

التعليمات والإرشادات

الفحص الذاتي لثدي النساء



برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي في النمسا

لمن يُعد التصوير الإشعاعي للثدي مجدياً في سياق الكشف المبكر؟

كيف يُجرى التصوير الإشعاعي للثدي؟

التصوير الإشعاعي التخسيسي

الفحص الذاتي أمام المرأة

تحسس العقيدات

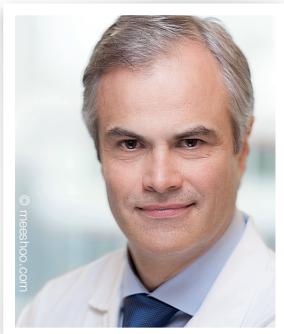
الهدف من الفحص الذاتي

إجراءات الكشف المبكر

سرطان الثدي أكثر أمراض السرطان شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم.

حيث يُشخص الأطباء في النمسا أكثر من 00.. إصابة "برهان الثدي" كل عام. وعلى الرغم من أن سرطاناً الثدي يُعد أكثر أنواع الأورام الخبيثة شيوعاً، إلا أنه ليس أكثرها بين النساء. ونظراً لاكتشاف سرطاناً الثدي ومعالجته في الوقت المناسب، فإن معظم حالات سرطاناً الثدي قابلة للشفاء.

في السنوات الأخيرة، انخفض عدد السيدات اللاتي لقين حتفهن بسبب سرطاناً الثدي. ويرجع سبب ذلك إلى تطور تقنيات الكشف المبكر بصورةٍ أفضل. في حين أن الكشف المبكر عن سرطاناً الثدي لا يمكن أن يقي من الإصابة بالسرطان، إلا أنه يساعد في رصد المرض في مرحلة مبكرة. كقاعدة عامة، كلما كان المرض في مرحلة مبكرة، زادت فرص الشفاء.



الأستاذ الجامعي د. كريستيان سينجر،
أخصائي الصحة العامة
طبيب متخصص في أمراض النساء والتوليد

ومع ذلك، فيمكن للكشف المبكر المساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بحيث لا تحدث الإصابة بالمرض في المقام الأول. وذلك لإمكانية تقليل العديد من عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي باتباع نمط حياة صحي:

- النساء اللاتي يمارسن **الرياضة** بانتظام لديهن مخاطر أقل للإصابة بسرطان الثدي.
- بينما يزيد **الكحول** من خطر الإصابة بسرطان الثدي. ولهذا السبب، يوصى بعدم تناول سوى كمية صغيرة من الكحول وألا يكون ذلك بشكل يومي.
- كما تزيد السمنة بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وقد يساعد اتباع **نظام غذائي** متوازن به الكثير من الفاكهة والخضروات في الوقاية من السمنة، ومن ثمّ، تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك في معرفة المزيد عن البرنامج النمساوي للكشف المبكر عن سرطان الثدي. كما تجدين أيضًا تعليمات حول الفحص الذاتي للثدي، وروابط مفيدة لمواقع المعلومات حول سرطان الثدي.

يُرجى ملاحظة أن الفحص الذاتي لا يعتبر بديلاً لفحوصات الكشف المبكر المنتظمة!



الكشف المبكر

البرنامج النمساوي للكشف المبكر
عن سرطان الثدي

برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي في النمسا

البرنامج النمساوي للكشف المبكر عن سرطان الثدي مُطبق في النمسا منذ عام ٢٠١٤. تم اتخاذ القرار لإنشاء هذا البرنامج بشكل مشترك بالتعاون بين الحكومة الاتحادية والتأمين الاجتماعي والولايات الاتحادية وغرفة الأطباء النمساوية، وجدير بالذكر أن له هدفان:

- بفضل هذا التشخيص، فمن المزمع أن يتناقص عدد السيدات اللاتي يتوفين بسبب سرطان الثدي.
- ضمان جودة التصوير الإشعاعي للثدي كفحص خاص بالكشف المبكر.

لمن يُعد التصوير الإشعاعي للثدي مجدِّياً في سياق الكشف المبكر؟

خطر الإصابة بسرطان الثدي يرتبط بالتقدم في العمر. وأكبر فوائد برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي تعود على النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٥٠ و٦٩ عاماً. ويوصى بالمشاركة في برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي، لا سيما للسيدات ممن تتراوح أعمارهن بين ٤٥ و٦٩ عاماً.

وبالنسبة للكشف المبكر، من المهم إجراء الفحوصات في المواعيد الموصى بها وبانتظام.

هل عمركِ أقل من ٤٠ عاماً؟

على الصعيد العالمي، لا توجد توصيات لإجراء التصوير الإشعاعي للثدي بشكل منتظم للكشف المبكر عن سرطان الثدي بين النساء دون سن ٤٠ عاماً. إذا كانت لديكِ أعراض، فيرجى التحدث إلى طبيبكِ في أقرب وقت ممكن. حيث يمكنه إحالتك لإجراء فحص إشعاعي تشخيصي للثدي في أي وقت.

هل عمرك بين ٤٠ و٥٠ عاماً أو أكبر؟

هل تريدين إجراء الكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

يمكنك إذاً التسجيل لمرة واحدة في برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي:

موقع الإنترنت: www.frueh-erkennen.at

رقم الهاتف: ٨٠٠ ٥٠٠ ١٨١

إذا قمتي بالتسجيل عبر الهاتف، فسيتم تفعيل بطاقةك الإلكترونية أثناء المكالمة.
وعندئذ، يمكنك الذهاب إلى فحص الكشف المبكر كل عامين باستخدام بطاقةك
الإلكترونية.

**نوصيك بمناقشة المشاركة مع طبيب الفحص المختص بك وأو معرفة المزيد
عبر الإنترنت على الموقع www.frueh-erkennen.at**

هل عمرك بين ٤٥ و٦٩ سنة؟

إذا كان عمرك بين ٤٥ و٦٩ عاماً، فيمكنك إجراء التصوير الإشعاعي للثدي للكشف المبكر كل عامين باستخدام البطاقة الإلكترونية. يتم تفعيل بطاقةك الإلكترونية تلقائياً لتنفيذ هذا الفحص. ولا يجب عليك التسجيل للقيام بذلك. ستتلقين خطاب تذكير كل عامين بموعد الفحص.

نوصيك بالتحدث مع طبيب تنقين به قبل الفحص.

جودة التصوير الإشعاعي للثدي مضمونة

حيث يضمن برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي أنه يمكنني الاعتماد على الجودة العالية للتصوير الإشعاعي للثدي. وللقيام بذلك، توفر التدابير التالية:

- تُستخدم أجهزة الأشعة السينية الرقمية الحديثة. ويتم فحص هذه الأجهزة باستمرار.

- حصول جميع أطباء الأشعة العاملين في البرنامج على تدريب خاص. حيث يتمتعون بخبرة كبيرة في التصوير الإشعاعي للثدي وعليهم إثبات أنهم اطلعوا وقيّموا أدنى عدد محدد من فحوصات التصوير الإشعاعي للثدي كل عام.
- يتم فحص وتقييم جميع صور الأشعة السينية بمعرفة أطباء الأشعة. حيث يقيمون الفحص بشكل مستقل عن بعضهم بعضاً.
- كما يخضع الموظفون الآخرون من يتعاملون مع التصوير الإشعاعي للثدي أيضاً إلى تدريب خاص، ويتمتعون بخبرة كبيرة في إجراء الأشعة السينية. لأسباب تتعلق بالجودة، يتم تحليل نتائج جميع الفحوصات. ويسمى ذلك بالتقييم. ويتم مراعاة قواعد حماية البيانات في ذلك الصدد.

كيف يُجرى التصوير الإشعاعي للثدي؟

الفحص التصويري الإشعاعي للثدي بسيط للغاية:



إذا كنتي ترغبين في إجراء **الكشف المبكر عن سرطان الثدي**: حددي موعداً في أحد المرافق المشاركة في البرنامج. قائمة المرافق الخاصة بولايتك مرفقة بخطاب التذكرة. يمكنك أيضاً العثور على القائمة على الموقع www.frueh-erkennen.at.

مهم! أفضل وقت لإجراء التصوير الإشعاعي للثدي أثناء الدورة الشهرية أو في الأسبوع الأول بعد الدورة الشهرية. يُرجى مراعاة ذلك عند تحديد الموعد.

.٢

في يوم الفحص، لا تستخدمي أي مزيل عرق أو مسحوق أو كريم في منطقتي الثدي والإبط.

.٤

أحضري معك ما يلي يوم الفحص: **بطاقتك الإلكترونية، صور التصوير الإشعاعي السابقة للثدي؛ إذا كنت قد تلقيت إجالة من طبيبك، فاحضريها معك.** سيحصل طبيبك عندئذٍ على نتائج الفحص ستلتقين النتائج الخاصة بك من طبيب الأشعة المختص بك.

.٥

ستلتقين **نتائج** فحص الكشف المبكر من طبيب الأشعة.

ماذا يحدث أثناء الفحص؟

ستجرين التصوير الإشعاعي للثدي في المرفق الذي تختارينه. وسيعтинي بك فني الأشعة أثناء الفحص. حيث إنه موظف حاصل على تدريب خاص لفحوصات الأشعة السينية.

لإجراء الفحص، يجب أن تكشفي الجزء العلوي من جسمك بالكامل. لذلك، من الأفضل ألا ترتدي فستانًا. فقد يكون البسطال أو التنورة أكثر سهولة. يستغرق الفحص عدة دقائق فحسب.

وبعد الفحص، سيقوم اثنان من أطباء الأشعة بفحص الصور وتقديرها. وإذا اعتقد أحدهم على الأقل أن إجراء المزيد من الفحوصات ضروري، فسيتشاور الطبيان مرة أخرى معاً ويتخاذل القرار سوياً.

نُدرك أن انتظار نتيجة الاختبار قد يكون مرهقاً بالنسبة لك. وبناءً على ذلك، سيرسل لك مرفق الأشعة السينية النتيجة في غضون 7 أيام عمل على أبعد تقدير. وتسمى نتيجة الفحص الطبي بالتشخيص. ويوضح التشخيص ما تمت رؤيته في صور الأشعة السينية، وما إذا كان من الضروري إجراء المزيد من الفحوصات.

يمكنك أيضاً الحصول على التشخيص بنفسك من مرفق الأشعة السينية.

إذا كانت النتائج واضحة، فسيدعوك طبيب الأشعة الخاص بك إلى جلسة حوار. جدير بالذكر أن النتيجة الملفتة لا تعني بالضرورة إصابتك بسرطان الثدي!

حدود الكشف المبكر عن سرطان الثدي

برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي لا يمنع الإصابة بسرطان الثدي. إلا أن فرص الشفاء غالباً ما تكون أفضل بكثير إذا تم اكتشاف السرطان مبكراً.

التصوير الإشعاعي التسخيسي

إذا كان التصوير الإشعاعي للثدي ضرورياً لأسباب طبية، فإنه يسمى التصوير الإشعاعي التسخيسي للثدي.

ولإجراء التصوير الإشعاعي التسخيسي للثدي، ستتلقين إحالة من طبيبك في أي عمر وكلما دعت الحاجة. وسيدفع صندوق التأمين الصحي الخاص بك أيضاً تكاليف هذا الفحص. ومع ذلك، فيحسب التأمين الصحي، قد تتحملين بعض المصاريف بسبب المبلغ التشاركي. والأسباب التي تدعو للتصوير الإشعاعي التسخيسي للثدي، مثلاً

- وجود أعراض،
- الاشتباه في الإصابة
- خطر عائلي. ويحدث ذلك عندما يكون بعض الأقارب المقربات مصابات أو أصيروا من قبل بسرطان الثدي.
- العلاج اللاحق لسرطان الثدي أو بسرطان الثدي،

الفحص الذاتي

أمام المرأة





قفي أمام المرأة، وضععي
ذراعيك على خصرك.

لاحظي التغييرات في حجم وشكل
وملمس جلد الثديين والحلمتين.

**ارفعي ذراعيك. يجب أن
يتحرك الثديان وفقاً لهذه
الحركة.**

لاحظي شكل وحجم ثدييك
من الأمام ومن كلا الجانبيين.

قارني بين الثديين ولاحظي
ظهور أي انبعاجات
وانتفاخات وإنقلاب الجلد
إلى الداخل

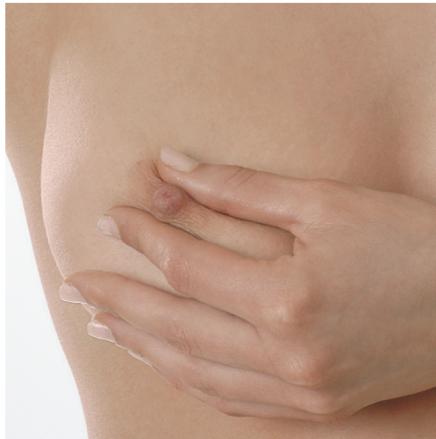




**قومي بحني الجزء العلوي من
الجسم جانب الثدي الذي
تريدين فحصه.**

ياحدى يديك، ارفعي الثدي برفق
من نفس الجانب وتحسسي صدرك
باليد الأخرى مع وضع يدك أسفل
الثدي بلطف

كرري الفحص على الجانب الآخر،
دون إغفال أي منطقة.



**أمسكي الحلمة اضغطي عليها
ياصبعي و الإبهام والسبابة.**

إذا تسرب سائل من الحلمة،
فيرجح إبلاغ طبيبك على الفور.

كرري نفس الإجراء على
الجانب الآخر وتأكدى من عدم
ترك أي منطقة

**للحصول على تأثير انزلاق أفضل، يمكن إجراء هذا
الفحص على الجلد الرطب أو المدهون بالكريم.**

تحسس

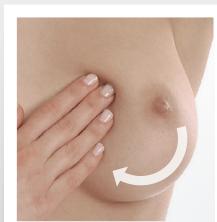
العقيدات



٢٠ |

تحسيي الثدي بالكامل بكافة أصابع اليد المفرودة.

إضغطي على الثدي بلطف بحركة دائيرية لتحسّن التغييرات تحت الجلد. بالنسبة لمناطق الأنسجة العميقة، ستحتاجين إلى تطبيق المزيد من الضغط على المناطق ذات الأنسجة العميقة



تحسيي كل ربع من الثدي بعنایة، مع إيلاء اهتمام خاص لأئي نسيج تحت الجلد يصعب تحريكه.



**ارفعي أحد ذراعيك واستخدمي
اليد من الذراع الآخر لفحص
العقد الليمفاوية الموجودة
في الإبط بضغط خفيف.**

عادة لا تكون العقد
الليمفاوية محسوسة، لذا
انتبهي بشكل خاص لأي
تصلب أو عقد جديدة.

**كرري الفحص على
الجانب الآخر بنفس
الطريقة**

**اخضي ذراعيكِ واجعليها مسترخية
وكري لمس العقد اليمفاوية.**

كري الفحص على الجانب الآخر.
عند فحص الثديين والإبطين، يجب
الانتباه بشكل خاص للتغيرات مقارنةً
بآخر فحص ذاتي، ويُرجى إبلاغ طبيب
أمراض النساء المختص بكِ إذا لزم الأمر.

**عليكِ الإبلاغ عن أي تغييرات تلاحظينها لطبيب
أمراض النساء المختص بكِ على الفور!**



الهدف من الفحص الذاتي

توضح لك تعليمات الفحص الذاتي للثدي كيفية إجراء الفحص الذاتي والأمور التي يجب الانتباه إليها. يجب إجراء الفحص الذاتي شهريًا. أفضل وقت للقيام بذلك هو الأسبوع الأول بعد بدء الدورة الشهرية. ومن المثالي اختيار موعد شهري ثابت خلال فترة انقطاع الطمث.

يجب أن يصبح الفحص الذاتي للثدي إجراءً روتينياً بالنسبة لك

يمكن لكل امرأة أن تساهم بالكثير لضمان رصد واكتشاف المرض الخبيث المحتمل في مرحلة مبكرة جدًا. كلما تم رصد المرض الخبيث وعلاجه مبكراً، زادت فرص العلاج اللطيف وتحقيق الشفاء الكامل.

يتم رصد أكثر من نصف التغيرات في الثدي من قبل النساء أنفسهن، غالباً أثناء الأنشطة اليومية، مثل الاستحمام أو دهن الكريمات.

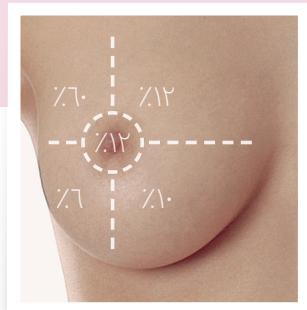
يرجى إبلاغ طبيبك على الفور بأي تغيير.

وقد تشمل علامات مرض الثدي:

- سطح الحلمة الخشن والذي يُشبه الأكزيما
- تراجع الحلمتين بشكلٍ متكرر
- خروج إفرازات دموية من الحلمة
- وجود عقيدات ليمفاوية محسوسة في الإبط
- تكون عقيدات أو تصلب الأنسجة محدودية حركة الثديين
- وجود انبعاجات وتغير في شكل وحجم الثديين
- شعور بالسحب أو الشد أو الحرقة في الثدي
- وجود تغيرات جلدية واحمرار

عادةً ما ينشأ سرطان الثدي على جانب واحد.

إذا تم تقسيم الثدي إلى أربع مناطق، فسيكون هناك تراكم في الربع الخارجي العلوي.



إجراءات الكشف المبكر

الفحص الذاتي الشهري طريقة جيدة لرصد التغييرات في مرحلة مبكرة. ومع ذلك، فهو ليس بديلاً بأي حال من الأحوال عن التصوير الإشعاعي للثدي بانتظام وعن إجراء فحوصات الثدي المنتظمة بمعرفة طبيب أمراض النساء!

التصوير الإشعاعي للثدي في حالة أعراض انقطاع الطمث التي يتم علاجها بالأدوية

النساء اللاتي يُعانين من أعراض انقطاع الطمث المجهدة ويتلقين العلاج بالأدوية باستخدام العلاج التقليدي بالهرمونات البديلة قد يكون لديهن زيادة في كثافة الثدي. وقد تؤدي كثافة الثدي المرتفعة إلى صعوبة تفسير نتائج التصوير الإشعاعي للثدي، وبالتالي صعوبة التشخيص المبكر.

يُرجى التحدث إلى طبيب أمراض النساء المختص بك حول العلاج المناسب والاستعدادات التي تُعد من الناحية العلمية حاليًا الأنسب لتخفيض حدة أعراض انقطاع الطمث المجهدة ولها أقل تأثير سلبي على أنسجة الثدي.

"الفحص الذاتي للثدي يُعد جزءاً مهماً من الكشف المبكر عن السرطان. حتى لو ثبت حالياً أن الفحص الذاتي للثدي وحده غير قادر على الحد من الوفيات بسبب السرطان، فإنه قد يؤدي إلى اتخاذ المزيد من التدابير لدعم الصحة الذاتية ("الوعي بالثدي")؛ نظراً لأن النساء اللاتي يفحصن ثديهن بانتظام يكنّ أفضل بشكل واضح في تقبل الخيارات الحالية للكشف المبكر عن السرطان. فإن الفحص الذاتي يواصل تقديم مساهمة هامة في التحفيز والتوعية بموضوع الكشف المبكر عن سرطان الثدي. يرجى التحدث إلى طبيب أمراض النساء المختص بك حول إمكانيات وحدود إجراءات الكشف المبكر عن سرطان الثدي."

الأستاذ الجامعي د. كريستيان سينجر

**الفحص الذاتي:
مرة شهرياً**

**فحص الثدي بمعرفة
طبيب أمراض النساء:
مرة سنوياً**

**التصوير الإشعاعي للثدي
بدءاً من سن 40 عاماً:
كل عامين**

يتوفر المزيد من
المعلومات على الرابط
www.frueh-erkennen.at

يتم توفير هذا الكتيب من قبل
قسم الخدمات الصحية في شركة
Merck Sharp & Dohme Ges.m.b.H.



الكشف المكر

البرنامـج النمساوي للكشف المبكر
عن سرطـان الثدي

نصحة علمية:

الأستاذ الجامعي د. كريستيان سينجر، أخصائي الصحة العامة
طبيب متخصص في أمراض النساء والتوليد

ختم الطيب