مراجعة الطبيب عند ظهور اعراض



3- الفحص الشعاعي للثدي كل سنة mammographie



3- الفحص الشعاعي للثدي كل سنة mammographie



□ على المرأة إجراء فحص الأشعة :

▶ مرة كل سنة للنساء اللواتي تبلغ أعمارهن أربعين فما فوق

▶ في حال وجود سرطان ثدي وراثي في العائلة يجب إجراءه بعمر أصغر



تذكري أن

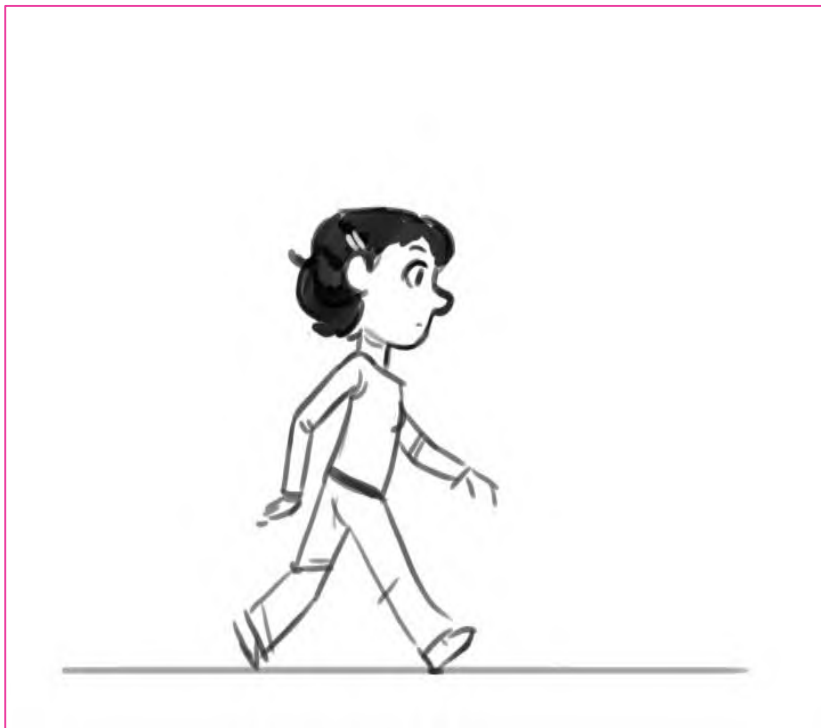


**اكتشاف الورم مبكراً
يساعد على إتاحة خيارات
علاج أكثر وفرص للشفاء
أكبر**

کما یجب



1-ممارسة الرياضة بصفة منتظمة



اثبتت الدراسات العلمية ان **ممارسة رياضة المشي السريع تقلل** بنسبة محسوسة من خطر الإصابة بسرطان الثدي



الإلتزام بإعداد و تناول الأكل الصحي الغني بالألياف والخضروات



أمثلة عن بعض الأطعمة المقاومة للسرطان



أمثلة عن بعض الأطعمة المقاومة للسرطان



الإبتعاد عن الأكل السريع الغني بالسكريات والدهون المضرّة للجسم



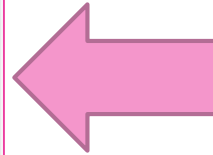
تشجيع الرضاعة الطبيعية



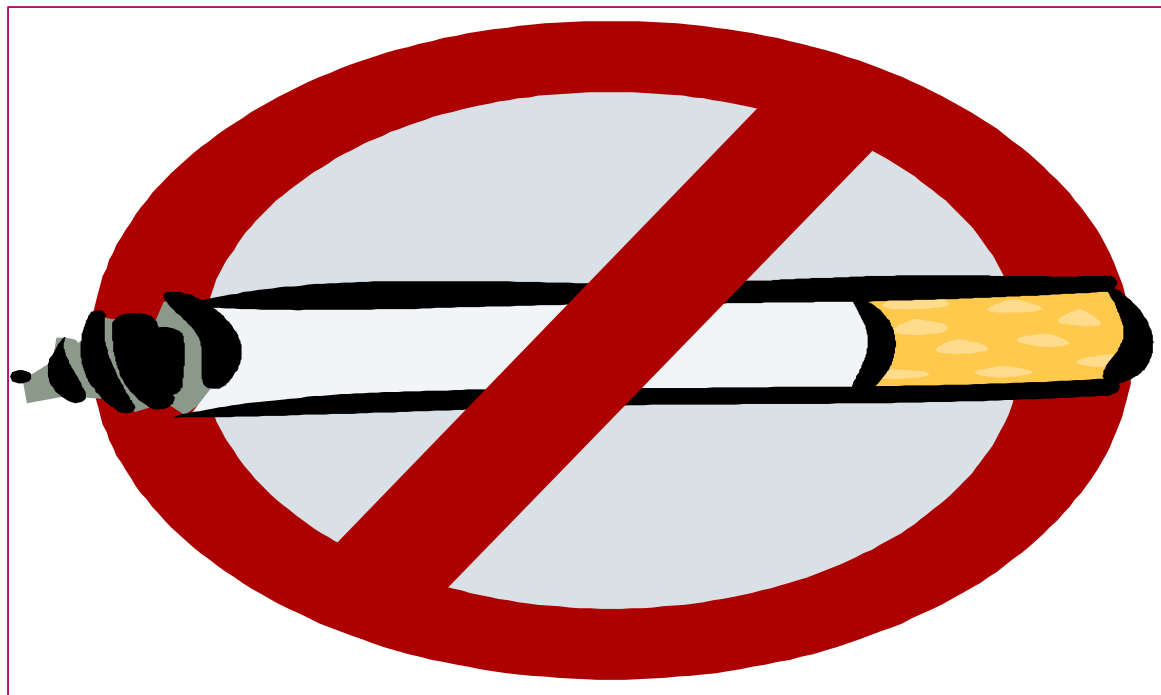
اثبتت الدراسات العلمية ان الرضاعة الطبيعية **تقلل** من خطر الاصابة بسرطان الثدي



الرضاعة الطبيعية
مفيدة للأم قبل
الطفل!



الابتعاد عن التدخين



عدم تناول الأدوية الهرمونية كموانع الحمل من دون استشارة طبية



نرجو منكم إتباع هذه النصائح
لان صحتكم تهمنا

