

حملة الصندوق المالي لأمراض السرطان, الشريط الزهري, للمصابات بسرطان الثدي

يتم في كل عام تشخيص حوالي 7000 حالة سرطان الثدي في السويد. هذا يعني ان ما بين 15-20 امرأة تصاب بهذا المرض كل يوم, يتم معالجة حوالي 80% من هؤلاء النساء. سرطان الثدي يعادل حوالي 30% من جميع انواع السرطان التي تصيب النساء, ولذلك فإن هذا المرض هو اكثر الامراض السرطانية التي تصيب المرأة شيوعا.

يجري خلال شهر تشرين اول/اكتوبر اجراء حملة الصندوق المالي لأمراض السرطان, الشريط الزهري. تهدف هذه الحملة الى مكافحة سرطان الثدي عن طريق زيادة الوعي حول هذا المرض ولجمع التبرعات لأستمرارية القيام بالابحاث. صندوق السرطان هو اكبر ممول فردي لبحاث امراض السرطان. سنقوم هذه السنة بالقيام بأجراء حملة الشريط الزهري للسنة السادسة على التوالي.

يتم استخدام الاموال لـ

- يتم استخدام الاموال التي سيتم جمعها اثناء حملة الشريط الزهري بطرق مختلفة لمكافحة سرطان الثدي.
- نشر المعلومات والمعرفة, على سبيل المثال اهمية الاكتشاف المبكر للمرض.
- تمويل الابحاث حول امراض الثدي السرطانية وتمويل الابحاث الاساسية المفيدة حول جميع الامراض السرطانية.

طرق الدعم

- احمل الشريط الاصفر. يمكن شراء الشريط لدى ICA, Lindex, والصيدلية. ثمن الشريط 20 كرون.
- قدم هدية لرقم التجبير البريدي 901986-0, اكتب كلمة "Rosa" على بطاقة الدفع.
- قم بفتح موقع على الانترنت لجمع التبرعات على الموقع التالي cancerfonden.se/rosabandet
- اشترك في مهرجان الشريط الزهري في Globen في مدينة ستوكهولم بتاريخ 10/28. ثمن التذكرة 195 وتباع لدى ticnet.se

تعرفي على ثدييك

يتم في كل عام تشخيص حوالي 7000 حالة لسرطان الثدي في السويد. خطورة اصابتك بالمرض هو واحد من كل تسعة. من النادر الاصابة بالمرض قبل بلوغ سن الثلاثين. يمكنك انت المساعدة في اكتشاف المرض مبكرا. لذلك فان عليك القيام بفحص ثدييك بشكل منتظم. لا تترددي من زيارة الطبيب فور ملاحظتك لأي تغير في الثدي: كالعقد, الثديس, تجوّف الجلد.

في معظم المناطق في السويد يتم استدعاء النساء اللاتي تزيد اعمارهن عن 40 سنة للقيام بتصوير شعاعي للثدي كل سنتين مرة. ينصح مجلس الخدمات الاجتماعية باجراء التصوير الشعاعي للثدي للنساء اللاتي تتراوح اعمارهن ما بين 40 ولغاية 74 سنة. اذا اصيب احد اقاربك المقربين بسرطان الثدي في عمر مبكر فانه من الافضل لك اجراء فحص شعاعي للثدي/او فحص بالموجات فوق الصوتية حتى قبل بلوغك 40 سنة. اطلبي من طبيبك بتحويلك الى عيادة السرطان الوراثي في هذه الحالة.

قومي بعمل ما يلي ...

قومي باختيار يوم محدد من كل شهر, احد الايام الذي يسهل عليك تذكره. اذا كان لديك الدورة الشهرية فان اليوم التالي لانتهاؤ الدورة الشهرية هو يوم مناسب وذلك لليونة الثديين وسهولة فحصهما.

انظري الى ثدييك في المرأة

ارفعي ذراعيك فوق رأسك ولاحظي اي تغيرات:

- هل الثديين على شكلهم المعتاد؟
- هل الجلد مستوي, هل لون الجلد كالمعتاد؟
- هل شكل حلمتي الثديين كالمعتاد وهل يرتفعان للاعلى عند رفع ذراعيك للاعلى؟



تمددى ...

ضعي يدك اليسرى تحت رأسك, لكي تتحرر منطقة الصدر والابط. يُفضل وضع وسادة تحت لوعي الكتفين لكي يتوازن الثديين.



... قومي بالجلس

قومي بجلس الثدي والابط الايسر باليد اليمنى بواسطة اصابعك الممدودة, واضغطي ضغطا خفيفا. حركات دائرية صغيرة حول الثدي مرات متعددة. ابدأي بالحلمة. ثم حركي اصابعك حوالي سنتيمتر واحد على شكل دائرة صغيرة. استمري بالفحص دائرة بعد دائرة حتى تنتهين من فحص كامل الثدي.



- كيف تشعرين بثدييك؟
- هل يوجد عقد او تئيس؟
- هل حجم الثديين وصلابتهما كالمعتاد؟

استعملي الصابون اثناء الحَمَام

من الاسهل عليك جس العقد او عدم استواء الثدي عند استعمال الصابون لسهولة انزلاق الاصابع على الجلد. قومي بجلس الثديين بنفس الطريقة عند الاستلقاء.



حقائق حول الثدي

- جميع الاثداء غير مستوية. يكون الثديين غير مستويين في اغلب الاحيان في سن الشباب واثناء الاسبوع الذي يسبق الدورة الشهرية. تعرفي على عدم الاستواء الطبيعي في ثدييك.
- اغلبية العقد هي عقد غير سرطانية. قد تكون العقد غير الخطيرة عبارة عن غدد منتفخة في الثدي او عقد تتكون من انسجة الثدي الطبيعية. اتركي للطبيب البت في ماهية هذه العقد.
- من الاسهل على النساء اللواتي يقمن بفحص اثنائهن بشكل منتظم اكتشاف حتى التغيرات الصغيرة جدا.
- قد يؤثر التصوير الشعاعي للثدي على الاورام السرطانية الصغيرة الحجم ويتسبب في عدم امكانية جسها. لا يمكن رؤية ما يزيد عن عشرة بالمئة من الاورام السرطانية بواسطة الصور الشعاعية, حتى لو كانت كبيرة الحجم. ولكن تقوم المرأة بنفسها عند قيامها بفحص ثدييها باكتشاف هذه الاورام في كل الحالات تقريبا.
- في الخمسينات من العمر ينحصر تكوّن غدد الثدي وتُستبدل بالدهون. ولذلك تَقَلّ العقد في الثدي وبصبح من الأسهل القيام بفحصها.
- يعتمد حجم الثدي على كمية الدهون التي يحتوي عليها, وليس على عدد الغدد الثديية. يُصيب مرض السرطان الثدي الكبير والثدي الصغير بنفس الدرجة.
- لا تسبب الضربات الموجهة للثدي مرض السرطان.
- النساء ذوات الدورات الشهرية القليلة خلال فترات حياتهن, والمقصود هنا النساء اللواتي تأخرن في الوصول لسن البلوغ, او ولدن الكثير من الاطفال, ارضعن لفترة طويلة ... الخ, مُعرضات الى خطورة اقل نسبيا للاصابة بسرطان الثدي.
- وهذا يدل على ان الهرمونات تلعب دور في ظهور سرطان الثدي.
- يكفي في حالة الاصابة بورم سرطاني صغير الحجم والذي لم ينتشر بازالة جزء من الثدي. لا تترددي من زيارة الطبيب حتى لو كانت العقدة صغيرة جدا!
- يمكن في الوقت الحالي علاج حوالي 80 بالمئة من جميع النساء المصابات بمرض سرطان الثدي. كلما كان حجم الورم اصغر كلما زادت فرصة الشفاء. ان الابعاث في تقدم مستمر وكذلك فقد تقدمت وسائل العلاج بشكل كبير.

لسرطان الثدي اعراض مختلفة

عقد في الثدي

العقد في الثدي هي احد اكثر الاعراض انتشارا. معظم هذه العقد هي عقد غير خطيرة. ولكن فان الطبيب فقط هو الشخص الوحيد الذي بإمكانه البت في ذلك. لا تتردي في الاتصال بالطبيب اذا شعرت بأي تغير.



عقد في الابط

قد ينتشر سرطان الثدي الى الغدد اللمفاوية في الابط. يمكن جس هذه العقد ويمكن ايضا في بعض الحالات رؤية عقدة واحدة او عدة عقد. قد توجد اسباب اخرى لتضخم الغدد اللمفاوية غير مرض السرطان.



تضخم عام, زيادة الصلابة

تتسبب بعض انواع السرطان في تضخم الثدي كله والاحساس بصلابته.



احمرار الجلد والجلد "البرتقالي"

ان احد الاعراض غير المعتادة هو الانتفاخ لدرجة ظهور المسامات الطبيعية الموجودة في الجلد بشكل اوضح من العادة لتتشبه قشرة البرتقال.



التجوفات

قد ينمو سرطان الجلد بطريقة يتسبب فيها الورم السرطاني "بسحب الجلد" او الحلمة الى الاسفل. وفي هذه الحالة يتكون تجويف صغير في الجلد.



دم او سائل

قد يكون خروج دم او سائل من حلمة الثدي احد اعراض السرطان.



بعض النصائح

- قومي اولا بمراجعة عيادة امراض الثدي في اقرب مستشفى, او المركز الصحي الذي تتبعين له او طبيب الامراض النسائية اذا كان لديك شك بوجود عرض من اعراض مرض السرطان. تجدين العناوين وارقام الهاتف في دليل الهاتف تحت عنوان الرعاية الصحية والطبية, الصفحات الزرقاء. تستطيعين بالطبع ايضا مراجعة طبيب خاص.
- اذهبي الى فحص تصوير الثدي الشعاعي عندما يتم اسدعائك – حتى لو كنت تشعرين بأن صحتك سليمة تماما.
- تواجه معظم النساء صعوبات عندما يقمن بفحص اثنائهن في المرات الاولى. ولكن لا تستسلمي, سيصبح ذلك اكثر سهولة عندما تتعودين على ذلك.
- ابدأي بالتعرف على ثدييك. لا تجثني عن اشياء غريبة ولكن كيفية الأحساس الطبيعي لثدييك. ولذلك يصبح من الاسهل عليك اكتشاف اي شيء غير معتاد.
- ضعني علامة في مفكرتك في كل مرة تقومين بفحص ثدييك.

احصلي على اجوبة لأسئلتك

اتصلي بهاتف رقم 020-222111 او اکتبي لـ infostodlinjen@cancerfonden.se للحصول على اجوبة لأسئلتك حول

مرض السرطان. الاشخاص الذين يقومون بالرد على خطوط الارشادات التابعة للصندوق المالي لأمراض السرطان هم موظفو رعاية طبية مرخصون وذو خبرة طويلة في رعاية المصابين بأمراض السرطان. اتصل بنا للحصول على جواب او للحصول على دعم معنوي او للحصول على معلومات خطية. المكالمات مجانية.