

# مركز ديترويت الطبي (DMC) معلومات عن سرطان الثدي

## الخطوة 1. الفحص الذاتي للثديين

ينبغي على المرأة البدء بالتمرس على الفحص الذاتي لثديها عندما تصبح في سن الـ 20 والمتابعة بهذا التمرس طيلة حياتها—حتى في أثناء فترة الحمل وبعد انقطاع الطمث (توقف العادة الشهرية). يجب أن يتم الفحص الذاتي للثديين بشكل منتظم أي في الوقت ذاته من كل شهر. إذ يساعدك الفحص الذاتي المنتظم للثديين على التعرف على الملمس الطبيعي للثديين بحيث يمكنك أكثر من اكتشاف أية تغيّرات جديدة. هذه التغيّرات قد تشمل:

- تكوّن كتل
- إفراز من حلمة الثدي غير حليب الثدي.
- تورّم الثدي
- تنقّر (نقرات صغيرة) أو تهيج الجلد
- تغيّرات غير طبيعية للحلمة (مثل، ألم، احمرار، تقشّرات، انسحاب أجزاء من الثدي إلى الداخل) تغيّرات غير طبيعية للحلمة (مثل، ألم، احمرار، تقشّرات، انسحاب أجزاء من الثدي إلى الداخل)
- إذا لاحظت أي من هذه التغيّرات، فقمي بزيارة طبيبك في أقرب وقت ممكن كي يقوم بتقييمها.

## الخطوة 2. الفحص السريري

ينبغي أن يكون فحص الثديين على أيدي طبيب أو ممرضة مدربة على تقييم مشاكل الثدي جزءا من الفحص الطبي للنساء. الجمعية الأميركية للسرطان توصي بالتالي:

- ينبغي على النساء التي أعمارهن بين 20 و39 أن يُجرى لهن فحصا سريريا للثديين بواسطة طبيب مختص كل ثلاث سنوات.
- ينبغي على النساء التي تجاوزت أعمارهن الـ 40 أن يُجرى لهن فحصا للثديين بواسطة طبيب مختص كل سنة.

## الخطوة 3. التصوير الأشعّة (Mammography)

يشكل التصوير بالأشعّة (Mammography) مقدارا منخفضا من الأشعّة السينية لتصوير الثديين لاكتشاف أية تغيّرات قد تحصل. ويمكن للتصوير بالأشعّة اكتشاف السرطان أو مشاكل أخرى قبل أن تصبح الكتلة بحجم كاف لتحسسها. كما إنه يساعد في تشخيص مشاكل سرطانية أخرى. ورغم ذلك، فإن استئصال عيّنة من النسيج ودراستها (biopsy) أمر ضروري لتأكيد وجود حالة سرطانية. لذا، تُخدث إلى طبيبك لتحديد جدول للفحص بالأشعّة يكون ملائما لك وذلك وفقا لحالتك الصحية وتاريخك الصحي وعوامل المخاطرة وتفضيلاتك الشخصية.

إذا كنت قلقة من احتمالات الإصابة بالسرطان، فيمكنك مناقشة الأمر مع طبيبك. وفي حال لم يكن لديك طبيب، فإن مركز DMC الطبي يمكنه أن يجد لك طبيب. يرجى الاتصال على الرقم 1-888-362-2500 بين الساعة 8:30 صباحا و 5:00 مساء، من الاثنين وحتى الجمعة.



إن مجرد التفكير في مرض سرطان الثدي يدخل الرعب إلى النفوس. غير أن تجاهل احتمال أن تُصابين بمرض سرطان الثدي أو تجنب إجراءات اكتشاف السرطان يمكن أن يشكل أمرا خطيرا.

ورغم أن احتمال إصابة بعض النساء أعلى من احتمال إصابة النساء الأخريات، إلا أن الحقيقة هي أن جميع النساء متواجدين في دائرة الخطر عندما يتعلق الأمر بسرطان الثدي. من هنا فإن العناية الروتينية تمثل أفضل طريقة لحماية صحتك وصحة ثديك. ورغم أن اكتشاف السرطان في أولى مراحلها يشكل الهدف الرئيسي من العناية الروتينية للثدي، إلا أنه خلالها يتم غالبا أيضا اكتشاف حالات أخرى حميدة، مثل الورم الليفي الكيسي في الثديين fibrocystic breasts.

لهذا، فإنه من الضروري اتباع الخطة التالية المكونة من ثلاث خطوات للعناية الوقائية. إذ يزود الاكتشاف المبكر للمشاكل بأفضل الاحتمالات للعلاج الناجح.