سرطان الثدي.. الأسباب والوقاية



تورم خبيث يصيب بعض الخلايا التي تتكاثر بشكل عشوائي ويمكن أن تنتقل إلى أعضاء أخرى من الجسم وتكون ضارة. وتعتبر معظم (أمراض) الثدي غير سرطانية، ولكن الفحوص المتعددة والطبيب هو الذي يحدّ ِدها ويحدّ ِد طرق العلاج لها.

الأسباب:

هناك نظريات عن أسباب سرطان الثدي، أهمّها: الوراثة، الفيروس، نوعية الأكل، الإشعاع، الأدوية، الهرمونات، البدء المبكر للحيض، اليأس المتأخر، ولكن الهرمون الجنسي الأنثوي (الاستروجين) هو المُسبّ ِب الأساس في كثير من الحالات.

فالاستروجين يحرض خلايا أنسجة الثدي والأعضاء التناسلية على النمو، والسرطان ما هو إلا خلل ناتج من النمو الخلوي غير المقيد.

الأعراض والعلامات:

- ورم أو تثخن في الثدي أو تحت الإبط

- تغيّر في شكل، حجم أو تدوير الثدي
- وجود إفرازات من الحلمة (غير الحليب)
- تغيّر في لون أو ملمس الثدي
- تغيّر في لون الحلمة أو بروزها أو إنقلاب الحلمة أو تغيّر في جلد الحلمة (طفح) أو ألم في الحلمة

التشخيص:

يتم التشخيص بواسطة تصوير الثدي الشعاعي (الماموغرافي) وهو فحص سهل، مأمون، فعّال للكشف المبكر عن آفات الثدي، فضلاً عن فحص الثديين الذاتي مرّة شهرياً، فحص الثديين من قبل الطبيب سنوياً.

الفحص الذاتي للثدي:

- الوقوف أمام المرآة والنظر إلى الثدي وملاحظة الأُمور التالية: التغيّر في البشرة، التغيّر في الشكل، إنكماش الحلمة إلى داخل الثدي.

فحص الثدي:

يبدأ الفحص بالإستلقاء بشكل مريح مع رفع الذراع اليسرى وثنيها خلف الرأس. تفحص كل مناطق الجهة اليسرى للصدر بإستخدام اليد اليمنى في شكل حركات دائرية مع تحسّس الحلمة بشكل نصف قطري أو بشكل عمودي للأعلى والأسفل للتأكد من عدم وجود أي أورام أو مناطق حيث النسيج فيها صلب، ثمّ تفحص منطقة تحت الإبط اليسرى للتأكد من عدم وجود أي أورام.

تكرر بعدها العملية نفسها في الثدي الأيمن ومنطقة تحت الإبط اليمنى.

في كل مرّة يجرى الضغط على الحلمة للتأكد من عدم وجود أي إفرازات. وفي حال وجود أي من التغيرات المذكورة أعلاه، يجب عدم الدخول في حالة إضطراب لأن 8 من 10 من أورام الثدي تكون أوراماً حميدة، ولكن يجب في هذه الحالة مراجعة الطبيب في أقرب وقت من أجل إتخاذ الخطوات اللازمة.

العلاج:

يتم علاج سرطان الثدي – أغلب الأحيان – بعدّة طرق، فإذا ما تمّ الإكتشاف المبكر للورم وكان حجمه في حدود 3 سم، فلا يستلزم العلاج بالتدخل الجراحي بإستئصال الثدي، ولكن يمكن إستئصال الورم ذاته وعلاج باقي الثدي بالأشعة للقضاء على بقية الخلايا التي قد تكون نشطة. أمّا إذا كان الورم أكبر من ذلك أو كان قد انتشر إلى الغدد الليمفاوية، فيضاف العلاج الكيميائي والهرموني إلى سياق العلاج.

ومن الأساليب العلاجية لسرطان الثدي:

التدخل الجراحي: يعتمد على حجم الورم ومدى إنتشار المرض، حيث يتم إستئصال الورم فقط (إذا كان صغيراً) أو إستئصال الثدي ككل.

العلاج الإشعاعي: هو علاج موضعي يتم بواسطة إستخدام أشعة قوية تقوم بتدمير الخلايا السرطانية لإيقاف نشاطها.

العلاج الكيميائي: وهو علاج شامل يعطى بشكل دوري ويتم بتعاطي عقاقير عن طريق الفم لقتل الخلايا السرطانية.

العلاج الهرموني: يعمل هذا الاسلوب العلاجي على منع الخلايا السرطانية من تلقي واستقبال الهرمونات الضرورية لنموها، وهو يتم عن طريق تعاطي عقاقير تغير عمل الهرمونات أو عن طريق إجراء جراحة لإستئاص الأعضاء المتنجة لهذه الهرمونات مثل المبايض.

الوقاية:

خير وسيلة للوقاية هي في الفحص المبكر بشكل دوري كل سنة، أو عند الإحساس بعقدة في الثدي، أو عند خروج دم من الحلمة، أو عند ملاحظة علامات لم تكن موجود سابقاً:

- عدم إنتظام في الحواف أو شد على الحلمة
- الحفاظ على وزن طبيعي (بحيث يكون مؤشر السمنة أقل من 25) لأنّ الخلايا الدهنية، تماماً مثل المبيضين، تنتج هي أيضاً الاستروجين
- الحد من الأحماض الدهنية المحولة
- تناول الفاكهة والخضار
- ممارسة 5 ساعات من النشاط الرياضي في الأسبوع
- إنجاب الأولاد
- إختيار وسيلة منع الحمل