



سرطان الثدي

الكشف المبكر عن سرطان الثدي

وهو الفحص الشعاعي للكشف عن سرطان الثدي المبديء. بالإضافة للفحص السريري من الممكن تقليل احتمال حصول سرطان الثدي. الفحص مطلوب للنساء اللاتي يتراوح أعمارهن بين 50 و 70 سنة. أما اللاتي لديهن عوامل خطورة عالية، الفحص يبدأ من عمر 40 سنة و هن يشملن اللاتي لديهن اقرباء مصابين بسرطان الثدي عن عمر صغير أو يحملن جينات للسرطان. التشخيص المبكر يعني سهولة التعافي و نتائج أفضل. السليبات من الفحص تشمل التعرض للأشعة. الفحص الذي يحتوي تغيرات لا يعني بالضرورة وجود سرطان فهو سلبي في 9 من كل 10 حالات، أي هناك حالة سرطان من كل 10 فحوصات تحتوي على التغيرات. كل هذه الفحوصات يجب أن تعاد بعد 6 أشهر. الفحوصات المتقدمة تشمل أخذ خزعة. الرنين المغناطيسي يعطي أخطاء تشخيصية أكثر من اشعة الثدي. لذلك تستخدم مع الأشعة و للأشخاص الذين لديهم خطورة عالية. أشعة الثدي يجب ان تجرى كل 1-2 سنة اعتماداً على الخطورة،

سرطان الثدي

يظهر السرطان عادة على شكل كتلة غير مؤلمة في الثدي. من الممكن أن يظهر في العوائل بشكل وراثي. الكشف المبكر يكون عن طريق أشعة الثدي، من المحتمل الحاجة إلى فحوصات متقدمة على شكل أخذ خزعة.

العلاج يعتمد على مرحلة السرطان.

- **استئصال الثدي:** إزالة كل الثدي. إعادة تصنيع الثدي يمكن أن تتبع العملية.
- **استئصال الثدي الجزئي:** إزالة السرطان مع جزء من النسيج غير المصاب. عادة تليها إشعاع (كوي) للمنطقة.
- **الإشعاع أو الكوي.**
- **العلاج الكيميائي:** من الممكن استخدامه لتصغير الورم قبل العملية. وكذلك من الممكن استخدامه بعد العملية لمنع السرطان من العودة.
- **العلاج الهرموني:** بعض السرطانات تنمو استجابة لهرمونات لذلك من الممكن أخذ مثبطات لها.
- **العلاج المستهدف:** مخصص لبعض أنواع السرطان.

بعد العلاج:

من الضروري الفحص بصورة دورية للعلاج المبكر لظهور السرطان ان حصل.

عوامل الخطورة:

المعدل للإصابة بالسرطان هو 10-15% خلال حياة المرأة. الكثير من العوامل غير قابلة للتغيير لكنها تشير لعمل فحوصات بشكل أكثر. عندما يكون السرطان وراثياً بسبب مورثة واحدة، هنالك احتمالية وراثتها للأجيال اللاحقة بنسبة أكثر من 50% .
العوامل القياسية:

- كبير العمر: أكبر من 35 سنة.
- الجنس: النساء أكثر عرضة للإصابة 100 مرة أكثر من الرجال.
- العرق: أكثر في ذوي البشرة السوداء من البيضاء.
- الوزن: السمنة تزيد من الاحتمالية.
- الطول: الطول يزيد من الاحتمالية.
- وجود إصابات حميدة في الثدي: يزيد من الاحتمالية.

● كثافة العظام العالية: يزيد الاحتمال.

العوامل الهرمونية:

- زيادة الهرمونات الذكرية.
- ارتفاع الانسولين.
- العلاج الهرموني ما بعد سن اليأس.

العوامل التكاثرية:

- العمر الذي حدث فيه بداية الطمث (كلما كان مبكراً ازدادت الخطورة) و سن اليأس (كلما ازداد ارتفعت الخطورة).
- الحمل و الرضاعة الطبيعية: تزداد الخطورة مع عدم الإنجاب. السن المبكر للحمل و الرضاعة الطبيعية واقبتان.
- الإجهاض ليس له علاقة بسرطان الثدي.

التاريخ الشخصي (سرطان ثدي أو سرطان كامن)

التاريخ العائلي: مورثات السرطان تزيد الخطورة بنسبة 80-100%.

العادات اليومية:

- عدم النشاط البدني.
- الكحول.
- التدخين.

العوامل الغذائية:

- الإقلال من الفواكه والخضراوات.
- الإكثار من الدهون.
- الإكثار من اللحوم الحمراء.
- الاكلات قليلة الكالسيوم و فيتامين د.

العوامل البيئية:

- التعرض للإشعاع في عمر مبكر.
- العمل في الشفت الليلي.

للتقليل من الخطورة:

تغيير العادات:

- خطط للولادة الأولى قبل سن 30.
- الرضاعة الطبيعية لمدة 6 أشهر على الأقل.
- امتنعي أو قللي من العلاج الهرموني بعد سن اليأس.
- امتنعي أو قللي من التعرض للإشعاع.
- امتنعي أو اتركي التدخين و الكحول.
- حافظي على وزن صحي.
- قللي من العمل بالشفة الليلي.
- النشاط.

