عـام

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

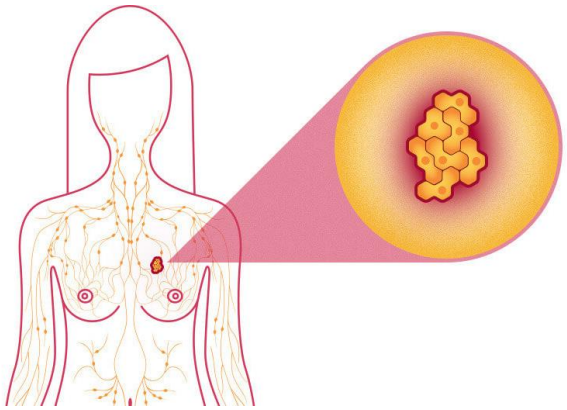
التوعية بسرطان الثدي
برنامج الوقاية من السرطان

سبتمبر 2024

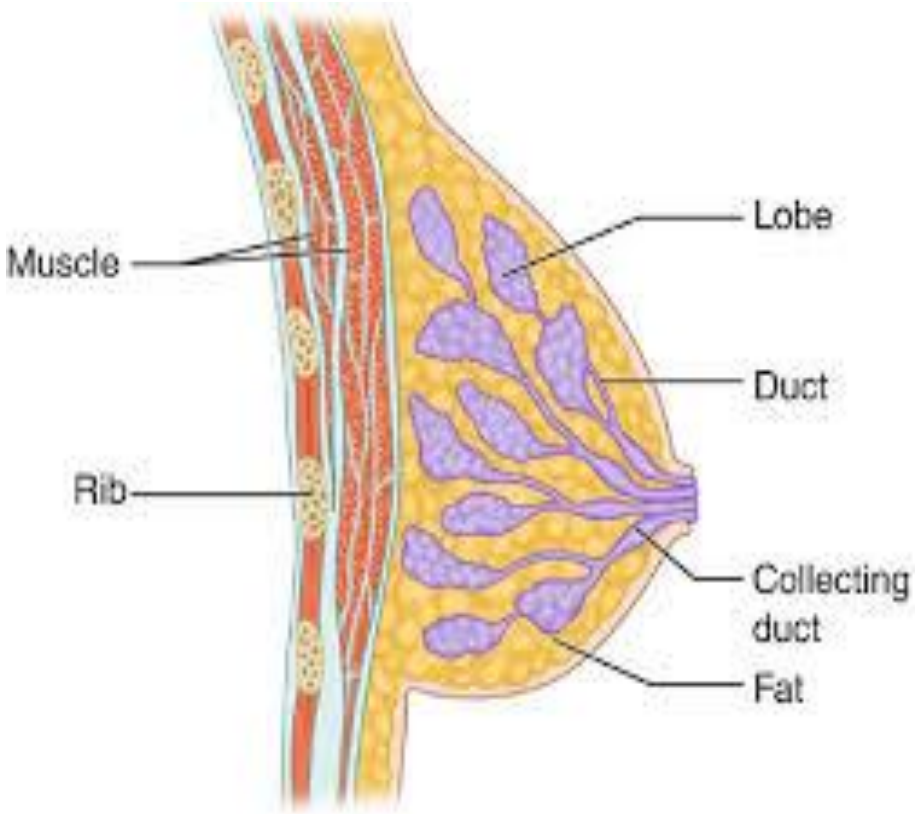
مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

عناصر العرض

- تركيب ووظيفة الثدي
- ما هو سرطان الثدي؟
- أسباب سرطان الثدي
- مراحل سرطان الثدي
- حقائق وإحصائيات سرطان الثدي
- العوامل التي قد تؤدي للإصابة بسرطان الثدي
- أعراض سرطان الثدي
- ما هي طرق الوقاية من سرطان الثدي؟
- الفحص والكشف المبكر
- برنامج الفحص الدوري الشامل (افحص)
- الرجل وسرطان الثدي



تركيب ووظيفة الثدي



- يتكون الثدي بشكل أساسي من الدهون وأنسجة الثدي.
- يتكون نسيج الثدي من الدهون وأنسجة ضامة وشبكة معقدة من الفصيصات والفصوص والقنوات.
- الوظيفة الرئيسية هي الرضاعة الطبيعية.
- تحدث العديد من التغيرات في الثدي خلال حياة المرأة بسبب التغيرات الهرمونية وأغلب هذه التغييرات حميدة.

ما هو سرطان الثدي؟

- سرطان الثدي عبارة عن مرض تنقسم فيه خلايا الثدي غير الطبيعية وتنمو بشكل خارج عن السيطرة لتشكل أوراما.
- هناك أنواع مختلفة من سرطان الثدي، بحسب الخلايا التي تحولت إلى ورم.
- يمكن أن ينتشر سرطان الثدي إلى أعضاء ومناطق أخرى داخل الجسم.

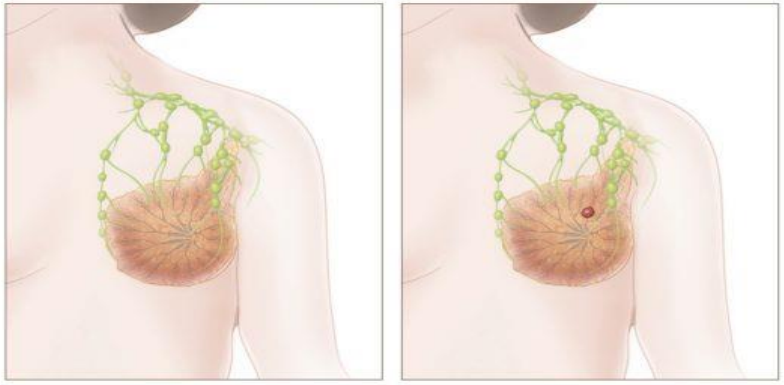
أسباب سرطان الثدي

أسبابه وكيفية حدوثه غير معروفة تمام.
إلا أن حدوثه مرتبط دائماً بتلف في خلية الحمض النووي.

- الطفرات الجينية, والهرمونات, وعوامل خطر أخرى تلعب دورا في الإصابة
- 10% فقط من حالات الإصابة بمرض سرطان الثدي تكون نتيجة طفرات جينية موروثة.
- معظم حالات الإصابة بمرض سرطان الثدي تحدث نتيجة طفرات جينية تلقائية
- أشهر الجينات الموروثة ذات الصلة بسرطان الثدي: (BRCA1, BRCA2)

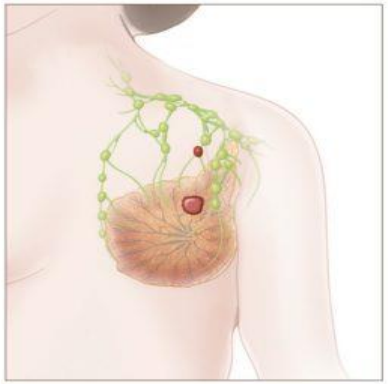
مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

مراحل سرطان الثدي

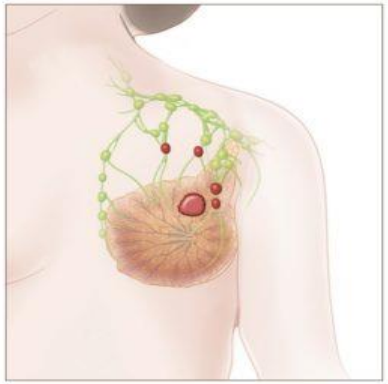


Stage 0

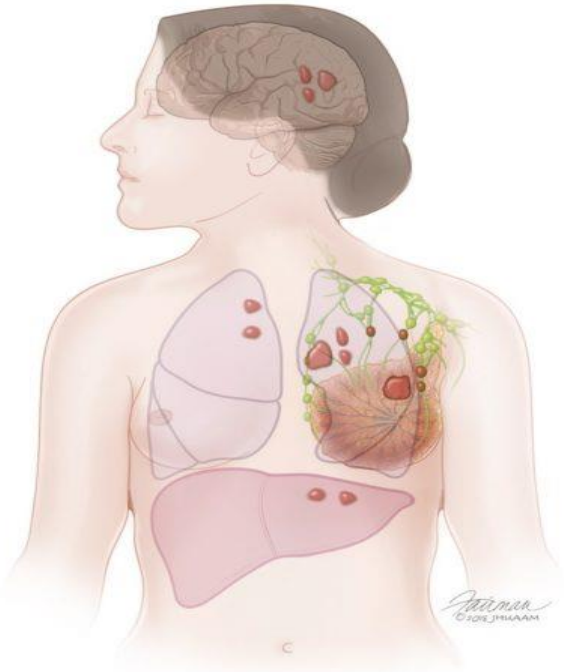
Stage I



Stage II



Stage III



Stage IV

© 2024 Johns Hopkins University

حقائق وإحصائيات سرطان الثدي

- يعد سرطان الثدي أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء في العالم.
- 2.3 مليون امرأة شخصت بسرطان الثدي في عام 2022.
- 670,000 هو عدد وفيات سرطان الثدي بين السيدات على مستوى العالم في عام 2022
- 99% من حالات سرطان الثدي تحدث لدى النساء, بينما 0.5% - 1% تحدث لدى الرجال.
- يتم تشخيص إصابة امرأة واحدة على مستوى العالم بسرطان الثدي كل 15 ثانية.
- وفي كل 50 ثانية تتوفى إحدى النساء في العالم بسبب سرطان الثدي.

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

حقائق وإحصائيات سرطان الثدي

مرض سرطان الثدي يستهدف النساء عادة ويعد من أكثر السرطانات شيوعاً في إمارة ابوظبي

يعتبر سرطان الثدي المسبب الأول لوفيات السيدات في إمارة أبوظبي بحسب إحصائيات السنوات العشر الماضية

العوامل التي قد تؤدي للإصابة بسرطان الثدي

عوامل قابلة للتعديل مرتبطة بأسلوب الحياة

العوامل التي قد تؤدي للإصابة بسرطان الثدي

عوامل غير قابلة للتعديل

- كونك أنثى
- التقدم في السن
- وجود طفرة في جينات سرطان الثدي الموروثة BRCA1 و BRCA2
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو المبيض
- التاريخ الشخصي لسرطان الثدي أو سرطان المبيض
- كثافة عالية في الثدي
- وجود خزعة سابقة تبيّن التضخم الكمي أو سرطان في الموقع

أعراض سرطان الثدي

راجع طبيبك في حال ملاحظتك أي من هذه الأعراض المذكورة أعلاه

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

أعراض سرطان الثدي

- **لن يعاني معظم الأشخاص من أي أعراض عندما يكون السرطان في مرحلة مبكرة، ومن هنا تأتي أهمية الكشف المبكر.**
يمكن أن يكون لسرطان الثدي مجموعة من الأعراض، خاصة عندما يكون في مرحلة متقدمة.

- **تشمل أعراض سرطان الثدي:**
  - كتلة أو سماكة في الثدي، دون ألم في أغلب الأحيان
  - تغير في حجم أو شكل أو مظهر الثدي
  - تنقير، احمرار، أو تغيرات أخرى في الجلد
  - تغير في مظهر الحلمة أو الجلد المحيط بالحلمة (الهالة)
  - خروج سائل غير طبيعي أو دموي من الحلمة

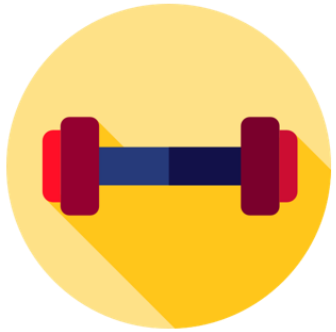
- **يجب على الأشخاص الذين يعانون من كتلة غير طبيعية في الثدي طلب الرعاية الطبية، حتى لو لم تكن الكتلة مؤلمة.**

- **معظم كتل الثدي ليست سرطاناً، وعلى الأرجح يتم علاج كتل الثدي السرطانية بنجاح عندما تكون صغيرة ولم تنتشر إلى العقد الليمفاوية القريبة .**

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

ما هي طرق الوقاية من سرطان الثدي

تبني أسلوب حياة صحي



الرياضة المستمرة

تجنبي الهرمونات قدر الإمكان

الاقلاع عن التدخين

نظام الغذائي الصحي

الرضاعة الطبيعية

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

الفحص والكشف المبكر

الفحص الذاتي للثدي أو الوعي بطبيعة الثدي

الانتظام بالفحص الذاتي للثدي على أساس شهري بدءاً من عمر 20 سنة في اليوم السادس إلى العاشر تقريباً من بداية دورتك الشهرية.

الفحص السريري

الفحص السريري للثدي بشكل سنوي من عمر 40 عاماً فما فوق. كما ننصح بإجرائه كل ثلاث سنوات من عمر 20 عاماً فما فوق.

فحص الثدي بالأشعة السينية الماموجرام

الانتظام بفحص الماموجرام كل سنتين مرة ابتداءً من عمر 40 عاماً.

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

برنامج الفحص الدوري الشامل
افحص

برنامج فحص صحي متكامل يساهم في تقليل عبء الأمراض المزمنة ذات الأولوية القصوى مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان في إمارة أبو ظبي.

- مواطني دولة الإمارات – حاملي بطاقة ثقة
- البالغين من عمر 18 عاما فما فوق
- ذكر أو أنثى ممن يستوفي معايير برنامج الفحص الشامل

برنامج الفحص الدوري الشامل
افحص

بدء التنفيذ بتاريخ 14 يناير 2021

الأهداف

- الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة المختلفة في مجتمع صحي، ولا تظهر عليه أية أعراض.
- تقليل عبء الأمراض المزمنة ذات الأولوية القصوى مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

إطار عمل البرنامج

- تقييم متكامل للمخاطر الصحية من خلال استبيان عام يتعلق بالصحة بالإضافة إلى الفحص السريري الشامل.
- سلسلة من الاختبارات الخاصة بالعمر والجنس بناءً على أفضل الممارسات العالمية والأدلة السريرية.

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

برنامج الفحص الدوري الشامل
افحص

❑ الحالات الصحية المزمنة التي يغطيها البرنامج:

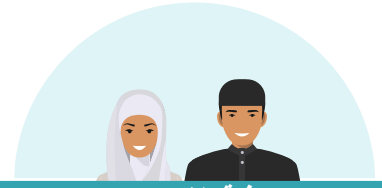
أمراض القلب والأوعية الدموية وعوامل الخطورة	السرطانات الأكثر شيوعاً	صحة الفم والأسنان
صحة كبار المواطنين (الرؤية والسمع)	الصحة النفسية	صحة العظام

❑ 5 من أفضل الشبكات الرائدة من مقدمي الرعاية الصحية في أبو ظبي:

ميديكلينيك MEDICLINIC
برجيل burjeel
VPS healthcare
مبادلة للرعاية الصحية Mubadala Health
nmc
صحة SEHA شركة أبوظبي للخدمات الصحية Abu Dhabi Health Services Co.

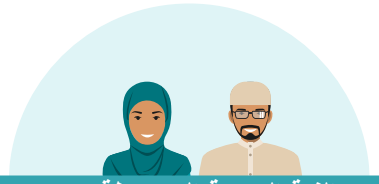
مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

حزمة الفحوصات حسب الفئات العمرية



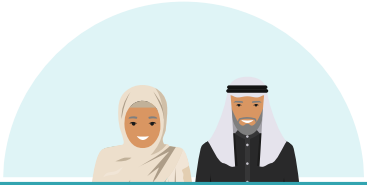
فئة الشباب
24-18 سنة

- مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كل 3 سنوات
  - تقييم المخاطر
  - استبيان نمط الحياة
  - الاستشارة المناسبة للعمر
  - الطول
  - الوزن
  - ضغط الدم
  - مؤشر كتلة الجسم
  - محيط الخصر | نسبة الخصر الورك
  - فحص بدني
  - مخاطر القلب والأوعية الدموية
  - الفحوصات المخبرية الدهون
  - (الكوليسترول الكلي، الكرياتيلين)
  - الجلوكوز التراكمي
- تقييم الصحة النفسية PHQ2 سنوياً
- صحة الفم سنوياً



الفئة العمرية المتوسطة 1
39-25 سنة

- مسحة عنق الرحم للإناث كل 3-5 سنوات
  - تقييم المخاطر
  - استبيان نمط الحياة
  - الاستشارة المناسبة للعمر
  - الطول
  - الوزن
  - ضغط الدم
  - مؤشر كتلة الجسم
  - محيط الخصر | نسبة الخصر الورك
  - فحص بدني
  - مخاطر القلب والأوعية الدموية
  - الفحوصات المخبرية الدهون
  - (الكوليسترول الكلي، الكرياتيلين)
  - الجلوكوز التراكمي
- تقييم الصحة النفسية PHQ2 سنوياً
- صحة الفم سنوياً



الفئة العمرية المتوسطة 2
64 – 40 سنة

- **فحص الماموغرام للإناث (40+) كل سنتين**
- تنظير القولون للذكور والإناث كل 10 سنوات أو فحص براز سنوياً
  - تقييم المخاطر
  - استبيان نمط الحياة
  - الاستشارة المناسبة للعمر
  - الطول
  - الوزن
  - ضغط الدم
  - مؤشر كتلة الجسم
  - محيط الخصر | نسبة الخصر الورك
  - فحص بدني
  - مخاطر القلب والأوعية الدموية
  - الفحوصات المخبرية الدهون
  - (الكوليسترول الكلي، الكرياتيلين)
  - الجلوكوز التراكمي
- تقييم الصحة النفسية PHQ2 سنوياً
- صحة الفم سنوياً

فئة كبار السن
75 – 65 سنة

- اختبار الرؤية
- تقييم السمع
- مسح ديكسا
- فحص الموجات الصوتية للأورطة البطيني مرة واحدة في العمر
- تنظير القولون للذكور والإناث كل 10 سنوات أو فحص براز سنوياً
  - تقييم المخاطر
  - استبيان نمط الحياة
  - الاستشارة المناسبة للعمر
  - الطول
  - الوزن
  - ضغط الدم
  - مؤشر كتلة الجسم
  - محيط الخصر | نسبة الخصر الورك
  - فحص بدني
  - مخاطر القلب والأوعية الدموية
  - الفحوصات المخبرية الدهون
  - (الكوليسترول الكلي، الكرياتيلين)
  - الجلوكوز التراكمي
- تقييم الصحة النفسية PHQ2 سنوياً
- صحة الفم سنوياً

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

الرجل وسرطان الثدي

- للرجل دور هام في تشجيع نساء أسرته على فحص أنفسهن للتأكد من عدم الإصابة بسرطان الثدي.
- تذكر أن سرطان الثدي هو مرض يؤثر على الأسرة بأكملها، والدعم للمرأة المصابة هام جداً ومطلوب.
- سرطان الثدي يصيب الرجل أيضاً، ولكنه نادر الحدوث، فلكل 100 حالة بين السيدات يشخص رجل واحد بسرطان الثدي.
- أعراض سرطان الثدي في الرجل هي نفس الأعراض في المرأة، ويجب الإبلاغ فوراً عن أية أعراض.

رسائل توعوية

دائماً تذكر ... عند ملاحظة أي تغيير ...

- ❑ معظم التغيرات التي تحدث في الثدي غير ضارة، لكن لابد من فحصها أيضاً.
- ❑ لا تتجاهلها.
- ❑ وحده الطبيب المختص يقوم بالتحقق ما إذا كانت هناك مشكلة.
- ❑ الفحص المبكر المنتظم ينقذ الأرواح.

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا
SCAN THE QR CODE TO VISIT OUR SOCIAL MEDIA PLATFORMS

مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

المراجع

1. https://www.komen.org/breast-cancer/
2. https://www.cdc.gov/breast-cancer/about/index.html .
3. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer.
4. https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/about/how-does-breast-cancer-form.html.
5. Statistics globocan
6. ADCCR
7. National Cancer Institute (www.cancer.gov)