سرطان الثدي مصدر لقلق متزايد

◄الأكثر شيوعاً بين النساء والأقل لدى الرجال

يبدأ سرطان الثدي في التشكل عندما تبدأ الخلايا في الثدي بالانقسام والنمو بطريقة مغايرة لطبيعتها، وذلك بسبب مزيج من العوامل المختلفة والخارجة عن السيطرة. هنالك عدة أنواع من سرطان الثدي، وتختلف كيفية التشخيص حسب مرحلة المرض كما يختلف العلاج من حالة إلى أخرى حسب نوع السرطان. يعتبر سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات انتشاراً بين النساء وأقل الأنواع انتشاراً بين الرجال. ومع تقدم العلم بات من الممكن مداواته والحد من تطوره.

كيف ومتى يتم التعرف إلى سرطان الثدي وما هي معدلات الوعي بالمرض؟

يمثل سرطان الثدي مصدر قلق متزايداً بالنسبة للنساء.

ونظراً لطبيعة المرض ومكانه في الجسم يصعب عليهن تقبل الخوض في النقاش أو الإفصاح عنه بحرّية. وبالرغم من انتشار الوعي الصحّي بخصوص هذا المرض، فإنّ الإحصاءات في إحدى الدول العربية كنموذج تشير إلى أنّ 30% من النساء المصابات بسرطان الثدي يكتشفن المرض في مرحلته الثالثة. ولكن وفقاً لهيئة صحّة في تلك الدولة فإنّ 80% من السيدات يكتشفن وجود الكتل السرطانية بثديهن من خلال الفحص الذاتي في المنزل.

ما العوامل التي تسهم في رفع معدلات الإصابة بسرطان الثدي؟

لا توجد مسببات مباشرة للإصابة بسرطان الثدي كما هو معروف، ولكن هنالك عوامل تساعد على ظهور المرض وهي:

- العوامل الوراثية والعائلية

يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي عند النساء اللواتي لديهن أقارب مصابات بسرطان الثدي بنسبة 5-15%.

ويعتقد أنّ 10-15% من سرطانات الثدي ناجمة عن شذوذ في أحد الجينات، كالجينات المثبطة للورم والجينات المولدة للورم.

- العوامل الهرمونية والتناسلية

كالعمر المبكر للطمث الأوّل. والعمر المتأخر لسن اليأس. والحمل المتأخر. واستعمال حبوب منع الحمل، وأيضاً الزواج المتأخر. وعلاج عوارض سن اليأس بتناول الهرمونات البديلة.

- العوامل البيئية

- قلة التمارين الرياضية، الوزن الزائد، تناول الكحول.

- التقدم في العمر.

يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي في أمريكا وأوروبا مع التقدم بالعمر ولكن في منطقتنا تزداد نسبة تعرض النساء لسرطان الثدي دون سن الأربعين.

ما هي علامات وأعراض سرطان الثدي؟

تهيج في الحلمة، ألم في أحد أو كلا الثديين أو تحت الإبط، تجعد أو تكون حفر في جلد الثدي، دخول الحلمة إلى الداخل أو أي تغيير في وضعية الحلمة، احمرار في جلد الثدي، ورم في الثدي أو منطقة تحت الإبط، تغيير في شكل أو حجم الحلمة أو الثدي، خروج إفرازات أو نزيف دم من الحلمة.

ما هي طرق الوقاية من المرض؟

تجنب شرب الكحول ومشروبات الكافين المركّز.

ممارسة الرياضة بشكل منتظم، المحافظة على الوزن الطبيعي.

تجنب زيادة الأطعمة المدعمة بالهرمونات (الأكل السريع، المعلبات وغيرها).

ما هي النصائح التي تقدم للنساء للمساعدة في الكشف المبكر للمرض؟

توصي المنظمات العالمية المهتمة بالكشف المبكر عن سرطان الثدي بالتالي: ضرورة خضوع كلّ النساء في العشرينات والثلاثينات لفحص سريري للثدي كلّ ثلاث سنوات، في حين يوصى بهذا الفحص بعد الأربعينات بشكل سنوي. ضرورة خضوع كلّ النساء اللاتي تجاوزن سن الأربعين إلى صورة الثدي بشكل سنوي. ضرورة خضوع النساء اللاتي ترتفع لديهن فرص الإصابة للفحوص في وقت مبكر (قبل 10 سنوات من عمر أصغر

قريبة أصيبت بسرطان الثدي) وعلى نحو أكثر تواتراً. وعمل إكوغرافي وصور بالرنين المغناطيسي.

بماذا تنصحين النساء اللاتي ترتفع لديهنّ خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

يجب عليهنّ الخضوع إلى فحوص المراقبة والتي تشمل الفحص الدوري الذاتي وصورة الثدي. ويمكن اللجوء في بعض الحالات إلى استعمال الأدوية الكيمياوية أو بعض العمليات الجراحية كاستئصال المبيضين لخفض خطر الإصابة وأحياناً إلى استئصال الثدي الوقائي.►