



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



صحة الثدي

Breast Health

سرطان الثدي

عبارة عن نمو وتكاثر الخلايا بشكل غير طبيعي، فتتقسم الخلايا بسرعة أكثر مما تفعله الخلايا السليمة وتتراكم الخلايا الغير طبيعية على شكل ورم منتشر في الثدي وقد ينتشر إلى الغدد الليمفاوية أو إلى أجزاء أخرى من الجسم، ويصيب سرطان الثدي كلا من الرجال والنساء ولكنه عادة أكثر شيوعاً لدى النساء .



العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي



حدد الباحثون بعض العوامل التي يمكن أن تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي، لكن لا تزال العلاقة بين هذه العوامل ومرض سرطان الثدي غير مؤكدة، ومن المحتمل أن يكون سبب سرطان الثدي وجود عامل وراثي



عوامل البيئة المحيطة



الوراثة

التدخين

عدم ممارسة الرياضة

السمنة وزيادة الوزن

العلاج بالهرمونات البديلة بعد انقطاع الطمث

التعرض للإشعاع خاصة في منطقة الصدر

التقدم في العمر يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي
خصوصاً بعد سن الأربعين

إنجاب أول طفل بعد سن 35 عاماً أو عدم الإنجاب يزيد من
نسبة الإصابة بسرطان الثدي

بدء الدورة الشهرية قبل سن 12 عاماً يزيد من احتمالية
الإصابة بسرطان الثدي

الجنس، تعتبر النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بسرطان الثدي

فترة انقطاع الدورة الشهرية بعد سن 55 عاما يزيد من
احتمال الإصابة بسرطان الثدي

التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الثدي، إذا كان لديك أم أو
أخت أو ابنة مصابة بسرطان الثدي فهناك فرصة أكبر لإصابتك
بسرطان الثدي

التاريخ المرضي للشخص المصاب بسرطان الثدي، عند
وجود إصابة سابقة بسرطان الثدي فهذا يزيد خطر الإصابة
مرة أخرى في الثدي الآخر



علامات وأعراض سرطان الثدي



- ظهور ورم أو كتلة في الثدي .
- وجود تغيير في حجم أو شكل الجلد أو لون الثدي .
- الشعور بوجود نتوء أو سمك في الجلد .
- وجود تشققات أو احمرار في الجلد ويكون أشبه
بقشرة البرتقالة في الملمس .
- وجود إفرازات دموية من الحلمة .
- تغيير في شكل الحلمة (مقلوبة أو غائرة) .



إجراء الفحوصات اللازمة لسرطان الثدي



يجب إجراء فحص طبي للثدي كل 3 سنوات على الأقل في سن العشرين، وكل عام بدءًا من سن الأربعين



بعض العوامل التي قد تقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدي



التعرف على نسبة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

الحرص على إجراء الفحوصات اللازمة.

ممارسة الرضاعة الطبيعية.

التعرف على الحالة الطبيعية للثدي والمبادرة بزيارة الطبيب عند ملاحظة أي تغيير في شكل أو لون الثدي.

الحرص على اتباع نمط حياة صحي من خلال :

- ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة في اليوم على الأقل
- عدم استخدام العلاج بالهرمون وحبوب منع الحمل بعد سن انقطاع الدورة الشهرية إلا باستشارة طبيب.
- ممارسة الرضاعة الطبيعية.
- المحافظة على الوزن في المعدل الطبيعي.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية عيادة الموظفين

HEM2.16.000321