

7 علامات تحذيرية لسرطان الثدي وكيفية الوقاية منه

يُعد سرطان الثدي أكثر الأمراض شيوعًا بين النساء والكشف المبكر عن أعراضه يلعب دورًا كبيرًا في العلاج. نستعرض أهم العلامات والأسباب، وطرق الوقاية لتحمي صحتك ومستقبلك.



إحصائيات منظمة الصحة العالمية عن سرطان الثدي

الشريط الوردي هو رمز عالمي للتوعية بسرطان الثدي

- تسبب سرطان الثدي في وفاة 670,000 شخص حول العالم في عام 2022.
- حوالي نصف حالات سرطان الثدي تحدث لدى النساء اللواتي لا يمتلكن عوامل خطر محددة سوى الجنس والعمر.
- كان سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعًا بين النساء في 157 دولة من أصل 185 في عام 2022.
- يحدث سرطان الثدي في كل دول العالم.
- حوالي 0.5-1% من حالات سرطان الثدي تحدث في الرجال.

أعراض سرطان الثدي

قد تختلف أعراض سرطان الثدي من شخص لآخر، ولكن هناك علامات شائعة يجب الانتباه إليها. اكتشاف هذه الأعراض مبكرًا يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في العلاج والشفاء:

- وجود كتلة في الثدي أو منطقة سميكة من الجلد تختلف عن الأنسجة المحيطة بها.
- تغيرات في الجلد فوق الثدي، مثل الجلد الذي يبدو مجعدًا أو يبدو مثل قشر البرتقال.
- خروج سائل غير طبيعي أو دموي من الحلمة.
- تغيير في حجم الثدي أو شكله أو مظهره.

ما هي عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

عوامل الخطر لسرطان الثدي هي مجموعة من الظروف التي قد تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض:

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي.
- السمنة.
- الإسراف في شرب الكحوليات.
- العلاجات الهرمونية .
- التقدم في العمر.

متى يجب زيارة الطبيب؟

إذا وجدت كتلة أو أي تغير آخر في الثدي، قومي بتحديد موعد مع الطبيب. لا تنتظري موعد تصوير الثدي التالي لمعرفة ما إذا كان التغيير الذي وجدته هو سرطان الثدي. أبلغ عن أي تغييرات في الثدي حتى لو أظهر فحص الثدي بالموجات فوق الصوتية الأخير عدم وجود سرطان الثدي.

كيفية الوقاية من سرطان الثدي

الوقاية من سرطان الثدي تبدأ بالوعي واتخاذ خطوات بسيطة لحماية صحتك. التعرف على عوامل الخطر، واتباع نمط حياة صحي، وإجراء الفحوصات الدورية يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بهذا المرض:

- تحدثي مع طبيبك حول موعد البدء في فحص سرطان الثدي.
- تعرفي على الثديين من خلال فحص الثدي الذاتي لزيادة الوعي بسرطان الثدي.
- مارسي الرياضة بانتظام.
- حافظي على وزن مثالي لجسمك.
- التزمي بالعادات الغذائية الصحية.

ما هي أحدث طرق علاج سرطان الثدي؟

أصبح هناك أمل كبير في تحقيق نتائج أفضل في العلاج ، حيث يمكن للمريض تلقي العلاج المناسب لحالته لتحقيق أفضل فرصة للشفاء. يعتمد علاج سرطان الثدي على مرحلة المرض ونوعه.

تُعد الجراحة هي العلاج الأساسي و تشمل:

- استئصال الثدي
- استئصال الورم الثديي
- إعادة بناء الثدي

وفي بعض الحالات قد يجمع الطبيب بين الجراحة وواحدة أو أكثر من العلاجات الآتية:

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- العلاج المناعي
- العلاج الهرموني
- العلاج الإشعاعي أثناء الجراحة
- علاج تعديل مستقبلات الإستروجين الانتقائي

و في النهاية، يبقى الوعي والكشف المبكر هما مفتاح الوقاية من سرطان الثدي. مع التقدم المستمر في طرق العلاج، أصبح الأمل في الشفاء أكبر. حافظي على صحتك باتباع نمط حياة صحي، و أجري الفحوصات الدورية لتكوني دائماً في أمان.

المصادر

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3986-breast-cancer>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-203524>