

أنجز المركز الدولي للنساء بمدينة كبيك هذه النشرة انطلاقاً من المطبوعات و الوثائق الإعلامية الصادرة عن منظمات مختلفة و المتعلقة بالكشف الطبي عن مرض سرطان الثدي.

الطبع و التوزيع : تمويل المنظمة الكندية للصحة

التنسيق : بشرى كعاش

الإعداد و التحرير : Ana Gherghel

كرافيست : Vasile Gherghel

ترجمة : أحمد سديري

نتقدم بالشكر للمسؤولين عن برنامج الكبيك للكشف الطبي عن سرطان الثدي لما قاموا به من أجل تحقيق هذه الوثيقة.

ليس بإمكان المركز الدولي للنساء بمدينة كبيك تقديم أية خدمة تتعلق بإجراء الخبرة الطبية على سرطان الثدي؛ لكن بوسعه توفير منشورات و وثائق إعلامية في هذا الشأن.

بإمكانك الاتصال بعدة منظمات توجد داخل الجماعة من أجل المساعدة أو الإعلام فيما يخص سرطان الثدي.

لإجراء فحص طبي أو للاطلاع على كيفية إجراء الفحص :

- الاتصال بالعيادة القريبة من بيوتكن  
- الاتصال بالمستوصف القريب من بيوتكن

للحصول على معلومات تخص برنامج الكبيك للكشف الطبي عن سرطان الثدي :

- مركز التنسيق للخدمات الجهوية بمستشفى St-Sacrement  
الهاتف: 682-6596(418)؛ 682-6957-877-1

بالنسبة للسيدات اللاتي أصبن بسرطان الثدي هناك معلومات حول مرض السرطان و علاجه و حول الخدمات من أجل المساعدة لدى :

- المنشأة الكبيكية للسرطان  
الهاتف: 5334-657(418)؛ 0063-363-800-1  
- الجمعية الكندية للسرطان  
الهاتف: 8666-683(418)؛ 3333-939-888-1

إذا شعرتن بتوعك في أي وقت فخبراء العيادات و مراكز الكشف عن الأمراض يقدمون لكن الكثير من المعلومات. و يمكنك في أي وقت طرح أسئلتك و طلب الإستفسارات عن الكشف و العلاج المطلوب.

## العلاجات المتوافرة

هناك عدة أنواع من العلاجات المتوافرة و هي رهن الجميع.

-فيما يخص مرحلة البداية للسرطان تجرى عملية جراحية لنزع الورم متبوعة بالعلاج (معالجة كيميائية؛ معالجة بالأشعة).

فالشفاء على وشك التحقيق والرجوع إلى صواب الصحة يتم بسرعة.

-فيما يخص المرحلة المتقدمة للسرطان تجرى عملية جراحية صارمة تتطلب إستئصال الثدي المصاب و علاج طويل و جد معقد.

## تذكرن:

لم يعد السرطان اليوم يعني الموت لأن العلاجات متوفرة، فبالإمكان القضاء على ورم بسيط بسرعة؛ لكن السرطان ينتشر بسرعة في سائر الجسم بمجرد احتلاله إياه، و من المحتمل أن يؤدي إلى الموت.

على العموم ففي الحياة المتوازنة و المعيشة السليمة ما بقي من انتشار جميع أنواع السرطان -تغذية ثرية بالخضر و الفواكه  
-القيام برياضة

-أن يتم الحمل الأول دون 30 سنة من العمر مع إرضاع المولود.

## يا نساء

### الجماعات الثقافية

عليكن بالوقاية من سرطان الثدي

## المركز الدولي للنساء, كبيك

915, Boul. René-Lévesque Ouest,  
bureau 110  
Sillery, Qc G1S 1T8  
الهاتف : 5530-688-(418)  
الفاكس : 1967-688-(418)

من الممكن أن يصيب سرطان الثدي النساء رغم اختلاف الأعمار و الأجناس. فسرطان الثدي في أمريكا الشمالية غالبا ما يكشف عند النساء و يعد ثاني سبب للموت بالسرطان؛ و العوامل المسببة للسرطان غير معروفة, ولهذا فمن المهم أن نكون من ذوي الاطلاع كي نتخذ الإجراءات في أسرع وقت.

### ما هو السرطان؟

السرطان مرض خطير. هناك خلايا طبيعية تماما تعاني من التغيرات دون سبب, فينكأثر عددها شياً فشيأً وتتجمع على شكل أورام أو درنات.

في البداية توجد الأورام في عضو ما (ثدي, رئة, الخ) و بعد ذلك تنتشر في سائر الجسم.

و حين تحتل الخلايا الغير الطبيعية الثدي يمكننا أن نتكلم عن سرطان الثدي.

### ما وراء سرطان الثدي؟

إننا لا نعرف أسباب سرطان الثدي, لكن بإمكاننا الكشف عنه مبكرا و بذلك نقوي حظوظ الشفاء. يمكن علاج سرطان الثدي في مرحلة البداية, لكن المرض في المرحلة المتقدمة يتطلب استئصال الثدي و يتسبب كذلك في الموت.

### كيف يمكننا أن نتعرف على سرطان الثدي؟

ليس لسرطان الثدي علامات ظاهرة, لكن في بعض الأحيان يمكننا ملاحظة بعض العلامات, مثل تغير الثدي على مستوى تضخم الحجم أو تغيير لون البشرة أو السيلان. فهذه العوارض لا يسببها السرطان دائما, لكن عند ملاحظتها علينا باستشارة الطبيب.

هناك عناصر تجعل البعض مقدمات أكثر من غيرهن على الإصابة بالمرض :  
- أن يفوق السن 50 سنة  
-أن تكون إحدى القريبات (أم, أخت, بنت) مصابة بداء سرطان الثدي  
-أن تكون لدينا إصابات في الثدي  
-ألا يكون لدينا أطفال أو يتعدى السن 30 سنة عند الحمل الأول.  
-أن يكون سن الحيض سابقا لأوانه (أقل من 12 سنة).  
-أن يكون سن اليأس متأخرا.

إذا لم تتعرفن على أية حالة من هؤلاء الحالات, فاعلمن أن من الممكن أن يصيب السرطان كل النساء.

### مايمكنن القيام به بأنفسكن

فحص الثدي  
إن القيام بفحص الثدي بانتظام يمكننا من اكتشاف الورم مبكرا و من اتخاذ الإجراءات بسرعة كي يتم القضاء على السرطان و حتى لا ينتشر في سائر الجسم.  
يتم الفحص عن طريق  
-طبيب قادر على ثبت وجود علامات السرطان بدقة  
-المرأة نفسها

كيف تنجزين الفحص :  
انظري إلى الثدي أمام المرآة في وضعيات مختلفة كي تلاحظين ان حدث تغير في البشرة أو في الحجم. بعد ذلك إما واقفة أم جالسة ضعي يدك اليمنى فوق رأسك و بيدك اليسرى المسي ثديك الأيمن و اضغطي عمقا. ابدئي بالجزء الأيسر نحو الخارج و قومي تدريجيا بحركات في الجهات المشار إليها في الأسفل. تحققي من مساحة الثدي بكاملها. قومي بنفس الحركات مع الثدي الأيسر.

إذا شعرت عند الفحص بثقل أو عقدة في ثديك أو تغير في هيئة الثدي فاستشيري الطبيب كي يتحقق من هؤلاء العلامات.

### الكشف عن سرطان الثدي مبكرا

إن الماموغرافيا من أنجع الوسائل للكشف عن سرطان الثدي.  
الماموغرافيا = فحص الثدي بالأشعة. يضغط على كل ثدي بين صفيحتين كي تؤخذ صور داخلية. تستغرق هذه العملية بضع ثوان و ليست بأليمة و لا خطيرة. وتجري فحوص أخرى لتدقيق طبيعة السرطان إن استلزم الأمر ذلك :  
-الفحص المحلي بالأشعة  
-الإيكوغرافيا  
-الخزعة  
إن جميع هذه الفحوص مجانية؛ و لإجرائها لا بد من وصفة الطبيب.

إن كان عمرك ما بين 50 و 69 سنة يمكنك أن تستفيدي من برنامج الكيبك للكشف عن سرطان الثدي. فسوف تتوصلين باستدعاء لإجراء ماموغرافيا. انخرطي في البرنامج لتستفيدين من الخدمات المشخصة التي يقدمها (ماموغرافيا في كل سنتين, إرسال و متابعة النتائج, توليفحوص).

إن كان عمرك أقل من 50 سنة قومي بفحص الثدي بنفسك مرة في كل شهر, 2-3 أيام بعد الحيض. و استشيري الطبيب مرة في السنة و إن لم تكن لديك عوارض.