

المسرة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر الكترونية

العدد (57) اكتوبر - 2024

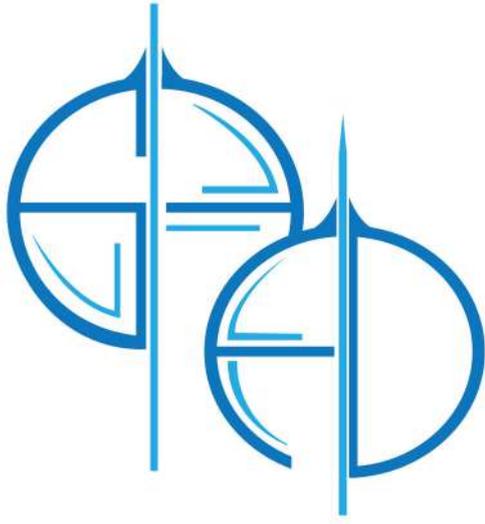


الحرص على فحوصات
الثدي .. مهمة للمرأة



اكتوبر

(هالشهر بدي نفسج  سوي فحصج)



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

KUWAIT UNION FOR WOMEN ASSOCIATIONS

ثلاثون عام من التمكين المستدام



@kuwa_kw



www.akun.org.kw



info@akun.org.kw

October

المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (57) - أكتوبر 2024

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiati Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



المراة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية
العدد (57) - اكتوبر 2024

October محتويات



الدكتورة منى القطان: هدفنا توعية المرأة بأهمية الكشف المبكر حفاظا على الصحة العامة
12



الشيخة قادية سعد العبدالله: حريصون على تنظيم الحملات والندوات المتخصصة للتوعية بمرض سرطان الثدي
8



سرطان الثدي.. التوعية والكشف المبكر والتشخيص في الوقت المناسب يرفع نسب الشفاء
22



وزير الصحة: البرنامج الوطني للكشف المبكر عن سرطان الثدي استقبل 40 ألف حالة ماموجرام منذ 2014
14



أفضل 5 مناطق للسياحة العلاجية في العالم.. تعرف عليها
64



نصائح بعد عملية استئصال الثدي
36



الحرص على فحوصات الثدي .. مهمة للمرأة

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

مع مختلف القطاعات الحكومية والأهلية من أجل المساهمة في البرامج التوعوية لما لها من أهمية كبرى خاصة إذا علمنا ان نسب نجاح الشفاء تصل الى 98% في حال تم الاكتشاف المبكر للمرض، بالإضافة إلى التوعية بأهمية الالتزام بعوامل الوقاية من السرطان واتباع نمط حياة صحي وأثر ذلك في إنقاذ حياة الكثير من الأفراد، وخفض أعداد من يعانون من هذا المرض في أنحاء الكويت.

ومما لا شك فيه فإن زيادة الوعي لدى النساء و تثقيفهن بشأن الفحص

تحمل الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية منذ نشأتها رسالة توعوية ضمن عدة رسائل تهدف إلى الإسهام في رفع مستوى التوعية الصحية لدى النساء في المجتمع الكويتي، وتحديدًا التوعية بضرورة الكشف المبكر عن سرطان الثدي بعد سن الأربعين، ونحن نحتفل بالشهر الوردني من أجل تثقيف المجتمع وتوعيته بالمرض والحد من مسببات انتشاره.

ومن هذا المنطلق تحرص الجمعية سنويا على تنظيم الندوات التثقيفية والمشاركة في المعارض والتعاون

لسرطان الثدي من خلال الفحوصات اللازمة، والتأكيد من خلال حملات الجمعية المتواصلة على أهمية التوعية من سرطان الثدي، ومتى يجب البدء بالفحص، وما هي أبرز الأعراض التي تُنذر بوجود ورم سرطاني يتطلب استشارة الطبيب فوراً.

ومن الأهمية بمكان، تذكير النساء بوجوب الالتزام بالفحص الذاتي للثدي شهرياً، والفحص الطبي لدى الطبيب للتأكد من عدم وجود أية أورام أو أعراض غير طبيعية سواء على الثدي أو تحت الإبط حيث تكون الغدد الليمفاوية، والتحقق من عدم وجود أية مشاكل في الثدي سواء كانت ناجمة عن الإصابة بسرطان الثدي أو بأمراض أخرى، وعلى كل امرأة أن تعي تماماً أن أفضل السبل للوقاية من مرض سرطان الثدي وغيره من الأمراض الخطيرة، هو اعتناء المرأة بصحتها وإجراء الفحوصات المبكرة لتسريع عملية العلاج والتعافي، فصحة الثدي مهمة للمرأة كما هي الحال مع باقي أعضاء الجسم لديها.

الذاتي لرصد سرطان الثدي أصبح من الضروريات، ومن هنا نظمت الجمعية ندوة توعوية استهدفت النساء، لقناعتنا بأهمية العمل جنباً إلى جنب مع القطاع الحكومي لتغيير السرطان من مرض قاتل، إلى مرض يمكن الوقاية منه بطريقة فعالة، وتشخيصه مبكراً ومعالجته بشكل كافٍ.

وفي اعتقادنا إن الالتزام بالتركيز على البرامج التوعوية، يمكن أن يخلق بيئة مواتية للوقاية من السرطان وعلاجه، لسد الفجوة في الوعي بمرض السرطان ورصده وعلاجه لتحقيق أفضل النتائج في مجتمعنا».

وكما ذكرت سابقاً، فكلما كان الكشف في مراحل مبكرة، كلما زادت فرص النجاة والعلاج وتسريع عملية الشفاء لدى المرأة، وبما أن اللون الوردي هو لون المرأة بشكل خاص، يتخذ الجميع منه حافزاً للتشجيع، ودفوع النساء نحو إجراء الفحص الذاتي والطبي الضروري للكشف عن أية أورام غريبة في الجسم وعلاجها حسب المقتضى.

ومع بداية شهر التوعية هذا العام اخترنا الالتزام بتوعية كافة النساء وتشجيعهن على الكشف المبكر



(الجمعية التطوعية) تحتفي باليوم العالمي لسرطان الثدي الشيخة فادية سعد العبدالله: حريصون على تنظيم الحملات والندوات المتخصصة للتوعية بمرض سرطان الثدي



نظمت الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية ندوة بعنوان (اهتمي بنفسك.. فأنت تستحقين الكثير) للتوعية بمرض سرطان الثدي وذلك بالتعاون مع مدينة الدسمة الصحية والرابطة الكويتية لجراحة أورام الثدي والترميم التجميلي. وأكدت رئيس مجلس إدارة الجمعية الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح حرص الجمعية على تنظيم الحملات والندوات المتخصصة في شهر أكتوبر من كل عام للتوعية بمرض سرطان الثدي وذلك بالتعاون مع جمعيات النفع العام. وأوضحت أن هذه الندوة تهدف إلى التوعية الوقائية ودعم الفحص المبكر لمرض سرطان



الدكتورة منى القطان: رفع مستوى الوعي لدى المرأة حول سرطان الثدي والوقاية منه

مشاركة من جمعيات النفع العام إضافة إلى تجارب نساء متعافيات من المرض ونقلها للحضور والحديث عن كيفية اجتيازهن المرض وبداية حياة جديدة لتسود الإيجابية.

بمواضيع الأسرة وحرصها على القيام بدور فعال في المناسبات الرسمية التي تخص المرأة والطفل بشكل خاص لخدمة المجتمع. وأضافت أن هذه الندوة التوعوية تتضمن

الثدي انطلاقاً من الشراكة المجتمعية في تنظيم الفعاليات التي تخدم المجتمع. بدورها أكدت أمين سر الجمعية الدكتورة منى القطان في تصريح مماثل اهتمام الجمعية



وتضمنت الندوة مشاركة من الرابطة الكويتية لجراحة أورام الثدي والترميم التجميلي أقتها الدكتورة سارة اليوحة التي تحدثت عن المرض وأنواعه وطرق الوقاية منه وتقنيات الترميم التجميلي للثدي إضافة إلى مشاركة من مدينة الدسمة الصحية بمدخله من المعالج النفسي علي السلطان الذي تحدث عن الصحة النفسية وأهمية التأهيل والعلاج النفسي للمرضى .



October





(الجمعية التطوعية) تختتم حملتها التوعوية حول سرطان الثدي

الدكتورة منى القطان: هدفنا توعية المرأة

بأهمية الكشف المبكر حفاظا على الصحة العامة

الفعاليات التوعوية التي تهدف بالدرجة الأولى الى توعية المرأة بأهمية الكشف المبكر حفاظا على الصحة العامة.

ولفتت الى ان المعرض شهد مشاركة أسرة مدرسة بدرية العتيقي الابتدائية وحضور مكثف من رواد المول وتم خلال الاحتفال توزيع العديد من المطبوعات

عن سرطان الثدي. وقالت أمينة سر الجمعية الدكتورة منى القطان خلال افتتاح المعرض التوعوي الذي نظمته الجمعية بالتعاون مع الجيت مول اليوم الخميس ضمن فعاليات حملتها التوعوية الى الحرس الدائم على المشاركة في مختلف

اختتمت الجمعية التطوعية حملتها التوعوية حول مرض سرطان الثدي والتي تهدف الى تعزيز دعم الفحص المبكر للكشف المبكر عن المرض ورفع مستوى الوعي لدى المرأة حول سرطان الثدي والوقاية منه بشكل عام وتغيير الأنماط السلوكية بما يخدم القيام بفحوصات الكشف المبكر



وقالت إن سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم والسبب الرئيسي للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء منوهة بأهمية دور مؤسسات المجتمع المدني وحملاتها التوعوية التي تسير بالتوازي مع جهود وزارة الصحة.

ولفتت إلى أن الكويت أولت اهتماماً كبيراً بمكافحة المرض ووضعت له البرامج المتعددة من حيث الكشف المبكر والعلاج ودعم الأبحاث العلمية فضلاً عن توفير أدوية السرطان على الرغم من خصوصيتها وتنوعها بين أدوية كيميائية ومناعية وغيرها.

والهدايا والورود التي تحفز النساء على إجراء الفحوصات المبكرة خاصة بعد سن الـ 40 للكشف عن المرض لتحقيق نسب أعلى للشفاء.

وأكدت الدكتورة القطان أن الجمعية تولي اهتماماً كبيراً بنشر الوعي الصحي وخصوصاً فيما يتعلق بسبل الوقاية من السرطان والتشجيع على الكشف المبكر عنه مما يحسن من فرص التعافي لدى المصابين لافتةً إلى أن الحملة التي أطلقتها الجمعية شملت طرق الوقاية وعوامل الاختطار المسببة له والتشجيع على إجراء الفحوصات الدورية وكسر حاجز الخوف بالمعرفة.



وزير الصحة: البرنامج الوطني للكشف المبكر عن سرطان الثدي استقبل 40 ألف حالة ماموجرام منذ 2014



قال وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي إن البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي استقبل منذ إنطلاقته في العام 2014 نحو 40 ألف امرأة تم خلالها اكتشاف نحو 400 حالة مصابة بالسرطان بعد عمل الماموجرام مؤكداً أن الكشف المبكر يساعد على ارتفاع نسب الشفاء إلى نحو 98 في المئة.

وأضاف الوزير العوضي خلال اليوم التوعوي الذي أقامته (الصحة) بمجمع الأنفيوز تحت شعار (فحصك الآن.. يعني الأمان) ضمن إحياء الوزارة أنشطة (أكتوبر الوردي) للتوعية بمرض سرطان الثدي ومكافحته إن هذا البرنامج الوطني أحد أهم برامج الوزارة لمكافحة مرض السرطان و اكتشافه في مراحله الأولية قبل الوصول إلى مراحل متأخرة.

وأشار إلى حرص الوزارة على توفير مراكز لفحص الماموجرام بمختلف محافظات البلاد إضافة إلى كل المستشفيات وعلى مدار العام

وهو برنامج صحي للوقاية والتصدي لسرطان الثدي من خلال إجراء مسح تشخيصي مبكر لأورام الثدي بين النساء بالفئة العمرية من 40 عاما فأكثر عن طريق إجراء فحص عالي الجودة. وأضاف أن البرنامج "الذي نفخر بوجوده يقدم المسح التشخيصي للثدي بهدف التشخيص المبكر لأورام السرطان ويتضمن الفحص الدوري إجراء فحص الأشعة للثدي - الماموجرام وقد



يتضمن فحصا طبيا سريريا يتم بواسطة طبيب العائلة والفحص الذاتي للثدي".
وأكد أن عالج مرضى السرطان يأتي في قمة أولويات الوزارة التي تبدي اهتماما كبيرا

بمكافحته ووضعت له البرامج المتعددة من حيث لكشف المبكر والعلاج ودعم الأبحاث العلمية عالية على ما توليه من اهتمام بمنظومة الأمن الدوائي وتعمل على توفير

الأدوية بما فيها أدوية السرطان على الرغم من خصوصيتها وتنوعها.
ولفت الوزير العوضي إلى الحرص أيضا على تنظيم البرامج التوعوية التي تعد جزءا لا يتجزأ



من دور وزارة الصحة في تثقيف أفراد المجتمع واكتشاف المرض في مراحله الأولى ليسهل العلاج. من جانبها أكدت رئيس البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي الدكتورة أسماء الحسين حرص الوزارة على مشاركة العالم للاحتفال بشهر التوعية بسرطان الثدي من خلال اقامة مثل هذه البرامج التوعوية في (أكتوبر الوردية). وأشارت الحسين إلى أن مراكز البرنامج منتشرة في معظم محافظات البلاد "فهناك مراكز الزهراء والنعيم وخيطان الجنوبي والأسرة

والعقيلة" حيث تستقبل النساء ضمن الفئة المستهدفة ضمن شروط منها عدم معاناة المرأة من أعراض وغير حامل أو مرزح حيث تقوم بحجز موعد عن طريق برنامجي (سهل) و(كويت صحة) ومن ثم قراءة الماموجرام في المركز الرئيسي.



الماموجرام قد يسبب سرطان الغدة الدرقية أو انتشاره اذا كان موجود.

وأوضحت أن هذا الكالم عار عن الصحة تماما مؤكدة مأمونية الفحص بالمماموجرام "وأن تصوير الثدي بالأشعة السينية يعرض كميات صغيرة من الإشعاع التي تؤثر سلبا" مشيرة إلى أن فوائد التصوير الشعاعي للثدي تفوق أي ضرر محتمل من التعرض للإشعاع.

كبيرة لنجاح العلاج وكلما كان الاكتشاف في المراحل الأولى كانت هناك اختيارات متعددة لطرق العلاج والشفاء الكامل.

بدورها أشارت رئيس قسم الأشعة في مستشفى العدان وعضو اللجنة العليا في البرنامج الدكتورة لطيفة الكندري إلى عدد من المفاهيم المغلوطة التي يتم تداولها عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومنها ان فحص

وأوضحت أنه في حالة كان هناك حاجة أي فحوصات إضافية يتم عملها في المركز الرئيسي إلى حين الوصول لتشخيص ثم التحويل إلى الجهة المناسبة عالية على حرص البرنامج على تكثيف الوعي لدى أفراد المجتمع بالعوامل التي قد تساعد على الإصابة بسرطان الثدي.

ولفتت إلى أهمية الفحص المبكر ودوره في وصول نسب نجاح العلاج مبينة أن أغلب الدراسات تشير إلى أن الفحص المبكر لاكتشاف المرض في مراحله الأولى يساعد على ارتفاع نسب الشفاء وتقليل فترة العلاج.

من ناحيتها قالت رئيس مجلس أقسام الأشعة والعلاج الإشعاعي نائب رئيس البرنامج رئيس اللجنة الفنية الدكتورة بثينة الكندري إن الهدف من الاحتفال اليوم هو زيادة نسبة الوعي لدى النساء بأهمية الفحص الدوري بالمماموجرام الذي لا يستغرق أقل من نصف ساعة لافتة إلى أن الفحوصات متوفرة على مدار العام.

ودعت الكندري النساء إلى ضرورة إجراء الفحص الدوري الذي يتيح الفرصة للتشخيص المبكر للأورام الصغيرة قبل ظهور الأعراض وكلما تم اكتشاف المرض مبكرا فهناك احتمالات





وزير الصحة: سرطان الثدي يمثل تحديا عالميا والوزارة تولي أهمية كبيرة لعلاج



أكد وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي ان سرطان الثدي يمثل تحديا للعالم إذ يعد السرطان الأكثر انتشارا ويصيب سيدة من بين كل ثماني نساء على مستوى العالم مشيرا الى أن الوزارة تولي أهمية كبيرة لعلاج مرضى السرطان ومرضى سرطان الثدي بصفة خاصة والأمراض المزمنة الأخرى كأمراض السكر والضغط والقلب وغيرهم.

وأشار وزير الصحة في كلمته خلال افتتاح مؤتمر جراحات السرطان الذي نظمته الوزارة ضمن فعاليات الشهر الوردي إلى أن المؤتمر يسلط الضوء على مرض سرطان الثدي وتكمن



في جراحة الثدي والذي يعتبر سابع مستشفى حول العالم في هذا المجال. ولفت الى أن هذا الإنجاز الصحي هو ثمرة عمل دؤوب ومتفان من جميع العاملين في وحدة جراحة الثدي في مستشفى جابر ويشهد على جودة الخدمات المقدمة والمواكبة لأحدث المعايير العالمية علما بأنه قد بلغ عدد حالات المراجعة في عيادات هذه الوحدة 1401 حالة جديدة منهم 200 حالة مصابة بسرطان الثدي بينما بلغ عدد العمليات التي أجريت 110 حالة منها 55 حالة استئصال وترميم .

وقال إن وزارة أطلقت البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي في عام 2014 بهدف الكشف المبكر عن سرطان الثدي لدى النساء فوق سن الأربعين ويشمل البرنامج خمسة مراكز موزعة في محافظات الكويت ويقدم

المصابين به 26 مليون حالة وحسب الدراسات المعلنة تصاب واحدة من كل ثماني نساء بسرطان الثدي.

ولفت الى أن ذلك يستدعي زيادة الوعي المجتمعي بأهمية الكشف المبكر والفحوصات الطبية الدورية وارتفاع الثقافة والوعي الصحي بعوامل الاخطار التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي في المجتمع الكويتي مشيرا الى انه كلما تم اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة زادت فرصة الشفاء بشكل كبير ويصبح من الممكن توفر مجموعة واسعة من الخيارات العلاجية المتاحة وكذلك تجنب عمليات جراحية واسعة النطاق والعلاجات الشاقة.

وأعرب وزير الصحة عن الفخر بحصول مستشفى جابر على الاعتراف الدولي من قبل المنظمة العالمية Surgical Review Corporation كمركز متميز

أهميته في أنه يجمع بين الخبراء من مختلف التخصصات مما يمثل فرصة ذهبية لتبادل الخبرات والمعارف فيما بينهم لتطوير استراتيجيات جديدة تساهم في مكافحة هذا المرض وتساهم في تحسين حياة مرضى سرطان الثدي وتقليل معاناتهم.

ولفت الى أنه يوفر فرصة مثالية لبناء شراكات قوية من شأنها تعزيز التعاون بين القطاعين الحكومي والخاص والمجتمع المدني ويعكس مدى اهتمام الوزارة بتطوير القطاع الصحي ومواكبة أحدث التطورات في مجال علاج الأورام وأهمية الاستثمار في البحث العلمي لتطوير علاجات جديدة وفعالة .

وقال وزير الصحة ان سرطان الثدي من أكثر أنواع أمراض السرطان شيوعا في العالم عام 2020 حيث بلغت نسبة



فحوصات متقدمة مثل السونار والتصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) لتشخيص الحالات.

ولفت الى أنه فحص أكثر من 40 ألف سيدة وتحويل 380 حالة مشتبه بها إلى المراكز المختصة للعلاج كما تم تحديث نظام المواعيد باستخدام تطبيق "سهل" لتسهيل الحجز مع تكثيف جهود التوعية في مختلف مؤسسات الدولة والمستشفيات والمراكز الصحية.

وأكد أن الوزارة تعمل على قدم وساق لافتتاح مركز الكويت لمكافحة السرطان الجديد بسعة 618 سريرا علما بأن المركز الحالي يحتوي على 214 سريرا فقط ويعتبر هذا الصرح الطبي الكبير إضافة كبيرة للمنظومة الصحية في الكويت بما يحتويه من أجهزة حديثة سواء في العلاج الإشعاعي أو غيره.

من جانبها قالت اختصاصي اول

التعليم والتطوير الصحي. وقالت إن ورشة العمل التي تقام على مدار ثلاثة أيام تجمع نخبة من الخبراء والمختصين في مجال علاج سرطان الثدي من داخل الكويت وخارجها لتسليط الضوء على أحدث طرق جراحات الثدي على مستوى العالم. ونوهت بالاهتمام العميق التي توليه

جراحة تجميل وترميم وجراحة الأورام السرطانية الدكتورة هبة إبراهيم ان رعاية وزير الصحة للمؤتمر يعكس حرصه على تعزيز مستوي الرعاية الصحية في الكويت مثمنا حضور السفير الفرنسي لدى البلاد أوليفر جوفين والذي يصب في إطار التأكيد على عمق العلاقات المتميزة بين البلدين في ميادين

وشدد على أهمية شهر التوعية بسرطان الثدي مشيراً إلى أهمية تعزيز التوعية سيما في ظل وجود حالات تتوجه للعلاج في مراحل متأخرة من المرض.

وأشار إلى ان الوزارة توفر أحدث العلاجات لمرضى سرطان الثدي بمختلف أنواعها منوها أن ذلك ساهم في ارتفاع معدلات الشفاء إلا أن الأمر بحاجة لجهود أكبر في مجال التوعية للاكتشاف المبكر للمرض لأهميته في زيادة معدل الشفاء.

وقال الدكتور فياز ان نسبة الإصابة بمرض سرطان الثدي في الكويت متوافقة مع النسب العالمية غير أنه في منطقة الشرق الأوسط فالإصابة بالمرض تكون في سن أصغر من بقية دول العالم بنحو 10 سنوات وربما يرجع ذلك إلى عوامل وراثية أو بيئية ما يستوجب تعزيز التوعية.

ولفت إلى ان الورشة تسلط الضوء على انواع الاستئصال والترميم للثدي وخاصة الترميم الفوري واستئصال الأورام بطريقة تجميلية كما يسلط الضوء على العلاجات الإشعاعية والكيميوية الحديثة.

وبينت ان الكويت حققت إنجازات كثيرة فيما يخص علاج أورام سرطان الثدي مشيرة إلى إنشاء وحدة متخصصة لسرطان الثدي في مستشفى جابر منذ سنتين تضم كل التخصصات ذات الصلة للخروج بالرأي الأفضل لمصلحة المريض.

بدوره قال رئيس وحدة علاج الأورام في مركز الكويت لمكافحة السرطان الدكتور صلاح فياز في كلمته إن المؤتمر يضم مجموعة من الخبرات المختلفة في مختلف التخصصات ذات الصلة بمرض سرطان الثدي مشيراً إلى أن علاج مرض سرطان الثدي حالياً علاج جماعي يشارك به مختلف التخصصات.

جمهورية فرنسا للمجالات الصحة عامة ومجال أمراض السرطان خاصة لافئة إلى أن السرطان لا يزال يمثل تحدياً وانه من الضروري أن نكرس طاقتنا في مجالات الوقاية والشفاء بالإضافة إلى متابعة المريض ما بعد السرطان.

وقالت إن ورشة العمل تجمع كثير من التخصصات كالجراحة وجراحة الأورام والأنسجة والأشعة والعلاج الإشعاعي بحضور خبراء من مستشفيات عالمية مثل غوستاف روسي في فرنسا لتبادل الخبرات وتطوير سبل العلاج لمرض سرطان الثدي.

وأوضحت ان على هامش ورشة العمل المتقدمة يقام عدد من ورش العمل المصاحبة التي تشمل ورشة لأخذ خزعة عن طريق ال Amri وكذلك ورشة لدراسة الأنسجة وأخرى لإجراء الجراحات على الهواء مباشرة.



سرطان الثدي.. التوعية والكشف المبكر والتشخيص في الوقت المناسب يرفع نسب الشفاء



مرفت عبد الدايم

رغم الانتشار الواسع لسرطان الثدي حول العالم والذي تسبب في وفاة نحو 670 ألف حالة في العام 2022 طبقاً لإحصاءات منظمة الصحة العالمية إلا ان التوعية وتوفير برامج الكشف المبكر والتشخيص في الوقت المناسب قد يساعد على ارتفاع نسب الشفاء التي تصل الى 98 في المئة.

وسرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم والسبب

العلاج الإشعاعي أو غيره.

ويأتي علاج مرضى السرطان في قمة أولويات الوزارة التي أولت اهتماماً كبيراً بمكافحة المرض ووضعت له البرامج المتعددة من حيث الكشف المبكر والعلاج ودعم الأبحاث العلمية فضلاً عن توفير أدوية السرطان على الرغم من خصوصيتها وتنوعها بين أدوية كيميائية ومناعية وغيرها.

وفي هذا الصدد قالت رئيسة البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي الدكتورة أسماء حسين لو كالة

الرئيسي للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء وتسعى المبادرة العالمية لمكافحة سرطان الثدي إلى خفض معدل الوفيات الناجمة عنه بنسبة 25 في المئة سنوياً.

وفي الكويت تعمل وزارة الصحة على قدم وساق للانتهاء من مركز الكويت لمكافحة السرطان الجديد وافتتاحه والذي تصل سعته السريرية إلى 600 سرير ليكون صرح طبي كبير وإضافة كبيرة للمنظومة الصحية في الكويت بما يملكه من أجهزة حديثة سواء في



الماموغرام هو تصوير الثدي بجرعة منخفضة من الأشعة السينية يمكن أن يساعد تصوير الثدي بالأشعة السينية بانتظام في اكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة، ومن ثم يصبح العلاج ناجحاً بنسب أكبر، وقد يقى من الإجراءات الخاصة باستئصال الثدي. وأوضحت إن واحدة من كل ثماني سيدات معرضة لمخاطر الإصابة بسرطان الثدي الذي يبدأ عندما تبدأ خلايا الثدي في النمو خارج نطاق السيطرة وتميل هذه الخلايا إلى تكوين ورم يمكن الشعور به على شكل كتلة أو يمكن رؤيته بالأشعة مؤكدة أهمية الماموغرام في الكشف المبكر عن المرض.

من جهتها قالت رئيسة قسم الأشعة في مستشفى العدان الدكتورة لطيفة الكندري ل (كونا) أنه خلال عامي 2023 و 2024 تم إجراء فحص الماموغرام بالمستشفى ل 1728 امرأة إذ تم اكتشاف

وأوضحت الدكتورة حسين انه في إطار تواصل جهود التحول الرقمي للخدمات الصحية وبتوجيهات من وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي قامت الوزارة بإضافة خدمة جديدة للكشف المبكر عن سرطان الثدي عبر التطبيق الحكومي الموحد "سهل" و"كویت صحة" وتأتي ضمن "البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي".

وقالت إن الوزارة أطلقت هذه الخدمة للوقاية والتصدي من خلال إجراء مسح تشخيصي مبكر لأورام الثدي مشيرة إلى أن الإحصاءات تشير إلى أن سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء بالكويت وإن تقدم العمر يزيد من احتمالية ارتفاع نسب الإصابة ومن هنا تأتي أهمية المسح التشخيصي بالمماموغرام الذي يتيح الفرصة للكشف المبكر عن الورم ما يزيد من ارتفاع نسب الشفاء لنحو 98 في المئة.

ولفتت الدكتورة حسين إلى إن

الأبناء الكويتية (كونا) اليوم أن الوزارة أطلقت البرنامج منذ عام 2014 ويواصل فعالياته على مدار العام في استقبال الفئة المستهدفة.

وقالت ان البرنامج يوفر خدمات عالية الجودة لفحص الثدي ويستهدف النساء الكويتيات في الفئة العمرية من 40 سنة فما فوق ولا يعانون من أعراض لتشجيعهن على المشاركة في الفحص المنتظم وإجراء أشعة الماموغرام بعد الحصول على موعد مسبق عبر تطبيق "سهل" أو "كویت صحة".

وأشارت إلى أن الوزارة خصت خمسة مراكز رعاية صحية أولية في مختلف المحافظات حتى يتسنى للمواطنة سهولة عمل الفحص المحدد ضمن البرنامج وتشمل العقيلة الصحي والزهراء الصحي والنعيم الصحي وخيطان الجنوبي الصحي وشيخان الفارسي وشريفة العوضي الصحي في منطقة السرة.



المتطورة المتعلقة بتشخيص أمراض الثدي ورفع كفاءة الأطباء العاملين بهذا المجال عن طريق حضور المؤتمرات واللقاءات العلمية والدورات التدريبية بصورة منتظمة.

وأكدت الدكتورة الكندري أنه كلما اكتشفت أي علامات لسرطان الثدي مبكراً زادت فرص نجاح العلاج فضلاً عن إجراء تصوير الثدي بالأشعة والفحوصات الوقائية بشكل منتظم لاكتشاف المرض في وقت مبكر.

وأشارت إلى أن أسباب زيادة الإصابة به قد تعود لعوامل هرمونية ونمط الحياة والضغط والتوتر والاستمرار لفترات بنمط حياة غير صحي من الطعام والشراب وطريقة النوم وقلة النشاط وغيرها وعوامل بيئية كالتعرض المستمر لملوثات البيئة أو الإشعاعات وعوامل وراثية.

سونار على الثدي و 1588 عينات من أنسجة الثدي و 1140 حالة عن طريق الشفط بالابرة الدقيقة و 179 خزعة عن طريق الابرة المجسمة و 71 حالة عن طريق الخزعة بمساعدة التفريغ.

ولفتت إلى أنه تم إجراء 63 حالة لتحديد مكان الورم بدقة قبل العملية الجراحية وذلك عن طريق وضع سلك جراحي داخل الورم ويتم ذلك بالتنسيق مع أطباء الجراحة مشيرة إلى أنه تم خلال تلك الفترة اكتشاف 431 حالة مصابة بسرطان الثدي في مستشفى العдан.

وأشارت إلى توافر جهاز جديد بالقسم يعمل على إزالة الكتل صغيرة الحجم أو الكتل الموجودة داخل القنوات اللبنية بالتعاون مع الجراحين من جميع أنحاء الكويت مؤكدة أن القسم يعمل على مواكبة آخر التطورات العلمية والتقنيات

70 حالة إصابة بسرطان الثدي في عام 2023 و 64 إصابة في عام 2024.

وأوضحت أن قسم الأشعة يوفر خدمة متكاملة لمكافحة سرطان الثدي عن طريق عمل الماموجرام والموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي في الحالات التي تستدعي تقييم مدى إصابة المرض ثم أخذ الخزعة وهي استخراج عينة من نسيج الثدي وفحصها تحت المجهر.

ونوهت أن القسم يتضمن وحدتين لعمل فحوصات الثدي ويوفر جميع أنواع العينات وقام بعمل أكثر من 6000 حالة وذلك منذ إنشائه في نوفمبر 2015 حتى اليوم.

وقالت قمنا بعمل 2410 حالة ماموجرام بالصبغة و 3687 حالة ماموجرام ثلاثي الأبعاد و 8656 حالة



وقالت الدكتورة الكندري ان زيادة احتمالية الإصابة تأتي أيضا مع التقدم في العمر ووجود تاريخ مرضي لمشاكل أو أمراض مرتبطة بالثدي والإصابة السابقة بسرطان الثدي والسمنة ووجود تاريخ عائلي للمرض.

وأكدت أن قسم الأشعة في مستشفى العدان يعتبر من الأقسام السابقة التي تقدم الأولوية لعمل الفحوصات لحاملي بطاقات (عافيه) وذلك تطبيقا لتوجيهات الوزارة.

وأشارت إلى أن الكويت حلت في المرتبة الأولى خليجيا في معدلات الإصابة بسرطان الثدي وذلك بسبب نمط الحياة غير الصحي والضغط والتوتر وقلّة النشاط لافتة إلى أن معدل الإصابة بين النساء يقدر بـ 46.3 لكل مئة ألف نسمة عالميا بينما يقدر محليا بـ 53.4 لكل مئة ألف نسمة.

وقالت إنه طبقا لإحصائية عام 2019 فإن نسبة إصابة سرطان الثدي في الكويت بلغت 35 في المئة من إجمالي حالات السرطان في البلاد مشددة على أن الاهتمام بعلاج أمراض السرطان يعد من الأولويات التي تسعى إليها الوزارة وذلك من خلال اكمال المنظومة الصحية ليصبح المريض في مركز الاهتمام.

بدوره قال رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الدكتور خالد الصالح في تصريح مماثل ل (كونا) ان المعدلات السنوية المكتشفة للإصابة بالسرطان في الكويت والخليج تزداد بنسبة تتراوح بين 1 و5 في المئة بناء على أرقام سجل السرطان الخليجي مشيرا إلى زيادة الوعي المجتمعي

أنواع السرطانات لنفس الفئة العمرية. وأوضح أنه طبقا للوكالة الدولية لبحوث السرطان ومقرها في ليون بفرنسا فمن المتوقع حدوث أكثر من 35 مليون حالة سرطان جديدة في عام 2050 أي بزيادة قدرها 77 في المئة عن الزيادة المقدره بـ 20 مليون حالة في عام 2022.

وأكد على أهمية الكشف المبكر من خلال تخصيص جميع فعاليات وأنشطة شهر أكتوبر لرفع مستوى الوعي بطرق الوقاية من سرطان الثدي وضرورة الفحص الذاتي الدوري والذي أثبت أهميته في اكتشاف الإصابة بالورم في مرحلة مبكرة مشددا على أهمية الدعم النفسي من المحيطين والذي يؤثر إيجابيا على تخفي الصعاب.

بأهمية الكشف المبكر وارتفاع الوعي الصحي بعوامل المخاطرة لأمراض السرطان في المجتمع الكويتي.

وأشار الصالح إلى إصابة نحو 369 لكل مئة ألف نسمة وبحسب سجل إحصاءات مركز الكويت لمكافحة السرطان فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 640 حالة كانت نسبة الإصابة بين الكويتيات 41ر2 في المئة ونسبة الإصابة بين غير الكويتيات 38ر5 في المئة.

ولفت إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بلغت 40 في المئة من إجمالي السرطانات المسجلة في البلاد وأن نسبة الإصابة بين السيدات دون الـ 40 عاما بلغت 26 في المئة مقارنة بباقي



مستشفى مبارك الكبير يحتفل بشهر التوعية بسرطان الثدي

وأشادت بالجهود التي تبذلها وزارة الصحة في نشر الوعي والتشجيع على إجراء الفحوصات الدورية، مضيفاً أن حملات التوعية المستمرة أدت إلى زيادة ملحوظة في عدد السيدات اللاتي يقمن بإجراء الفحص المبكر في الكويت، مما أدى إلى انخفاض حالات التشخيص المتأخر. ويأتي هذا الاحتفال كجزء من الحملة الوطنية الشاملة التي تهدف إلى الحد من انتشار سرطان الثدي، وزيادة الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية والكشف المبكر، لتقليل معدلات الوفاة وتحقيق نتائج إيجابية أكبر في العلاج.



نظم مستشفى مبارك الكبير اليوم فعالية ضمن إطار شهر أكتوبر المخصص للتوعية بسرطان الثدي، تحت شعار شهر التوعية بسرطان الثدي، وذلك بحضور الشيخة أورايد جابر الأحمد الصباح ومدير منطقة حولي الصحية د. منى عبدالصمد، وعدد من الأطباء والمتخصصين، بالإضافة إلى جمهور من المشاركين والمهتمين. وبهذه المناسبة، أكدت د. منى عبدالصمد على أهمية تعزيز الوعي بسرطان الثدي في المجتمع، مشيرة إلى أن مثل هذه الفعاليات تساعد في نشر ثقافة الفحص المبكر الذي يساهم بشكل كبير في رفع نسب الشفاء.

"وربة" يرعى فعاليات شهر التوعية بسرطان الثدي



سرطان الثدي وطرق الوقاية مثل رفع مستوى الادراك بأهمية الكشف المبكر وفوائده والعلاج وكيفية تقديم الدعم لكافة أفراد الأسرة >

بنك وربة
WARBA BANK

أعلن بنك وربة عن رعايته الاستراتيجية لمبادرة توعية بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي تم تنظيمها من قبل مراكز

وقال مدير قطاع التسويق والاتصال المؤسسي أيمن سالم المطيري أن الفعاليات تأتي في إطار الحملة السنوية التي يطلقها البنك على مستوى كافة إداراته لتوعية موظفاته بمخاطر سرطان الثدي وسبل الوقاية منه وضرورة الكشف المبكر عنه .

وأوضح المطيري أنه على غرار كل عام يقدم البنك رسالة توعية للتشجيع على الفحص المبكر، وذلك مواكبة منه لهذه الحملة التي تنطلق تزامناً مع الشهر العالمي للتوعية بمرض سرطان الثدي.

ولفت إلى أن بنك وربة يتبنى منظوراً أوسع لرعاية صحة وعافية الموظفين والجمهور يتضمن العديد من المجالات مثل التطوير والاحترام والرعاية الصحية والنفسية؛ لأنه يعي أن ما يستثمره في موظفيه الآن سيعود بفوائد أعظم على المدى الطويل، ويعد تبني هذا المنظور من التوجهات الرئيسية لتعزيز أداء الاستدامة.

التسوق التابعة لمجموعة التمدين والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة والفعاليات المجتمعية للتوعية بأهمية الوقاية والعلاج من سرطان الثدي والتي أقيمت في أربعة من مراكز التسوق التابعة لمجموعة التمدين، الرائدة في تطوير المشاريع، وهم مول 360، الكوت مول، الخيران مول، وذا وير هاوس مول الذي تم افتتاحه مؤخراً في جنوب الصباحية. جاء هذا التعاون نظراً للدور الفاعل للمراكز التجارية في نشر التوعية الصحية ضمن مساحاتها العامة وبين الزوار، حيث تمتد الأنشطة على مدى أربعة أسابيع تحت شعار «رحلة وجد ... أن تجد ما لم تكن تبحث عنه» والذي يشير إلى تلك المعلومة الصغيرة التي يمكن للزائر أن يحصل عليها خلال تجربة التسوق والتي يمكنها أن تساهم في تغيير حياته إلى الأفضل، وتمتد هذه المبادرة لمدة أربعة أسابيع وتتضمن ورش عمل خاصة للمرأة والأسرة بالإضافة إلى محاضرات وفعاليات توعية وورش عمل خاصة لبنك وربة مع شركائه بهدف تثقيف الجمهور وموظفي البنك بأهمية التوعية



بنك الكويت الوطني يُطلق حملته السنوية للتوعية بسرطان الثدي بمناسبة الشهر العالمي لمكافحة والوقاية منه

وبهذه المناسبة أضاء البنك مقره الرئيسي باللون الوردي تكريماً للناجيات ودعماً للمصابين بهذا المرض. كما تعاون بنك الكويت الوطني مع عدد من الشركاء لتقديم مزايا حصرية لموظفيه، وتأكيداً على التزامه بصحتهم ورفاهيتهم، فبالتعاون مع Images قدم خصماً بنسبة 50% لموظفات البنك على فحوصات الكشف المبكر، كما وفر للموظفات عيادة متنقلة عند المدخل الرئيسي للمقر الرئيسي للبنك لتسهيل عملية الفحص.

بالإضافة إلى ذلك، قدم البنك لموظفاته بالتعاون مع نادي Inspire احصة مجانية لمدة 30 دقيقة من التمارين الهوائية، تليها حصة تمارين تمدد لمدة 30 دقيقة، وذلك لتعزيز اللياقة البدنية والرفاهية العامة. كما قدم البنك بالتعاون مع «Pret A Manger» مشروب الموهيتو الوردية مجاناً لجميع موظفي البنك.

أطلق بنك الكويت الوطني حملته السنوية للتوعية حول مخاطر سرطان الثدي بمناسبة الشهر العالمي لمكافحة والوقاية منه، وتأتي الحملة دعماً من البنك لمكافحة هذا المرض ونشر الوعي تجاه الكشف الدوري بهدف الوقاية منه. وبهذه المناسبة، قالت مسؤولة العلاقات العامة في بنك الكويت الوطني دانة فرس «إن هذه المبادرة تأتي في إطار الحملة السنوية التي يطلقها البنك لتوعية موظفاته بمخاطر سرطان الثدي وسبل الوقاية منه وضرورة الكشف المبكر عنه».

وأوضحت فرس أنه على غرار كل عام يعد البنك حملة توعية تشمل الموظفين، حيث يقدم البنك رسالة توعية للتشجيع على الفحص المبكر وذلك مواكبة منه لهذه الحملة التي تنطلق تزامناً مع الشهر العالمي للتوعية بمرض سرطان الثدي.

«التجاري» يوعي موظفيه بسرطان الثدي



الأمراض بصفة عامة ومرض السرطان بصفة خاصة وذلك من خلال برامج توعوية تنسجم مع سياسته الراسخة للنهوض بمسؤولياته الاجتماعية وواجباته الإنسانية لتوعية المجتمع بشكل عام، والمرأة وموظفاته بشكل خاص حيث يشجع البنك النساء على القيام بالكشف المبكر للوقاية من هذا المرض إيماناً منه بأن الوقاية خير من العلاج».

وأضافت الورع أن البنك يشجع النساء بشكل عام على القيام بالفحص المبكر وبتزايد الاهتمام بالتوعية في شهر أكتوبر، كونه يتزامن مع المبادرة العالمية للتوعية بسرطان الثدي، التي تطلقها منظمة الصحة العالمية، لزيادة جهود مكافحة المرض وتقديم الدعم اللازم للتوعية بخطورته .



البنك التجاري الكويتي
Commercial Bank of Kuwait

نظم البنك التجاري الكويتي يوماً خاصاً للموظفين، من خلال أنشطة متنوعة، ضمن جهوده المستمرة الهادفة إلى الحفاظ على الصحة العامة ومكافحة سرطان الثدي وبمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي، حيث قام بتوفير فحوصات عامة للموظفين من «Midcel Clinic»، وكذلك فعاليات ومسابقات مع تواجد «Elate Cafe».

كما قام البنك بالتعاون مع مستشفى دار الشفاء، بتقديم خصم خاص للموظفات على بعض الفحوصات.

وفي تعقيبها على جهود البنك التوعوية في المجالات الصحية، قالت نائب المدير العام لقطاع التواصل المؤسسي في البنك أماني الورع: «يولي البنك اهتماماً كبيراً بمكافحة



سرطان الثدي.. العلامات والأعراض

في عام 2022، سُخِّصَتْ إصابة 2.3 مليون امرأة بسرطان الثدي وسُجِّلَتْ 670 000 حالة وفاة بسببه في العالم. ويحدث سرطان الثدي في كل بلد من بلدان العالم بين النساء من كل الأعمار بعد سن البلوغ ولكن بمعدلات متزايدة في مراحل متأخرة من الحياة.

وتكشف التقديرات العالمية عن أوجه تفاوت صارخ في عبء سرطان الثدي بحسب مؤشر للتنمية البشرية، ففي البلدان التي لديها مؤشر تنمية بشرية

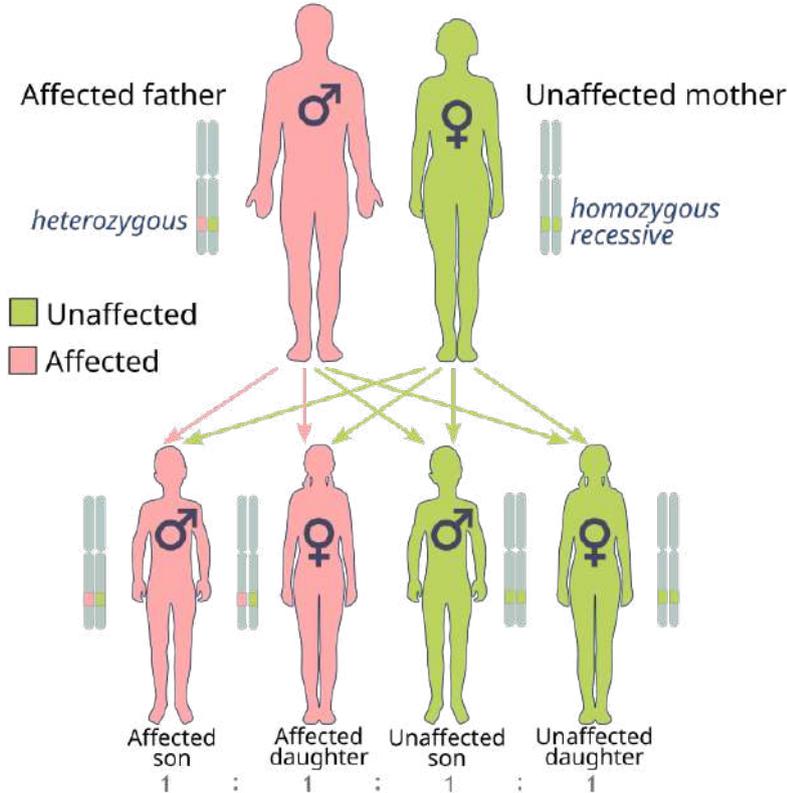
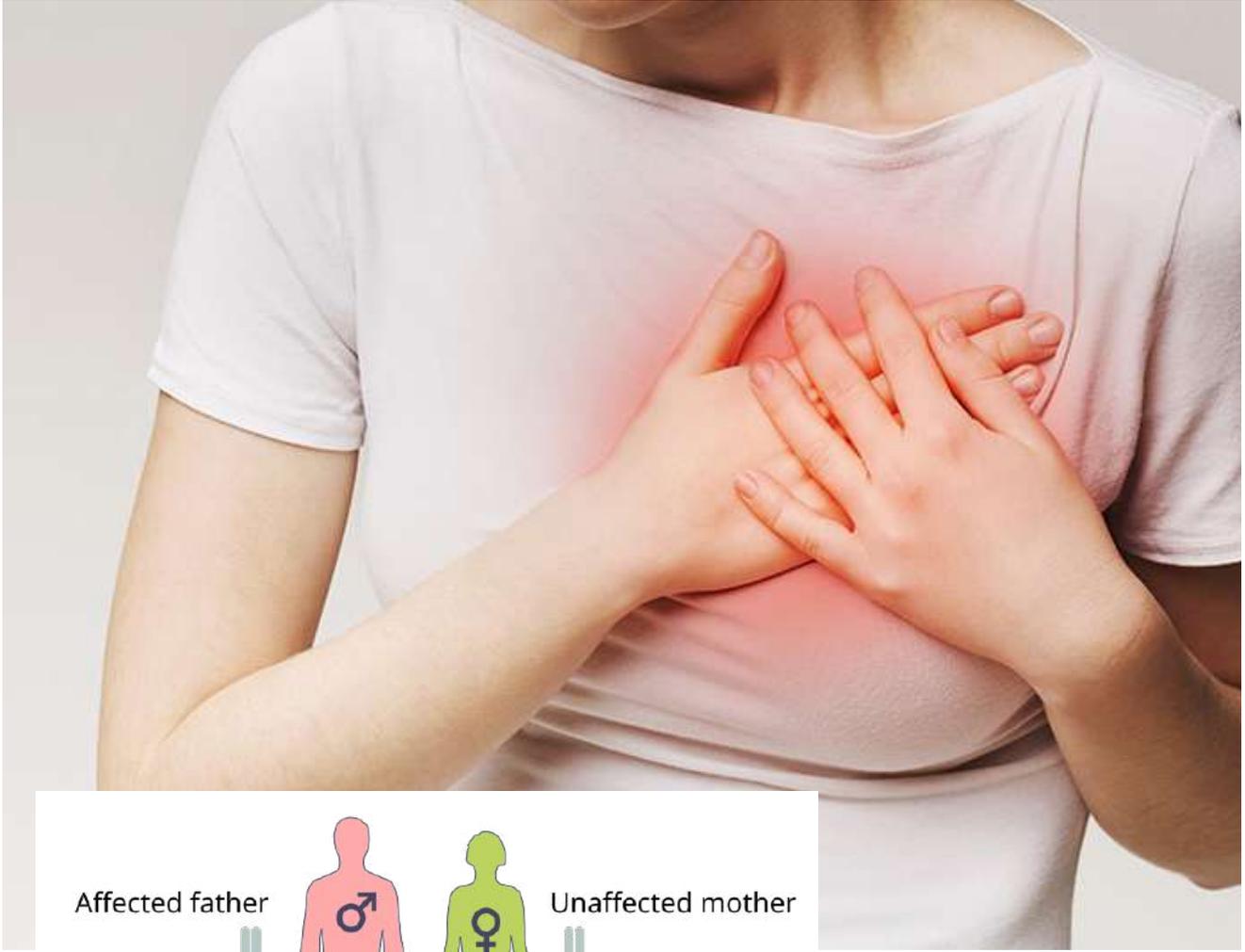
إلى أنسجة الثدي القريبة (سرطان الثدي الغزوي) ويخلق هذا أوراماً تسبب كتلاً أو سماكة.

ويمكن أن تنتشر السرطانات الغازية إلى العقد الليمفاوية القريبة أو أجهزة الجسم الأخرى (النقيلة) ويمكن أن تشكل النقيلة تهديدا للحياة وأن تكون قاتلة.

ويعتمد العلاج على الشخص ونوع السرطان وانتشاره، ويجمع العلاج بين الجراحة والعلاج الإشعاعي والأدوية. نطاق المشكلة

سرطان الثدي مرض تنمو فيه خلايا الثدي غير الطبيعية بشكل خارج عن السيطرة وتشكل أوراماً، ويمكن للأورام إذا تركت دون علاج أن تنتشر في جميع أنحاء الجسم وتصبح قاتلة.

وطبقاً لمنظمة الصحة العالمية، تبدأ خلايا سرطان الثدي داخل قنوات الحليب و/أو الفصيصة المنتجة للحليب في الثدي، والشكل الأولي لها (اللابد في الموضع) لا يهدد الحياة ويمكن الكشف عنه في مراحل مبكرة، ويمكن أن تنتشر الخلايا السرطانية

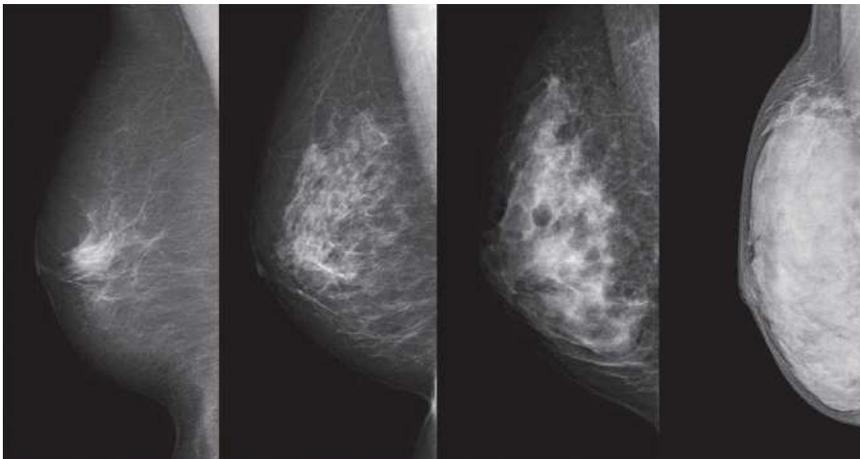
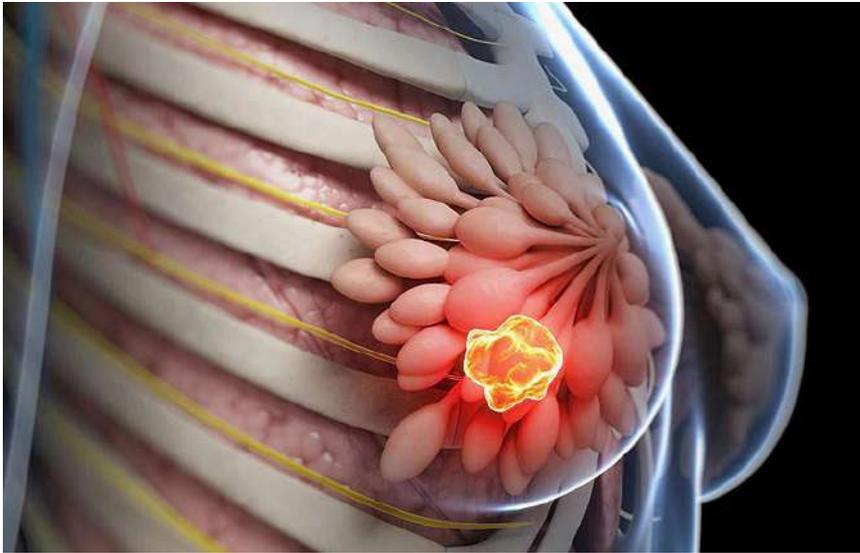


تسبب سرطان الثدي في 670 000 حالة وفاة في العالم في عام 2022

مرتفع جدا، تحصل على تشخيص سرطان الثدي امرأة واحدة من كل 12 امرأة في حياتهن وتموت امرأة واحدة من كل 71 امرأة بسببه.

وفي المقابل، في البلدان التي لديها مؤشر تنمية بشرية منخفض، لا تحصل على تشخيص سرطان الثدي سوى امرأة واحدة من كل 27 امرأة في حياتهن وتموت امرأة واحدة من كل 48 امرأة بسببه.

من هم المعرضون لخطر الإصابة



بالمرض؟

يعد نوع الجنس (الإناث) أقوى عامل خطر للإصابة بسرطان الثدي. وتحدث 99% تقريبا من حالات الإصابة بسرطان الثدي عند النساء فيما وتبلغ نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال 1%-0.5. ويتبع علاج سرطان الثدي لدى الرجال نفس مبادئ التدبير العلاجي لدى النساء.

وتزيد عوامل معينة خطر الإصابة بسرطان الثدي بما فيها التقدم في العمر والسمنة، وتعاطي الكحول على نحو ضار، ووجود سوابق إصابة بسرطان الثدي في الأسرة، وسوابق تعرض للإشعاع، وسجل الصحة الإنجابية (مثل العمر عند بداية الدورة الشهرية وعند الحمل الأول)، وتعاطي التبغ والعلاج الهرموني التالي لسن اليأس، ونصف حالات سرطان الثدي تقريباً تصيب نساءً ليس لديهن عوامل خطر محددة للإصابة بسرطان الثدي بخلاف الجنس (أنثى) والعمر (أكثر من 40 عاماً).

ويرتفع خطر الإصابة بوجود سوابق عائلية لسرطان الثدي، بيد أن معظم النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن سوابق عائلية معروفة بشأن هذا المرض. ولا يعني بالضرورة عدم وجود سوابق عائلية معروفة أن المرأة تواجه خطراً أقل.

وتزيد بعض الطفرات الجينية الموروثة العالية الانتفاذ بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأهمها طفرات الجينات BRCA1 و BRCA2 و PALB-2. ويمكن للنساء اللواتي يتبين أن لديهن طفرات في هذه الجينات الرئيسية أن ينظرن في استراتيجيات الحد من المخاطر مثل إجراء استئصال جراحي للثديين كليهما أو استراتيجيات العلاج الكيميائي الوقائي.

العلامات والأعراض

لا تظهر أي أعراض على معظم الناس عند ما يكون السرطان في مراحل مبكرة، ومن هنا تبرز أهمية الكشف المبكر.



نحو نصف جميع حالات سرطان الثدي لدى النساء تحدث دون وجود عوامل خطر محددة

ويمكن أن يكون لسرطان الثدي مزيج من الأعراض، خاصة في المراحل المتقدمة. ويمكن أن تشمل أعراض سرطان الثدي ما يلي:

- كتلة في الثدي أو سماكة، دون ألم في كثير من الأحيان.
- تغيير حجم الثدي أو شكله أو مظهره؛
- ترضع أو احمرار أو انطباع أو تبدل آخر في الجلد؛

تغيير في مظهر الحلمة أو تغيير في الجلد المحيط بالحلمة (الهالة)؛

سائل غير طبيعي أو دموي من الحلمة. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من كتلة غير طبيعية في الثدي التماس الرعاية الطبية، حتى وإن كانت الكتلة لا تسبب ألماً.

ومعظم كتل الثدي ليست سرطانية. ومن المرجح أن تُعالج كتل الثدي السرطانية بنجاح عندما تكون صغيرة ولا تنتشر إلى الغدد الليمفاوية القريبة.

وقد ينتشر سرطان الثدي إلى أماكن أخرى في الجسم ويؤدي إلى أعراض أخرى. وكثيراً ما يكون الموضع الأول الأكثر شيوعاً للانتشار هو العقد الليمفاوية تحت الذراع رغم إمكانية وجود غدد ليمفاوية حاملة للسرطان غير محسوسة.

ومع مرور الوقت، قد تنتشر الخلايا السرطانية إلى أجهزة أخرى، منها الرئتان والكبد والدماغ والعظام. وبمجرد وصولها إلى هذه الأماكن، قد تظهر أعراض جديدة متصلة بالسرطان مثل ألم العظام أو الصداع.

العلاج

يعتمد علاج سرطان الثدي على النوع

أو الغدد الليمفاوية ويقلل من فرص تكرار الإصابة بالسرطان على جدار الصدر. ويمكن أن تؤدي السرطانات في مرحلة متقدمة إلى تآكل الجلد لتسبب تقرحات مفتوحة ولكنها ليست بالضرورة مؤلمة. وينبغي أن تخضع النساء اللواتي يعانين من جروح لا تلتئم في الثدي لخزعة. ويجري اختيار الأدوية لعلاج سرطان الثدي بناء على الخصائص البيولوجية للسرطان على النحو الذي تحدده الاختبارات الخاصة (تحديد علامة الورم). والغالبية العظمى من الأدوية المستخدمة في علاج سرطان الثدي موجودة بالفعل على قائمة المنظمة للأدوية الأساسية.

وتزال الغدد الليمفاوية في جراحة السرطان المتعلقة بالسرطانات الغزوية. وكان يسود اعتقاد في الماضي بأن الإزالة الكاملة للعقدة الليمفاوية الموجودة تحت الذراع (تشريح الإبط بالكامل) ضرورية لمنع انتشار السرطان. غير أن الإجراءات الجراحية المفضلة حالياً هي جراحة العقدة الليمفاوية الأصغر المعروفة باسم "خزعة العقدة الخافرة" لأن لها مضاعفات أقل. وتتوقف العلاجات الطبية لسرطان الثدي

الفرعي للسرطان ومدى انتشاره خارج الثدي إلى الغدد الليمفاوية (المرحلة الثانية أو الثالثة) أو إلى أجزاء أخرى من الجسم (المرحلة الرابعة).

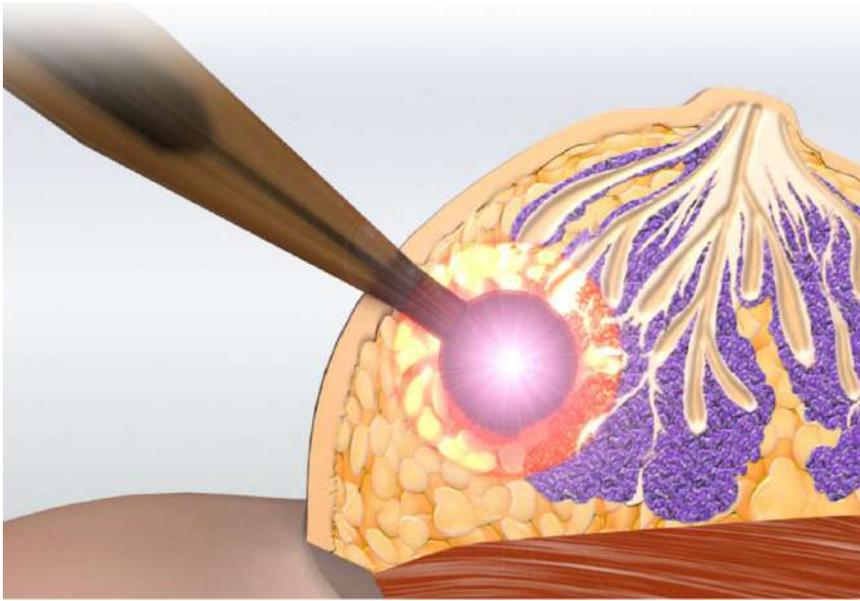
ويجمع الأطباء بين العلاجات من أجل تقليل فرص عودة السرطان (تكراره). وتشمل هذه العلاجات ما يلي:

الجراحة لإزالة ورم الثدي؛
العلاج الإشعاعي لتقليل خطر التكرار في الثدي والأنسجة المحيطة به؛
الأدوية لقتل الخلايا السرطانية ومنع انتشارها، بما في ذلك العلاجات الهرمونية أو العلاج الكيميائي أو العلاجات البيولوجية الموجهة.

وعلاجات سرطان الثدي أكثر فعالية ويمكن تحملها بشكل أفضل عند البدء بها مبكراً ومتابعتها حتى النهاية.

وقد تزيل الجراحة النسيج السرطاني فقط (استئصال الورم) أو الثدي بالكامل (استئصال الثدي بالكامل). وقد تزيل الجراحة أيضاً العقد الليمفاوية من أجل تقييم قدرة السرطان على الانتشار.

ويعالج العلاج الإشعاعي السرطانات المجهرية المتبقية في أنسجة الثدي و/



من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً عند النساء في 157 بلداً في عام 2022

التي يمكن إعطاؤها قبل الجراحة ("علاج مستحدث") أو بعدها ("علاج مساعد"), على الأنماط الفرعية البيولوجية للسرطانات.

وبعض الأنماط الفرعية من سرطان الثدي أكثر عدوانية من غيرها مثل السلبية الثلاثية (تلك التي لا تفرز مستقبلات الإستروجين (ER) أو مستقبلات البروجستيرون (PR) أو مستقبلات HER-2).

والسرطان الذي يشتمل على مستقبلات الإستروجين و/أو مستقبلات البروجستيرون يستجيب على الأرجح لمعالجة الصماوية (الهرمونية) مثل التاموكسيفين أو مثبطات الأروماتاز. وتؤخذ هذه الأدوية عن طريق الفم لمدة 5-10 سنوات، وتقلل من فرصة معاودة ظهور هذه السرطانات "الإيجابية

هرمونية" إلى النصف تقريباً. ويمكن أن تسبب المعالجات الصماوية أعراض سن اليأس ولكن آثارها الجانبية محتملة عموماً. أما السرطانات التي لا تشتمل على مستقبلات الإستروجين أو البروجستيرون فهي "سلبية للمستقبلات الهرمونية"

وتستلزم معالجة بالعلاج الكيميائي ما لم يكن نطاق السرطان صغيراً جداً، ونظم العلاج الكيميائي المتاحة اليوم فعالة جداً في الحد من فرص انتشار السرطان أو معاودة ظهوره، وتُعطى كعلاج خارجي عموماً. ولا يستلزم العلاج الكيميائي لسرطان الثدي دخول المستشفى عموماً ما لم تحدث مضاعفات.

وسرطانات الثدي التي تفرز بشكل مفرط وحدها جزيئاً يُسمى الجين السرطاني HER-2، والتي تسمى "السرطانات الإيجابية لجين HER-2"، قابلة للعلاج بواسطة عوامل بيولوجية موجهة مثل

تراستوزوماب. وعندما تُتاح علاجات بيولوجية موجهة، فإنها تُدمج مع العلاج الكيميائي كي تكون فعالة في القضاء على الخلايا السرطانية.

ويؤدي العلاج الإشعاعي دوراً هاماً جداً في معالجة سرطان الثدي. ففي المرحلة المبكرة من الإصابة بسرطان الثدي، يمكن أن يمنع الإشعاع المرأة من اللجوء إلى استئصال الثدي. وفي المرحلة المتأخرة من السرطانات، يمكن أن يقلل

العلاج الإشعاعي من خطر معاودة ظهور السرطان حتى عند استئصال الثدي. وفي المرحلة المتقدمة من سرطان الثدي، قد يقلل العلاج الإشعاعي في بعض الظروف من احتمالات الوفاة من جراء المرض.

وتعتمد فعالية علاجات سرطان الثدي على مسار العلاج الكامل. وتقل احتمالات أن يؤدي العلاج الجزيئي إلى حصائل إيجابية.

انخفضت معدلات الوفيات الموحدة حسب

العلاج الإشعاعي من خطر معاودة ظهور السرطان حتى عند استئصال الثدي. وفي المرحلة المتقدمة من سرطان الثدي، قد يقلل العلاج الإشعاعي في بعض الظروف من احتمالات الوفاة من جراء المرض.

وتعتمد فعالية علاجات سرطان الثدي على مسار العلاج الكامل. وتقل احتمالات أن يؤدي العلاج الجزيئي إلى حصائل إيجابية.

الأثر العالمي

انخفضت معدلات الوفيات الموحدة حسب

العلاج الإشعاعي من خطر معاودة ظهور السرطان حتى عند استئصال الثدي. وفي المرحلة المتقدمة من سرطان الثدي، قد يقلل العلاج الإشعاعي في بعض الظروف من احتمالات الوفاة من جراء المرض.

وتعتمد فعالية علاجات سرطان الثدي على مسار العلاج الكامل. وتقل احتمالات أن يؤدي العلاج الجزيئي إلى حصائل إيجابية.

انخفضت معدلات الوفيات الموحدة حسب



تتراوح نسبة الإصابة بسرطان الثدي لدى الرجال بين 0.5% و1%.

السن جراء سرطان الثدي بنسبة 40% بين الثمانينات وعام 2020 في البلدان المرتفعة الدخل (1). وتمكنت البلدان التي نجحت في الحد من الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي من تحقيق خفض سنوي في هذه الوفيات بنسبة 2%-4% سنوياً.

وتعتمد استراتيجيات تحسين الحاصلات العلاجية لسرطان الثدي على توطيد النظام الصحي الأساسي من أجل تقديم العلاجات المعروفة أصلاً بفعاليتها. وهذه الاستراتيجيات مهمة أيضاً في علاج أنواع السرطانات الأخرى وغيرها من الأمراض غير الخبيثة وغير المعدية، وهي تشمل على سبيل المثال وجود مسارات إحالة موثوقة من مرافق الرعاية الأولية إلى مستشفيات المقاطعات وإلى مراكز مخصصة للسرطان.

وإنشاء مسارات إحالة موثوقة من مرافق الرعاية الأولية إلى مستشفيات الرعاية الثانوية ومن ثم إلى مراكز مخصصة للسرطان هو نفس النهج المطلوب لعلاج سرطان عنق الرحم وسرطان الرئة وسرطان القولون والمستقيم وسرطان البروستات. ولهذه الغاية، يعدّ سرطان الثدي مرضاً "مؤشراً" إذ تُنشأ مسارات يمكن اتباعها لإدارة أمراض أخرى.

استجابة المنظمة

تهدف مبادرة منظمة الصحة العالمية بشأن سرطان الثدي إلى خفض معدل الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في العالم بنسبة 2.5% سنوياً، وبالتالي تجنب 2.5 مليون حالة وفاة من جراء سرطان الثدي على مستوي العالم بين عامي 2020 و2040.

ومن شأن خفض معدل الوفيات الناجمة



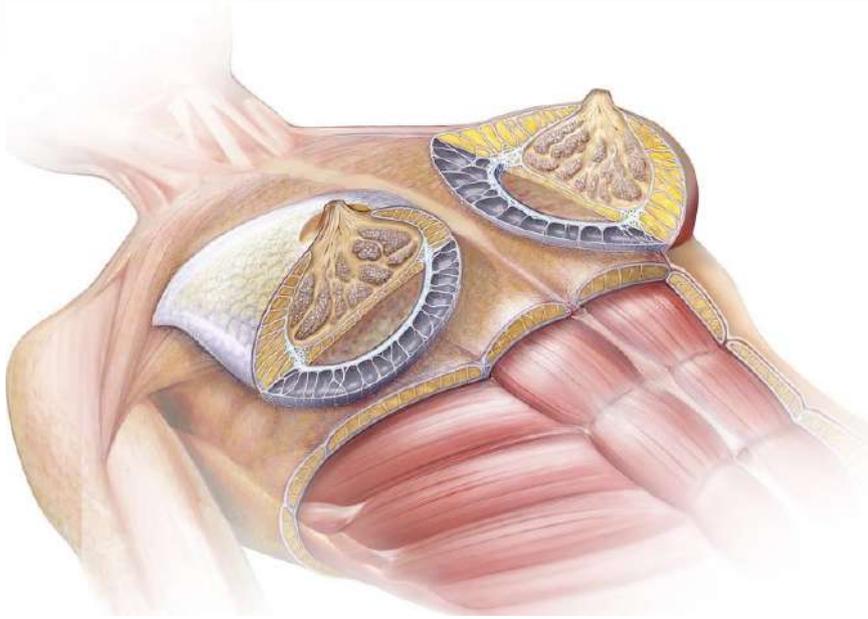
الصحة العامة لتعزيز الوعي بين النساء وأسرهن بشأن علامات سرطان الثدي وأعراضه، وفهم أهمية الكشف المبكر والعلاج، فإن مزيداً من النساء سيلتمسن مشورة الأخصائيين الطبيين عند الاشتباه بدايةً في إصابتهم بسرطان الثدي وقبل بلوغ أي سرطان مرحلة متقدمة. ويمكن تحقيق ذلك حتى في غياب الفحص بتصوير الثدي الذي قد لا يكون عملياً في بلدان كثيرة في الوقت الحاضر.

عن سرطان الثدي في العالم بنسبة 2.5% سنوياً أن يتفادى 25% من الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي بحلول عام 2030 و40% بحلول عام 2040 في أوساط النساء دون سن السبعين. والركائز الثلاث لتحقيق هذه الأهداف هي: التثقيف الصحي لتعزيز الكشف المبكر؛ والتشخيص المبكر؛ والعلاج الشامل لسرطان الثدي.

ومن خلال إتاحة التثقيف في مجال



نصائح بعد عملية
استئصال الثدي



يوصي فريق الرعاية الطبية بعض النصائح التي قد تساعد في تسريع الشفاء بعد عملية استئصال الثدي، وإليك نصائح بعد عملية استئصال الثدي في السطور الآتية:

نصائح بعد عملية استئصال الثدي

إليك أهم النصائح بعد عملية استئصال الثدي الجزئي أو الكلي المحتملة التي قد تساعد في الشفاء:

الالتزام بتناول مسكنات الألم

يمكن للطبيب المختص وصف بعض أدوية مسكنات الألم التي تساعد في تخفيف ألم عملية استئصال الثدي، حيث يمكن تناول مسكنات الألم في المشفى ومتابعة تناولهم في المنزل.

العناية بالجرح

أحد النصائح بعد عملية استئصال الثدي هو الاهتمام والرعاية في مكان جرح استئصال الثدي وتغيير ضمادات الجرح بشكل سليم.

يجري الطبيب عملية استئصال الثدي في حالات معينة لعلاج سرطان الثدي، ورغم أن غالبية النساء اللواتي يخضعن لهذه الجراحة يعودون لمنازلهم في اليوم التالي، إلا أن التعافي منها عادة ما يتطلب 4-6 أسابيع، أو يمتدّ لعدّة أشهر في بعض الحالات، لذا فإنّ هنالك العديد من التعليمات والأمر الواجب أخذها بعين الاعتبار لضمان التعافي في أقرب وقت وبأفضل شكل

تبقى المريضة في المستشفى بعد عملية استئصال الثدي لمدة يوم إلى ثلاثة أيام، يتابع خلالها الطاقم الطبي حالتها وما تحتاجه من أدوية، مثل: مسكنات الألم، ومضادات الغثيان التي تعالج الغثيان الناجم عن التخدير خلال العملية.

يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً، وقد يلجأ الأطباء لعملية استئصال الثدي للقضاء عليه، ولكن هل هناك نصائح بعد عملية استئصال الثدي؟ الإجابة في السطور الآتية.



العناية بأنبوب التصريف الجراحي

عادةً ما يوضع أنبوب تصريف جراحي بعد عملية استئصال الثدي عند وجود نزيف في الثدي أو الإبط حيث يمكن إزالته قبل مغادرة المستشفى كما يمكن إزالته عند أول مراجعة للطبيب المختص، لكن على الطبيب شرح كيفية الاهتمام في أنبوب التصريف الجراحي لتجنب حدوث مضاعفات.

أداء تمارين للذراع

قد ينصح الطبيب في ممارسة بعض التمارين الرياضية المحددة وذلك لمنع تصلب الذراع والكتف بعد عملية استئصال الثدي بالإضافة إلى منع تكوين الأنسجة الندبية وغالبًا ما ينصح الطبيب بالبدء في تلك الممارسات بعد إزالة أنبوب التصريف الجراحي.



مراقبة ظهور أعراض العدوى

يجب على الطبيب المختص شرح أعراض الإصابة بعدوى أو التهاب في الجرح الناتج عن عملية استئصال الثدي أو ظهور علامات الوذمة اللمفاوية وإعلام المريض بتلك الأعراض ليتمكن المريض من إخبار الطبيب في حال ظهورها.

نصائح أخرى لتسريع الشفاء بعد عملية استئصال الثدي

يستغرق عادةً الشفاء في المنزل وقتًا أطول من الشفاء في المستشفى لمدة قد تصل لعدة أسابيع، حيث تعتمد سرعة الشفاء على عدة عوامل، مثل: صحة المريض، ونوع الأنشطة الممارسة خلال فترة التعافي وغيرها من العوامل التي تغير سرعة مراحل الشفاء من حالة

للآخرى لكن قد تحصل على شفاء أسرع خلال فترة التعافي في المنزل من خلال اتباع النصائح المحتملة الآتية: الراحة: من أهم النصائح بعد عملية استئصال الثدي هو أخذ قسط كافٍ من الراحة خلال مراحل الشفاء لأن عملية استئصال الثدي من العمليات الجراحية الكبيرة التي تحتاج وقت أطول للشفاء. تجنب الاستحمام: أثناء مرحلة الشفاء عليك تجنب الاستحمام بالماء نظرًا لوجود غرز وخيوط، فقد يتسبب الاستحمام بإزالتها وبالتالي إبطاء عملية الشفاء حيث يمكنك مسح الجسم بالإسفنجة بدلًا من الماء. الاستعانة بالأصدقاء: قد يساعدك بعض الأصدقاء في الأعمال المنزلية الشاقة لتتمتع بوقت راحة أكبر كما قد يقدموا لك الدعم المعنوي والنفسي الذي يمكن أن يزيد من الشعور بالراحة والسعادة.

تناول نظام غذائي صحي: شرب الكثير من السوائل والأغذية الغنية بالألياف

لأخرى لكن قد تحصل على شفاء أسرع خلال فترة التعافي في المنزل من خلال اتباع النصائح المحتملة الآتية: الراحة: من أهم النصائح بعد عملية استئصال الثدي هو أخذ قسط كافٍ من الراحة خلال مراحل الشفاء لأن عملية استئصال الثدي من العمليات الجراحية الكبيرة التي تحتاج وقت أطول للشفاء. تجنب الاستحمام: أثناء مرحلة الشفاء عليك تجنب الاستحمام بالماء نظرًا لوجود غرز وخيوط، فقد يتسبب



إحدى النصائح بعد عملية استئصال الثدي نظرًا لما قد تسببه بعض الأدوية المستخدمة من آثار جانبية كالإمساك. تطبيق الثلج: قد يساعد وضع كيس من الثلج على الصدر أو تحت الإبط في تخفيف التورم والألم الناتج عن عملية استئصال الثدي.

الالتزام بتعليمات الطبيب: يقدم الطبيب المختص نصائح بعد عملية استئصال الثدي حيث يجب على المريض الالتزام بالتعليمات والنصائح والأدوية التي يتم وصفها من قبل الطبيب.

الاستمرار في التمارين الرياضية: يجب القيام ببعض التمارين الرياضية عندما تكون مستعدًا لها كرياضة المشي لمدة تتراوح بين 10-15 دقيقة أو أكثر وذلك لتحسين الحالة النفسية وتنشيط الدورة الدموية مما قد يساعدك في تسريع عملية الشفاء.

النوم: أخذ قسط كافي من النوم العميق من أهم النصائح بعد عملية استئصال الثدي ولكن إذا واجهت صعوبة في النوم على جانبك الجأ إلى وضعية النوم على الظهر باستخدام بعض الوسائد.



متى يجب مراجعة الطبيب؟

عليك مراجعة الطبيب فورًا في حال مواجهة المشكلات الآتية بعد عملية استئصال الثدي:

وجود ألم لا يزول عند استخدام المسكنات.

الشعور بالحمى أو القشعريرة.

نزيف مفرط في الجرح.

تورم مفرط.

ظهور إفرازات أو رائحة كريهة من الجرح.

ردود فعل تحسسية.

المصدر: وكالات



October



40

المسرة الكويتية



الناجين من السرطان:
العناية بجسمك
بعد العلاج



قد تُحسن بعض الخطوات البسيطة في شعورك بالرفاه وجودة الحياة بعد علاج السرطان. تعرف على ما يمكنك القيام به. بعد الانتهاء من علاج السرطان، ستشعر بالحماس والرغبة في أن تكون بصحة جيدة مجددًا بصفك أحد الناجين من السرطان. وبعد فترة التعافي الأولي، هناك بعض الطرق التي تحسن حالتك الصحية على المدى الطويل حتى تتمكن من الاستمتاع بحياة تدوم لسنوات طويلة. لا تختلف التوصيات المقدمة للناجين من السرطان عن تلك المقدمة لأي شخص يرغب في تحسين صحته، وتتمثل هذه التوصيات في ممارسة التمارين الرياضية، واتباع نظام غذائي متوازن، والحفاظ على وزن صحي، والحصول على القدر الكافي من النوم، وتقليل التعرض للتوتر، وتجنب تدخين التبغ، والحد من الكحوليات.

أما بالنسبة للناجين من السرطان، فإن الاستراتيجيات التالية لها فوائد إضافية. إذ يمكن أن تحسن هذه الخطوات البسيطة جودة حياتك، مما يساعدك على أن تصبح ناجيًا من السرطان. إليك ما يمكنك فعله للعناية بنفسك بعد العلاج من السرطان.

التمارين الرياضية

تزيد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام من الشعور بتمام التعافي بعد علاج السرطان، ويمكنها جعل عملية التعافي أسرع.

من الممكن أن يشعر الناجون من السرطان الذين يمارسون الرياضة بما يلي :

- زيادة القوة والقدرة على التحمل
- انخفاض أعراض الاكتئاب
- انخفاض القلق
- انخفاض الإجهاد
- تحسن الحالة المزاجية

السرطان بممارسة التمارين لمدة من 150 إلى 300 دقيقة على الأقل أسبوعيًا. حاول كذلك إدراج تمارين القوة في يومين على الأقل أسبوعيًا، وافصل بينهما بيوم راحة واحد على الأقل. وقد تشعر بعد التعافي واستعادة القوة أن ممارسة مزيد من التمارين تجعلك تتمتع بشعور أفضل. ستشعر في بعض الأحيان بعدم الرغبة في ممارسة التمارين الرياضية، ولا بأس في ذلك. فقد تُشعر الآثار الجانبية للعلاج -كالإجهاد- بالخمول. وعندما يراودك هذا الشعور، ابحث عن نشاط خفيف تشعر أنه مناسب لك. فيمكنك على سبيل المثال السير حول البناية التي تسكن فيها. افعل ما في استطاعتك، وتذكر أن الراحة مهمة أيضًا لتعافيك.

اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا

نوع في مكونات نظامك الغذائي بحيث يحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة أيضًا. توصي الجمعية الأمريكية للسرطان الناجين من السرطان بما يلي:

- ارتفاع تقدير الذات
- قلة الشعور بالألم
- تحسن النوم
- انخفاض احتمال عودة الإصابة بالسرطان
- شعور بالعافية
- للتمارين الرياضية فوائد أخرى متعددة. فهي مفيدة لصحة القلب والرئتين وغيرها من أعضاء الجسم. ولهذا السبب يُوصى الناجون من السرطان بممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

لا تستدعي إضافة النشاط البدني إلى روتينك اليومي بذل كثير من الجهد. لكن ينبغي لك التركيز على الخطوات الصغيرة لإضافة مزيد من النشاط إلى حياتك. اصعد على الدرج أكثر من ذي قبل. وأوقف سيارتك بعيدًا عن وجهتك واقطع المسافة الباقية سيرًا. استشر طبيبك أولاً قبل بدء أي برنامج لممارسة التمارين الرياضية. ويمكنك البحث عن مدرب شخصي أو اختصاصي لياقة بدنية لمساعدتك في البداية.

ابدأ ببطء ثم ارفع الوتيرة تدريجيًا، لكن بعد موافقة طبيبك. توصي الجمعية الأمريكية للسرطان البالغين الناجين من



الفيتامينات المتعددة يوميًا مفيدًا لك أم لا.

الحفاظ على وزن صحي

قد يزيد وزنك أو ينقص خلال العلاج. حاول أن تصل إلى المستويات الصحية لوزنك. تحدث إلى الطبيب بخصوص الوزن الصحي المناسب لك والطريقة الأمثل للوصول إلى هذا الوزن المستهدف.

بالنسبة إلى الناجين من السرطان الذين يحتاجون إلى زيادة الوزن، سيتضمن ذلك على الأرجح التوصل إلى وسائل تجعل الطعام مقبولاً بدرجة أكبر وأسهل في الأكل. تحدث إلى أحد اختصاصيي النظم الغذائية المسجلين الذي يمكن أن يساعدك على تعلم طرق لزيادة الوزن بأمان.

يمكن أن تتعاون أنت والطبيب معًا للسيطرة على الغثيان أو الألم أو غير ذلك

بالسرطان. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الأنظمة الغذائية منخفضة الدهون أو الأنظمة الغذائية التي تحتوي على فواكه وخضراوات معينة نتائج متباينة. ولذا، من المفيد بوجه عام اتباع أنظمة غذائية متنوعة تركز على الفواكه والخضراوات.

رغم أنك قد تميل إلى إضافة المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن إلى نظامك الغذائي، فعليك مقاومة تلك الرغبة. يعتقد بعض الناجين من السرطان أنه إذا كانت الكميات الصغيرة من الفيتامينات مفيدة للجسم، فلا شك أن تناول كمية أكبر سيكون أفضل. ولكن الحقيقة ليست كذلك. ففي الواقع، قد يضرك تناول كميات كبيرة من بعض العناصر الغذائية.

لكن إذا كنت مهتمًا بالحصول على كل الفيتامينات التي تحتاج إليها، فاستفسر من الطبيب عما إذا كان تناول

تناول 2.5 إلى 3 أكواب على الأقل من الخضروات و 1.5 إلى كوبين من الفاكهة يوميًا.

اختيار الدهون الصحية، بما في ذلك أحماض أوميغا 3 الدهنية مثل تلك الموجودة في الأسماك والجوز. اختيار البروتينات منخفضة الدهون المشبعة، مثل الأسماك واللحوم خفيفة الدهون والبيض والمكسرات والبذور والبقوليات.

اختيار مصادر الكربوهيدرات الصحية، مثل الحبوب الكاملة والبقوليات والفواكه والخضراوات.

سيضمن تناول الطعام بهذه الطريقة حصولك على الكثير من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تحتاج إليها كي تجعل جسدك قويًا.

ليس معروفًا ما إذا كانت هناك أنظمة غذائية معينة أو عناصر مغذية معينة يمكنها المساعدة على منع تكرار الإصابة

من الآثار الجانبية لعلاج السرطان التي قد تمنعك من الحصول على ما تحتاج إليه من تغذية.

وإذا كنت ناجيًا من السرطان وتحتاج إلى فقدان الوزن، فاتخذ خطوات لفقدان الوزن ببطء. بمعنى ألا يزيد ذلك على رطلين (حوالي 1 كيلوغرام) في الأسبوع. وتحكم في عدد السعرات الحرارية التي تتناولها ووازن بين ذلك وبين التمارين الرياضية. إن كنت بحاجة إلى فقدان الكثير من الوزن، فقد يكون ذلك مثبطًا لهما. لذا خذ الأمور بروية والتزم بذلك.

الراحة الجيدة

تشيع مشكلات النوم أكثر بين المرضى المصابين بالسرطان والناجين منه. وقد يكون هذا نتيجة التغيرات البدنية أو الآثار الجانبية للعلاج أو الضغط العصبي أو غير ذلك من الأسباب.

يشكل الحصول على النوم الكافي جزءًا مهمًا من رحلة التعافي. فالنوم يمنح العقل والجسم الوقت اللازم للتعافي واستعادة النشاط، ومن ثم يساعدك في أداء الوظائف بالطريقة المثالية في فترات استيقاظك. علاوة على ذلك، يحسّن النوم الجيد عمل الدماغ ويحسّن عمل الهرمونات ويخفّف ضغط الدم. ويمكنه كذلك أن يمنحك شعورًا عامًا بالتحسن. لذلك ينبغي التخطيط للنوم لمدة ثمان ساعات على الأقل كل ليلة.

لزيادة فرص حصولك على نوم جيد، يُوصى بممارسة عادات النوم الصحية، مثل:

تجنب الكافيين قبل النوم بمدة 8 ساعات على الأقل.

الالتزام بمواعيد منتظمة للنوم.

تجنب التعرض لشاشات الكمبيوتر أو التليفزيون قبل النوم بساعة أو اثنتين. الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضية

قبل النوم بمدة لا تقل عن ساعتين أو ثلاث.

الحفاظ على هدوء غرفة النوم وإعتامها واعتدال درجة حرارتها.

ينبغي الحديث مع الطبيب عند الشعور برغبة شديدة في النوم نهارًا. فقد تسبب المضاعفات الجانبية للسرطان أو الآثار الجانبية لعلاجها اضطرابًا أو مشكلات في النوم.

الحد من التوتر

بصفتك أحد الناجين من السرطان، قد تجد أن الآثار البدنية والعاطفية والاجتماعية الناتجة عن الإصابة بالسرطان قد أثرت فيك بشكل سلبي. لا يوجد دليل على أن التحكم في التوتر يحسن فرص النجاة من السرطان. لكن استخدام استراتيجيات التكيف الفعالة للتعامل مع التوتر يمكن أن يؤدي إلى تحسين جودة الحياة إلى حد كبير. ويمكن أن يساعد على الحد من الاكتئاب والقلق والأعراض المرتبطة بالسرطان وعلاجه.

وقد تتضمن استراتيجيات التحكم في التوتر الفعالة ما يلي:

تقنيات الاسترخاء أو التأمل، مثل تدريب التركيز الذهني

الاستشارات

مجموعات دعم المصابين بالسرطان

أدوية الاكتئاب أو القلق

ممارسة التمارين الرياضية

التفاعل مع الأصدقاء وأفراد العائلة

التوقف عن تعاطي التبغ

تخلص من هذه العادة على الفور وللأبد. يعرضك التدخين أو مضغ التبغ إلى خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطان. وقد يقلل التوقف الفوري عن تعاطي التبغ من خطر تكرار الإصابة بالسرطان. ويقلل الإقلاع عن التدخين من مخاطر الإصابة

بنوع آخر من السرطان. إذا كنت قد حاولت الإقلاع في وقت سابق، ولكن لم تتمكن من تحقيق الكثير من النجاح، فاطلب المساعدة.

تحدث إلى الطبيب بشأن المصادر التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع.

إن لم تتمكن من الامتناع عن الكحول فتناوله باعتدال.

إذا اخترت احتساء المشروبات الكحولية، فاشربها باعتدال. يعني هذا بالنسبة للبالغين الأصحاء أن تتناول النساء من جميع الأعمار والرجال الأكبر سنًا من 65 عامًا مشروبًا واحدًا في اليوم على الأكثر، ويتناول الرجال الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أقل مشروبين في اليوم.

للحصول فوائد صحية لبعض الأشخاص، فمثلًا من الممكن أن يقلل تناول مشروب واحد في اليوم من مخاطر أمراض القلب.

لكنه يزيد أيضًا من مخاطر التعرض لبعض أنواع السرطان، بما فيها الأنواع التي تصيب الفم والحلق.

وبينما ليس واضحًا ما إذا كان تناول الكحول من الممكن أن يتسبب في إعادة الإصابة بالسرطان، فمن الممكن أن يزيد من مخاطر تعرضك لسرطان رئيبي ثانٍ.

قارن بين مخاطر تناول الكحول وفوائده وتحدث عنها مع الطبيب.

افعل كل ما تستطيع

ربما ينتابك القلق من أنك ستضطر إلى إجراء عملية إصلاح شاملة لنمط حياتك كلها من أجل تحقيق كل أهدافك، لكن افعل ما يمكنك فعله لجعل هذه التغييرات تمضي ببطء. قد يجعلك البدء بالتدريج في نظام غذائي صحي أو برنامج لممارسة الرياضة بانتظام أقرب إلى النجاح في الالتزام بتلك التغييرات ببقية حياتك.

المصدر: وكالات



السفر بالطائرة لمرضى السرطان: نصائح لرحلة آمنة

تقوم خدمة المرافقة الطبية لدينا على مساعدة مرضى السرطان في السفر من وإلى أفضل منشأة علاج للسرطان في العالم. حيث تم تصميم هذه الخدمة الشخصية لمساعدة مرضى السرطان الذين لا يزالون في المراحل الأولى من مرضهم على أن يكونوا لائقين للطيران التجاري.

السفر لمرضى السرطان: نصائح لرحلة آمنة
قد يكون السفر لمرضى السرطان سواء بالسيارة بين المدن أو بالطائرة عبر البلدان أمر شاق. ومع ذلك، هناك بعض النصائح

النقاط الرئيسية التي يجب تذكرها عند الطيران لمسافات طويلة مع مرضى السرطان:

عادة ما يكون الطيران لمسافات طويلة على متن الخطوط الجوية التجارية آمناً جداً لمرضى السرطان والتي تتسم حالتهم الصحية بالاستقرار.

لا يُنصح بالسفر على الخطوط التجارية دون مساعدة طبية كافية لمرضى السرطان الذين يعانون من انخفاض مستويات الصفائح الدموية أو عدد خلايا الدم البيضاء نتيجة العلاج الكيميائي / العلاج الإشعاعي.

المرضى المصابون بالسرطان لديهم أسباب متعددة للسفر، ربما للعمل والمرح، وبالتأكيد لعلاجهم. الخبر السار هو أن معظم مرضى السرطان يمكنهم السفر بأمان وراحة طالما أنهم يتخذون الاحتياطات اللازمة.

في الواقع، إن تشخيص إصابتك بالسرطان أو الخضوع لعلاج محدد لا يمنعك من السفر إلى أماكن مثيرة للاهتمام ورؤية أحبائك في الخارج. تعرف على كيفية تحقيق أقصى استفادة من رحلاتك الدولية إذا كنت تخضع حالياً لعلاج السرطان.



والارشادات العملية والتي يمكنك اتباعها لجعل السفر أقل إرهاقاً جسدياً وعقلياً :

احرص على طلب الاستشارة من طبيب الأورام الخاص بك.

احصل على سجلاتك وتقاريرك الطبية. فم بمراجعة الأدوية الخاصة بك.

تعلم كيف تحمي نفسك من العدوى بما في ذلك فيروس كوفيد-19.

اتخذ الاحتياطات اللازمة ضد الجلطات الدموية.

عادة ما يكون السفر لمسافات طويلة على متن الخطوط الجوية التجارية

آمناً جداً لمرضى السرطان ذوي الحالة المستقرة والذين تعافوا من أي عمليات جراحية حديثة وليس لديهم مستويات منخفضة من الصفائح الدموية أو عدد خلايا الدم البيضاء نتيجة العلاج الكيميائي / العلاج الإشعاعي. ومع ذلك، يجب على أي شخص مصاب بالسرطان استشارة طبيب الأورام قبل تحديد موعد رحلة جوية لمناقشة المخاوف المحتملة بشأن مستويات الأكسجين أو تغيرات الضغط على ارتفاعات عالية، بالإضافة إلى الحاجة إلى



تدابير الوقاية من تجلط الدم.

حدد موعد مع الطبيب

استفسر من أخصائي العلاج الخاص بك عن أي قيود أو توصيات خاصة يجب الالتزام بها أثناء السفر مع مرض السرطان. تأكد من إعادة التحقق من معلومات الاتصال الخاصة بطبيبك في حالة طلب أخصائي طبي آخر التحدث معه. يمكنهم أيضاً التأكد من ملء الادوية أو الوصفات الطبية الخاصة بك حتى لا تنفذ أثناء رحلتك.

احصل على سجلاتك وتقاريرك الطبية إذا تم قبولك في منشأة طبية في بلد آخر، فلا تتوقع أن يتمكنوا من الوصول الفوري إلى وثائقك الطبية حتى بعد الاتصال بطبيبك. لهذا السبب يجب أن يكون معك دائماً نسخة منها أو على الأقل: قائمة بالعلاج الحالي والسابق، ونسخة من التخطيط الكهربائي للقلب (ECG)، وقائمة بالأدوية الحالية.

وبالمثل، إذا كان لديك الجهاز القابل للزرع مثل جهاز تعاطي العلاج الكيميائي أو مضخة مسكنات الألم، احتفظ ببطاقة الشركة المصنعة / بطاقة الجهاز الطبي معك في جميع الأوقات. حيث تحتوي هذه البطاقات على معلومات حيوية قد يطلبها أخصائي الرعاية الصحية، ويمكنه أيضاً مساعدتك في اجتياز فحص أمن بالمطار بأكثر الطرق أماناً وأقلها تدخلًا. قم بمراجعة الأدوية الخاصة بك

يحتاج الأطباء في المكان الجديد إلى معرفة أكبر قدر ممكن عن خطة العلاج وحالتك من أجل مساعدتك. لهذا يفضل السفر حاملاً زجاجات الوصفة الأصلية التي تحتوي على اسم الدواء والجرعة الموصوفة ومعلومات الصيدلية واسم طبيبك كلما أمكن ذلك. علاوة على

ذلك، إذا كنت تتناول مسكنات للألم، فتأكد من أن لديك الكمية الكافية، بالإضافة إلى معلومات الوصفة الطبية. حيث أن معظم أطباء غرفة الطوارئ لن يمنحوا أي شخص، بعيداً عن المسافرين، عبوات المواد الأفيونية / المخدرة.

تعلم كيف تحمي نفسك من العدوى التواجد في مكان قريب مع الركاب الآخرين داخل الطائرة يزيد من خطر الإصابة بالفيروسات والبكتيريا المحمولة جواً. وبما أن جهازك المناعي ضعيف بسبب السرطان أو العلاج الكيميائي أو الأدوية الأخرى أو علاج السرطان، فيجب أن تفكر في ارتداء قناع طبي N95. كما يفضل احضار معقم اليدين في رحلتك والاحتفاظ به معك في جميع الأوقات.

اتخذ الاحتياطات اللازمة ضد الجلطات الدموية

يمكن أن تتسبب تغيرات ضغط الهواء أثناء الرحلة في حدوث وذمة لمفية (تورم) في الذراعين أو الساقين أو أجزاء أخرى من الجسم لدى مرضى السرطان

الذين قاموا بإزالة العقد الليمفاوية، مثل المصابين بسرطان الثدي الغازي. ولهذا قد ينصح بارتداء ملابس الضغط أثناء السفر و/أو تجنب ارتداء الملابس الضيقة جداً. ولتعزيز دورتك الدموية، من المهم أيضاً التحرك وعمل تمارين برفق لذراعيك وساقيك قدر الإمكان أثناء الرحلة، على الأقل مرة واحدة كل ساعة. استشر طبيبك أيضاً حول ما إذا كان يجب عليك تناول الأسبرين أو أدوية أخرى قبل رحلتك.

السرطان: متي يكون الطيران التجاري ليس خياراً

بعض مرضى السرطان أكثر عرضة للمخاطر أثناء الطيران (على سبيل المثال، أولئك الذين يعانون من مضاعفات رئوية أو وذمة رئوية). هذا يرجع إلى حقيقة أن التغيرات في ضغط الهواء ومستويات الأكسجين على ارتفاعات عالية يمكن أن تكون خطيرة للغاية. على سبيل المثال، إذا كان لديك مستويات منخفضة من الأكسجين في الدم نتيجة ورم في الرئة، أو كنت معرضاً



لخطر زيادة التورم في الدماغ بسبب ورم في المخ، أو فقر الدم الشديد بسبب سرطان الجهاز الهضمي، فقد ينصحك طبيبك بعدم للطيران.

بالإضافة إلى ذلك، يزيد كل من السفر الجوي والسرطان من خطر الإصابة بجلطات الدم (تجلط الأوردة العميقة والانسداد الرئوي)، ويزداد الخطر عند الجمع بين الاثنين. في الواقع، وضع الجلوس في رحلة طيران طويلة يعد عامل خطر رئيسي لتطور جلطة دموية. كما يؤدي علاج السرطان مثل الجراحة (زرع الخلايا الجذعية أو زرع نخاع العظم) والعلاج الكيميائي إلى تفاقم المخاطر.

نظراً لأن جلطات الدم يمكن أن تكون في غاية الخطورة، فقد لا تتمكن من السفر لفترة طويلة من الوقت دون إشراف طبي مناسب.

أيضاً، حتى إذا كنت تعتقد أنت وطبيبك أنك لائق طبيياً للطيران، فقد تختلف شركة الطيران مع هذا الرأي. هل تعلم أنه يمكن لموظفي شركة الطيران رفض صعود أي شخص إلى الطائرة يعتقدون أنه مريض جداً ولا يستطيع الطيران أو لا يفهم بلوائح أجهزتهم الطبية؟ هذا الأمر غير شائع لدى مرضى السرطان، لكنه يحدث.

المرافقون الطبيون على الخطوط الجوية لمرضى السرطان (مرافقة من الدرجة الأولى)

قد يكون مقدمو الرعاية الصحية منتشرين في العديد من المستشفيات والمكاتب، وقد يكون المتخصصون الذين قد تحتاجهم على بعد عدة ساعات، وربما تعيش في منطقة ريفية بها عدد أقل من المرافق والخدمات الطبية. في حالات أخرى، قد تتطلب

في المطار. بمجرد وصولهم إلى الجو، سيقدمون للمريض الرعاية الطبية والشخصية للتأكد من أن رحلتهم مريحة قدر الإمكان. وبصفتهم متخصصين مؤهلين في الرعاية الصحية، فإنهم يمنحون المريض الثقة من خلال قدرتهم على الاستجابة بشكل مناسب في حالة ظهور أي عرض طبي طارئ. يمكن للناجين من السرطان أيضاً الطيران بمجرد تمتعهم بصحة جيدة بما يكفي لاستئناف الأنشطة اليومية العادية. ومع ذلك، فمن الأفضل دائماً استئجار طائرات الإسعاف الجوي المخصصة لدينا خاصة بعد جراحة حديثة في الدماغ أو الصدر أو الأمعاء. وذلك نظراً لاحتياجهم الهواء في أجسامهم، والذي يمكن أن يتوسع أثناء الطيران ويسبب زيادة في الضغط داخل الجسم. لحسن الحظ، تستطيع طائرات الإسعاف الجوي لدينا التحليق عند مستوى سطح البحر، مما يقلل المخاطر المرتبطة بالاختلافات في ضغط الهواء.

المصدر: وكالات

التجربة السريرية السفر لتلقي العلاج. بشكل مبسط، يجب على العديد من مرضى السرطان السفر لمسافات طويلة لتلقي العلاج.

ولهذا نحرص على تقديم خدمات المرافقة الطبية من أجل مساعدة المرضى في الوصول من وإلى أفضل مراكز لعلاج السرطان في العالم. كما تهدف هذه الخدمة الشخصية إلى مساعدة مرضى السرطان الذين لا يزالون في المراحل الأولى من إصابتهم أو الذين يتمتعوا بحالة صحية مستقرة وتمكينهم من السفر على متن رحلات تجارية قريبة من المنزل أو أي منشأة توفر الرعاية الحرجة.

في حالة اختيار خدمة المرافقة الطبية الجوية على متن الخطوط التجارية، سيقوم واحد أو اثنان من المهنيين الطبيين بمرافقتك من المستشفى أو المنزل أو أي مكان آخر إلى وجهتك النهائية. وسيقوم مرافقونا الطبيون بتقديم المساعدة الطبية بالإضافة إلى التعامل مع جميع الخدمات اللوجستية

October



48

المرأة الكويتية

التمارين الرياضية تعزز فرص شفاء النساء من سرطان الثدي



35 في المئة من النساء المصابات يلتزم بنصائح ممارسة الرياضة



يلتزم بتلك النصائح.

مساعدة المريضات

ويقول ناشطون في مجال مكافحة سرطان الثدي في بريطانيا إن النساء هناك بحاجة إلى ممارسة المزيد من الأنشطة الرياضية.

وقالت كارولين دالتون من جمعية بريكنرو لمكافحة سرطان الثدي: "ثبت أن ممارسة النشاط البدني بعد تشخيص الإصابة بسرطان الثدي تحسن من فرص نجا المريضة، كما أن ثمة أدلة على أنها قد تساعد في تقليل مخاطر عودة الإصابة بسرطان الثدي".

وأضافت: "وبرغم أن هذه الدراسة أجريت في الولايات المتحدة وليس في بريطانيا، تشير النتائج إلى أن النساء اللاتي شخضت إصابتهن بسرطان الثدي يحتجن إلى دعم أفضل من أجل الاستمرار في ممارسة النشاط".

وتقول دالتون إنه ليست هناك إرشادات محددة حالياً بشأن الحجم الدقيق

تقول دراسة أمريكية حديثة إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في الشفاء بعد الإصابة بسرطان الثدي، لكن العديد من النساء لا يمارسها بالقدر الكافي.

وقالت جماعات تعمل في مكافحة مرض سرطان الثدي في المملكة المتحدة إن النساء هناك يحتجن أيضاً إلى مزيد من الدعم من أجل الاستمرار في ممارسة النشاط بعد الإصابة بذلك المرض.

وبحثت الدراسة في مستويات ممارسة التمارين الرياضية لدى 1.735 امرأة قبل تشخيص المرض وبعده، تتراوح أعمارهن ما بين 20 و 74 عاماً، وأصيب بالمرض في الفترة ما بين 2008 و 2011 في نورث كارولينا.

وينصح البالغون في الولايات المتحدة وبريطانيا بممارسة التمارين البدنية المعتدلة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً، أو التمارين القوية لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

لكن الدراسة وجدت أن 35 في المئة فقط من النساء المصابات بالمرض





وأن تكون في نطاق إمكانيات الجسم، وليس المقصود بالرياضة إتهاك الجسم، بل زيادة لياقته وكفاءته.

الرياضة ومحاربة سرطان الثدي

يؤكد الخبراء أن الرياضة قادرة على مقاومة المرض في الجسم، لا سيما لدى مرضى سرطان الثدي، حيث تم رصد العديد من حالات تحسن المريض بفضل الرياضة. وأرجع الأطباء ذلك لعدة أسباب، منها أن التمرين - خاصة في الهواء الطلق - يخفف من الإرهاق والتعب، إذ يتم تعزيز الدورة الدموية وتزويد الجسم بالأكسجين بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، فإن النشاط البدني يحسن المزاج بشكل دائم. كما أن التمارين لا تقوي العضلات فحسب، بل ويمكن أن تزيد أيضًا من كثافة العظام، ما يمنع ترقق العظام المحتمل.

انتبه هذه التغييرات في جسمك قد

يحسن من حالتك النفسية ووظائفك الجسدية.

عادة ما يتلقى المصابون بالسرطان نصائح للراحة وعدم بذل مجهود، لكن الأطباء يرون أنه عند الإصابة بسرطان الثدي تكون ممارسة الرياضة عاملًا محفزًا للشفاء من المرض. فكيف ذلك؟ بعكس الشائع، يرى العديد من الأطباء أن ممارسة الرياضة، لا سيما من قبل مرضى سرطان الثدي، لها العديد من الآثار الإيجابية. فالمجهود الرياضي يمكن أن يساعد في تقليل الآثار الجانبية للسرطان بشكل قابل للقياس، كما يؤدي إلى زيادة كفاءة الجسم، بشرط ألا يؤدي ذلك إلى إرهاق المريض وتقليل مقاومة الجسم للمرض.

ويؤكد الموقع الألماني المتخصص بشؤون الصحة واللياقة "فيت فور فن" (Fit for Fun) أن ممارسة الرياضة يجب أن تتوافق مع حالة المريض البدنية،

للنشاط البدني المطلوب بعد تشخيص الإصابة بالمرض، لكنها أضافت أن جمعية بريكترو لمكافحة السرطان "تستهدف ثلاث ساعات ونصف من النشاط البدني أسبوعياً، بعد مراجعة الفريق المعالج لمعرفة ما يناسبك".

وقالت البارونة ديلتون مورغان، الرئيس التنفيذي لجمعية "كامبين" لمكافحة سرطان الثدي: "أظهرت الدراسات الحديثة أن الزيادة البسيطة في ممارسة النشاط الرياضي بعد الإصابة بسرطان الثدي يمكن أن تعطي النساء فرصة أفضل للشفاء".

وأضافت مورغان: "ولهذا أصبح من الضروري أن تُعطي النساء خطة مكتوبة وواضحة للرعاية الصحية، التي ينبغي أن تتضمن نصائح عملية بشأن النظام الغذائي وممارسة النشاط الرياضي".

تشير الأبحاث بقوة إلى أن التمارين آمنة أثناء وبعد علاج السرطان ويمكن أن



تنبؤك بالاصابة بمرض السرطان

كما تساعد التمارين المنتظمة في خفض ضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك يتم تحفيز الهضم والشهية وتحسين النوم. كما تمكن أيضًا من مواجهة آلام الظهر والتوتر بحركة جيدة وعضلات قوية.

ومع ذلك، فإن تأثيرات الرياضة والتمارين الرياضية تتجاوز التأثيرات الجسدية. وبالإضافة إلى تأثير تحسين الحالة المزاجية، تساعد التمارين الرياضية على العودة إلى الحياة الطبيعية. ربما يندesh المريض -بعد فترة من الوقت- من أنه يستطيع القيام بأكثر مما كان يعتقد أنه يمكنه إنجازه في البداية. والسباحة ممكنة أيضًا، لكن يجب تجنب الضغط الشديد على الذراع أو على الجانب المصاب.

متى يكون من الأفضل عدم

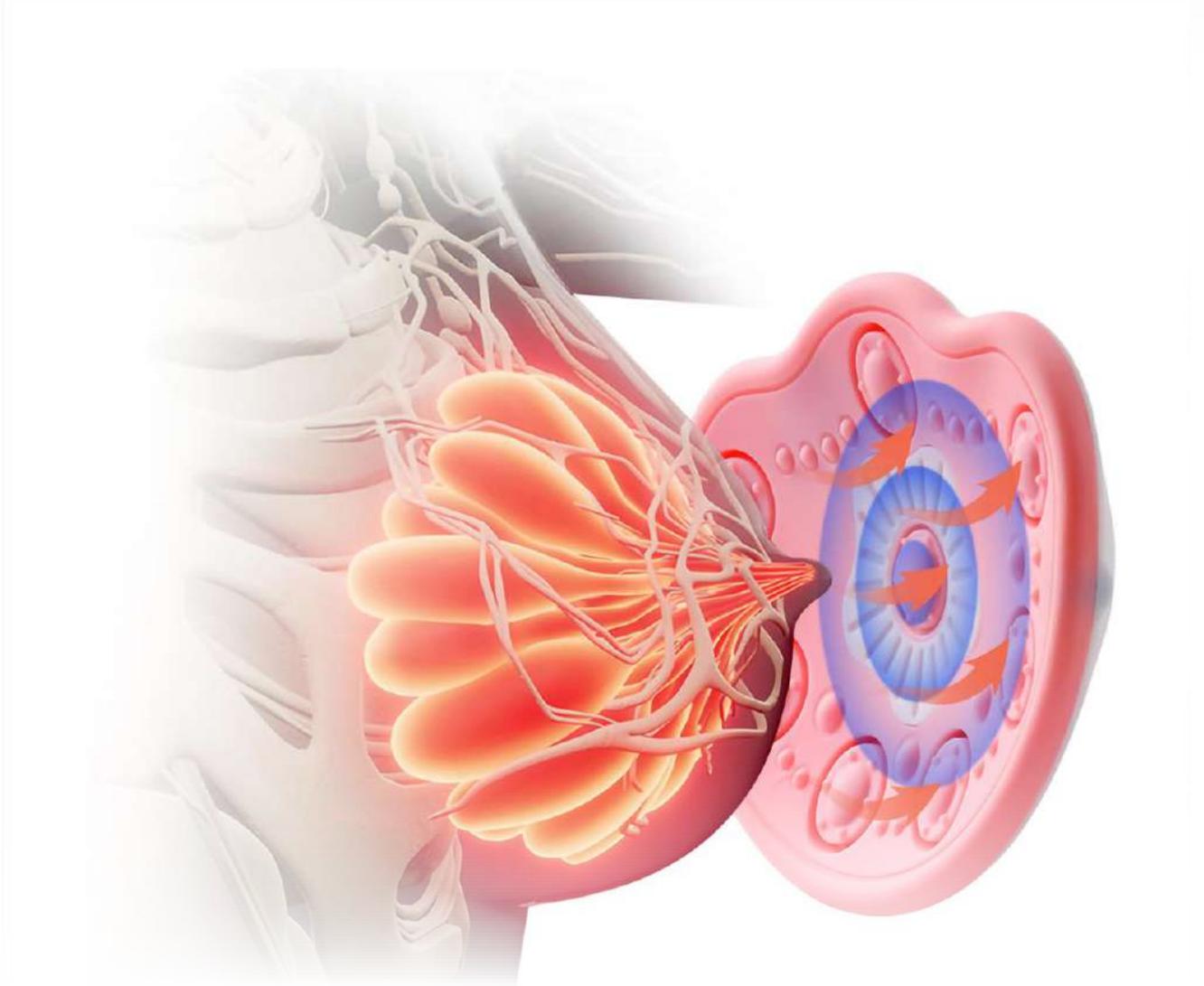
ممارسة الرياضة؟

بغض النظر عن الرياضة التي يريد المريض ممارستها، يجب عليه تنسيق نهجه عن كثب مع فريق العلاج الخاص به. وينصح بطرح أسئلة على الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي، مثل: متى يمكن فعل ذلك؟ وما هو المقدار المطلوب أو المسموح به؟ وما الذي

يجب القيام به بالضبط؟ وما الذي يجب تجنبه؟

وعلى المريض دائمًا أن يستمع إلى "شعوره الغريزي"! فغالبًا ما يظهر الجسم بالضبط متى حان وقت أخذ قسط من الراحة، ومتى يكون الاستمرار في التمرين جيدًا.

المصدر: وكالات



علماء يطورون إستراتيجيات جديدة لعلاج سرطان الثدي

اختراق واعد.. علاج جديد «يوقف»

نمو أكثر أشكال سرطان الثدي فتكا

القائمة لتحسين النتائج لدى المرضى المصابين بسرطان الثدي السلبي الثلاثي.

بعض أنواع السرطان أكثر عدوانية من غيرها، حتى عند اكتشافها مبكرا. وهذا ما يحدث في ما يسمى "سرطان

الثدي الثلاثي السلبي" (Triple-Negative Breast Cancer, TNBC)، الذي يمثل ما يصل إلى 15% من جميع سرطانات

طور علماء من جامعة فودان الصينية، إستراتيجية جديدة لعلاج شكل من أشكال سرطان الثدي شديد العدوانية من خلال تحويل الأورام المقاومة للعلاج إلى حالة أكثر قابلية للعلاج.

ووفقا للدراسة التي تم الإعلان عن نتائجها بداية العام الجاري، يمكن دمج الإستراتيجية الجديدة في الأنظمة



إصلاح الحمض النووي في الخلايا السرطانية وذلك بشكل رئيسي عن طريق تعزيز التحلل لبروتين مرتبط بالسرطان. واستطاع النموذج الذي جرت دراسته على الفئران أن يجعل المكملات من الجزيء المسبب لأورام الثدي أكثر استجابة للأدوية المعتمدة المدمرة للحمض النووي مثل سيسبلاتين والمناعة المعززة المضادة للورم.

إلى جانب ذلك تبينت في المختبر قدرة جي دي بي-إم على تمكين فئة من العوامل المستهدفة لعلاج سرطان الثدي تسمى مثبطات بي آي آر بي. وأوضح الباحثون أن الاكتشاف الجديد يشير إلى إستراتيجية سريرية تجمع بين جي دي بي-إم وعلاج يستهدف إصلاح الحمض النووي.

علاج جديد

وفي شهر فبراير الماضي كشف علماء في أستراليا عن طريقة

الثدي، وفقا لجمعية السرطان الأميركية.

في سرطان الثدي الثلاثي السلبي، تكون الخلايا السرطانية مفتقرة إلى مستقبلات هرمون "الإستروجين" (Estrogen) أو "مستقبلات هرمون البروجسترون" (Progesterone Receptors)، أو تفتقر هذه الخلايا إلى "بروتين هير 2" (HER2) أو تحتوي على الكثير منه.

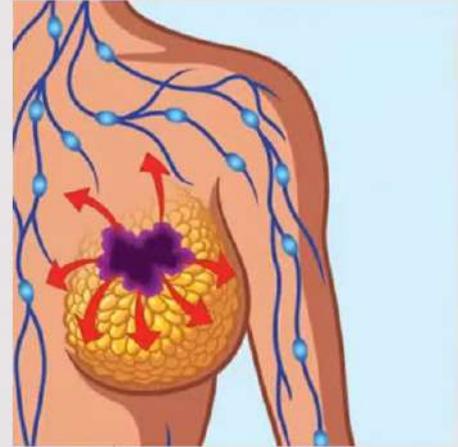
وقام الباحثون بتحليل استقلاب عينات الورم من 401 مريض لديهم مع درجات متفاوتة من نقص إعادة التركيب المتماثل، وتعكس هذه الدرجات استجابة الورم للأدوية المدمرة للحمض النووي، بينما يميل المرضى الذين يعانون من نقص منخفض إلى عدم الاستجابة.

إصلاح الحمض النووي

وحدد الباحثون جزيئا واحدا يدعى جي دي بي-إم يعيق

Triple-Negative Breast Cancer (TNBC)

- Represent 10-20% of breast cancers
- Characterized by 3 negative biomarkers:
 - Estrogen receptors (ER)
 - Progesterone receptors (PR)
 - Epidermal growth factor receptor 2 (HER2)
- Highly heterogeneous → **Difficult diagnosis**
- Limited response to hormonal and immune therapies and aggressiveness → **Difficult treatment**



Yadav et al (2015). World J Clin Oncol 6 (6)
National Cancer Institute (2019). National Institutes of Health. USA

zoom

أظهرت فوائده سريرية أولية. إلا أن علماء جامعة جنوب أستراليا طوروا CDD11-8 في البداية لتثبيط CDK9 بشكل انتقائي. وعند اختبارها على نماذج حيوانية، أدت العقار الذي يؤخذ عن طريق الفم إلى تثبيط نمو الورم بشكل حاد، وساهم في تحسين بقاء الحيوانات المصابة بسرطان الدم على قيد الحياة".

وفي ضوء الدراسة الجديدة، تقول خبيرة سرطان الثدي تيريزا هيكي، من جامعة Adelaide، التي قادت التجارب: "إنه تطور مثير في المعركة ضد سرطان الثدي الثلاثي السلبي. وتظهر النتائج أن العلاج يمكن أن يحمل المفتاح لتحسين معدلات البقاء على قيد الحياة".

ويعتقد فريق البحث أن استهداف بروتين CDK9 يمكن أن ينجح أيضا في علاج أنواع السرطان العدوانية الأخرى.

وفي التجارب الأولية، لاحظ العلماء انخفاضا في نمو سرطان الثدي الثلاثي السلبي وزيادة في موت الخلايا السرطانية بدرجات متفاوتة من النجاح اعتمادا على الجرعة.

كما أظهر العقار نتائج واعدة في التجارب التي شملت الفئران الحية المصابة بسرطان الثدي، حيث تقلصت الأورام لديها دون ترك آثار ضارة على الأعضاء الحيوية.

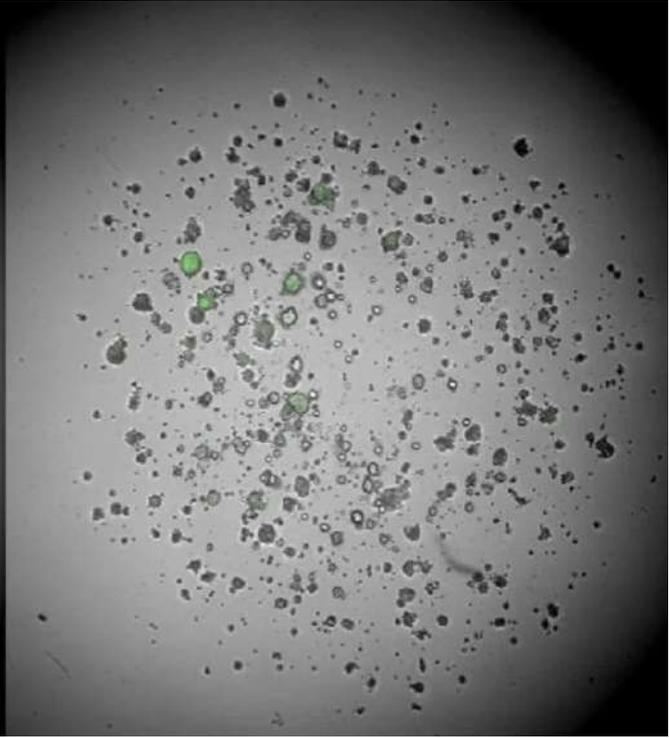
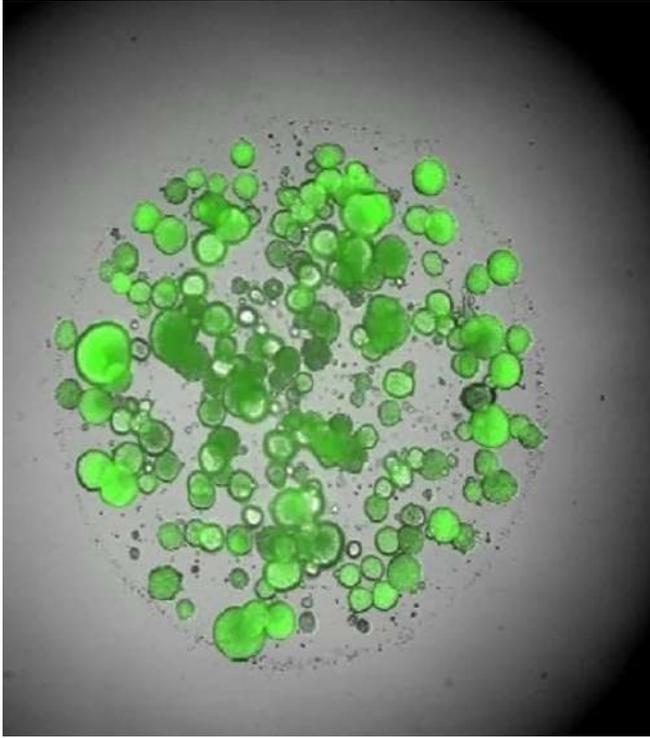
جديدة لعلاج أكثر أشكال سرطان الثدي فتكا وعدوانية، دون المساس بالخلايا الطبيعية والصحية، على عكس العلاج الكيميائي.

ويستهدف العلاج الواعد سرطان الثدي الثلاثي السلبي، الذي يشكل زهاء 15% من جميع حالات سرطان الثدي، ويعرف بنموه وانتشاره بسرعة نسبية حتى بين المرضى صغار السن.

وحتى الآن، لا توجد علاجات متاحة لمكافحة هذا النوع من السرطان، ما يدفع الأطباء لتكثيف العلاج الكيميائي أو العلاج المناعي المتطور، مع احتمال تراجع الوضع الصحي للمرضى وانتشار السرطان خارج أنسجة الثدي الموضعية في غضون خمس سنوات، وبالتالي انخفاض معدل البقاء على قيد الحياة من 91% إلى 12%.

وبهذا الصدد، أفاد العلماء أن العقار المعني الواعد CDD11-8، طور في عام 2022 لعلاج سرطان الدم النخاعي المزمن (AML)، حيث تنمو الخلايا السرطانية وتنتشر عن طريق زيادة إنتاج البروتين، خاصة عبر مسار يسمى CDK9 (Kinase 9) المعتمد على السيكلين.

ولم توافق إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على أي عقار يثبط بروتين CDK9 حتى الآن، على الرغم من أن إحدى الإصدارات



النمو البشري البشري 2 (HER2). ينمو سريعًا، ومن المرجح أن ينتشر خارج الثدي قبل التشخيص، ومن المرجح أن يتكرر بشكل أكثر من سرطانات الثدي الأخرى. يمثل سرطان الثدي ثلاثي السلبية حوالي 15% من جميع حالات سرطان الثدي وهو أكثر شيوعًا عند الشباب والنساء من أصل أمريكي أفريقي وأصل إسباني وأصل هندي. الخلايا المناعية، والمعروفة أيضًا باسم اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم، أو اختصارًا بالحروف (TILs)، هي خلايا الجهاز المناعي الموجودة طبيعيًا والتي يمكنها الانتقال من مجرى الدم إلى الورم ويمكنها التعرف على الخلايا السرطانية وتدميرها.

"هذا اكتشاف مهم لأنه يسلط الضوء على أن وفرة اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم في أنسجة الثدي هي واصمة حيوية إنذارية لدى الأشخاص المصابين بسرطان الثدي ثلاثي السلبية في مرحلة مبكرة، حتى عند عدم المعالجة الكيميائية"، هذا ما قاله روبرتو ليون فيري، (دكتور في الطب)، طبيب أورام الثدي في مركز مايو كلينك الشامل للسرطان والمؤلف الأول للدراسة. "قد تلهم نتائج الدراسة التجارب السريرية المستقبلية لاستكشاف ما إذا كان المرضى الذين لديهم تشخيص إيجابي (اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم العالية) يمكنهم تجنب أنظمة المعالجة الكيميائية المكثفة."

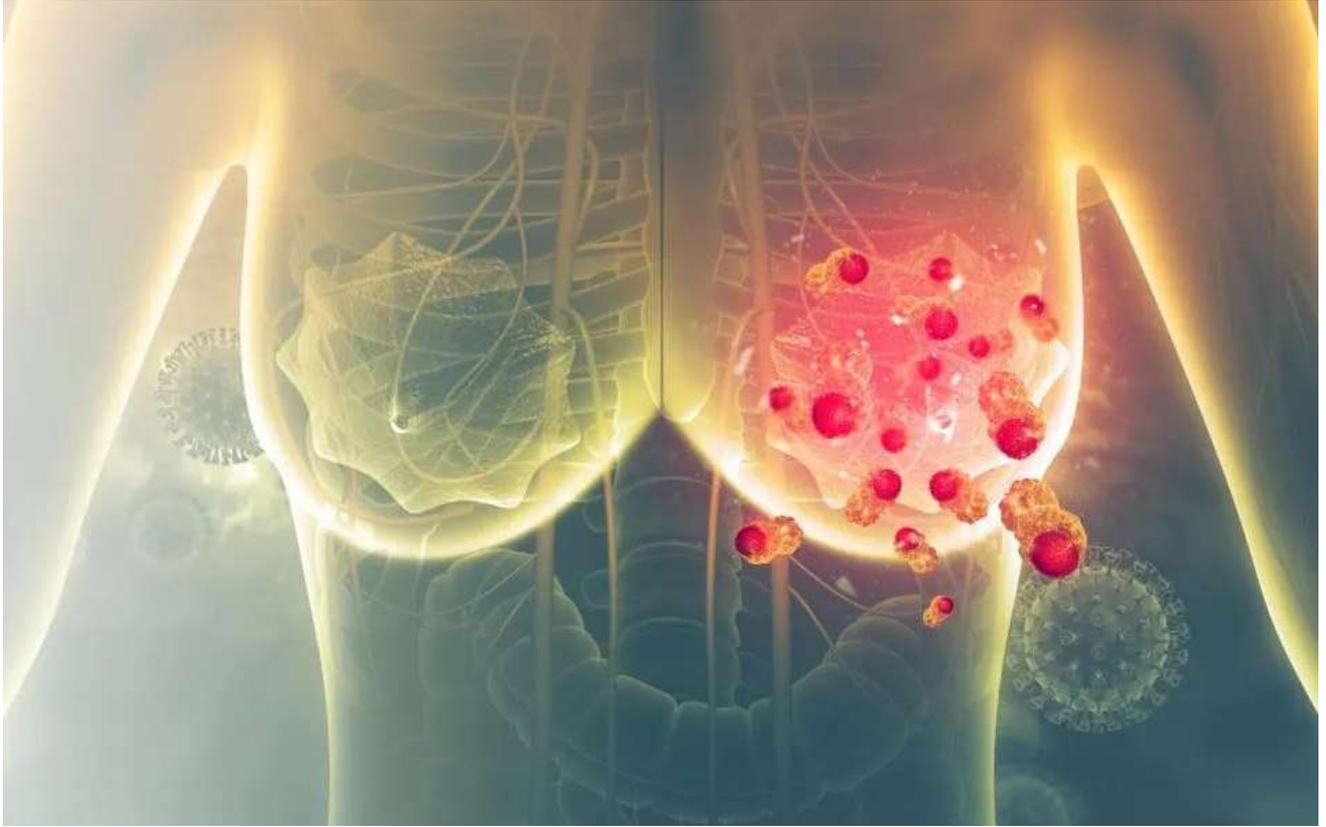
واختبر الفريق آثار العقار على أنسجة سرطان الثدي مأخوذة من مريضة، ووجد علامات نجاح مشجعة. وخلص إلى أن العلاج الجديد الواعد يحتاج إلى مزيد من التطوير قبل إجراء التجارب البشرية.

ثلاثي السلبية

وفي أبريل الماضي، توصلت دراسة جديدة أن أورام سرطان الثدي ثلاثي السلبية التي بها زيادة في الخلايا المناعية تكون أقل عرضة للتكرار بعد الجراحة - حتى عند عدم علاجها بالمعالجة الكيميائية

وتشير دراسة دولية جديدة في مراكز متعددة إلى أن الأشخاص الذين لديهم مرحلة مبكرة من سرطان الثدي ثلاثي السلبية (TNBC) ولها مستويات عالية من الخلايا المناعية داخل أورامها قد يكون لها خطر أقل للتكرار ومعدلات بقاء أفضل حتى عند عدم علاجها بالمعالجة الكيميائية. نشرت الدراسة اليوم في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (JAMA).

يعد سرطان الثدي ثلاثي السلبية (TNBC) نوع فرعي من سرطان الثدي غير المستجيب للأدوية الذي تستهدف مستقبلات هرمون الإستروجين أو بروتين مُستَقْبَلَات عامل

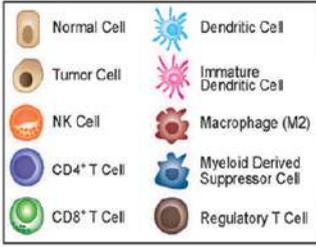


أقرب إلى التطبيق في رعاية المرضى." "لا تُقاس حالياً اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم أو تُذكر في الفحص الروتينى لعينات أنسجة سرطان الثدي"، كما يقول المؤلف الرئيسي المشارك، ماثيو جويتز، دكتور في الطب، وهو طبيب الأورام في مركز مايو كلينك الشامل للسرطان ويريغان ك. هوب. أستاذ الأسرة لأبحاث السرطان تكريماً لريتشارد إف إمسلاندر، دكتور في الطب. "بينما ركزت الدراسات السابقة على قياس اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم لدى الأشخاص الذين عولجوا بالمعالجة الكيميائية، إلا أن هذه الدراسة هي أكبر دراسة تثبت بشكل شامل أن وجود اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم يؤثر على السلوك الطبيعي لسرطان الثدي لدى الأشخاص الذين خضعوا لعملية جراحية و/أو إشعاع دون علاج طبي إضافي."

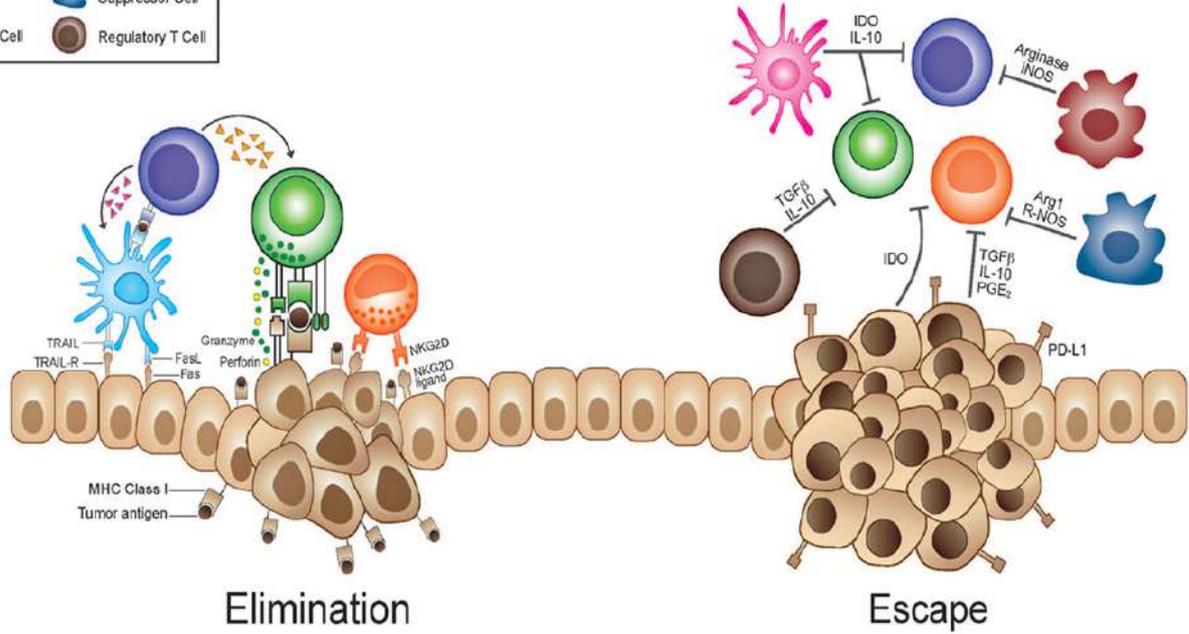
في هذه الدراسة، قاد الباحثون في مايو كلينك وغوستاف روسي، بالتعاون مع مجموعة عمل الواصمات الحيوية للأورام المناعية الدولية، 11 مجموعة إضافية لجمع بيانات عن 1,966 مشاركاً يعانون من سرطان الثدي ثلاثي السلبية، في المرحلة المبكرة والذين خضعوا لعملية جراحية فقط مع إشعاع العلاج

"يؤكد هذا التحليل البعدي بقوة القيمة التنبؤية للِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم التي ذكرناها سابقاً في مرضى سرطان الثدي ثلاثي السلبية الذين عولجوا بالمعالجة الكيميائية وتوسع ذلك لتشمل المرضى الذين عولجوا بدون المعالجة الكيميائية"، هذا ما قالته سارة فلورا جوناس، دكتوراه الفلسفة، إحصائية في غوستاف روسي والمؤلفة الأولى المشاركة للدراسة. "قد تسمح الدراسات المستقبلية باستخدام هذه الواصمة الحيوية إلى جانب العوامل السريرية المرضية القياسية لإبلاغ قرارات العلاج لدى مرضى سرطان الثدي ثلاثي السلبية."

"من المثير للاهتمام أن التقرير الأول الذي يشير إلى أن العدد المتزايد من الخلايا المناعية المرتبطة بتشخيص أفضل لدى مرضى سرطان الثدي قد وصفه الأطباء في مايو كلينك منذ أكثر من 100 عام،" كما يقول روبرتو سالجادو، دكتور في الطب، الرئيس المشارك للمنظمة الدولية. مجموعة عمل الواصمات الحيوية للأورام المناعية والقائد المشارك للدراسة. "استغرق الأمر جهوداً عالمياً وبعد قرن من الزمان لإعادة فحص هذه الواصمة الحيوية وجعلها



Tumor Microenvironment



قارات من الأشخاص الذين يعانون من سرطان الثدي ثلاثي السلبية حيث كان العلاج الأساسي هو الجراحة دون معالجة كيميائية .

يقول الدكتور سالغادو: "يمكن أن تؤدي نتائج هذه الدراسة إلى توصية بإدراج اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم في التقارير المرضية للمرحلة المبكرة من سرطان الثدي ثلاثي السلبية في جميع أنحاء العالم، حيث أن لديها القدرة على إعلام الأطباء والمرضى عندما يناقشون خيارات العلاج".

علاوة على ذلك، فإن هذا الواصمات الحيوية لن تتطلب سوى تقييم بصري يجريه أخصائي علم الأمراض حيث ينظر من خلال المجهر، مما يعني عدم وجود تكاليف إضافية مرتبطة بتحديد وجود الخلايا المناعية. ويضيف الدكتور ليون فيرني أن هذا قد يكون مفيداً بشكل خاص للمناطق ذات الموارد المحدودة.

يخضع معظم الأشخاص المصابين بسرطان الثدي ثلاثي السلبية في مرحلة مبكرة للعلاج الكيميائية إما قبل الجراحة أو بعدها، بما في ذلك الأشخاص المصابون بسرطان الثدي في المرحلة الأولى. يتلقى معظم الأشخاص أدوية

أو بدونها ولكن لم يتلقوا معالجة إشعاعية.

تبع المشاركون لمدة متوسطة 18 عاماً. أظهرت النتائج أن المستويات الأعلى من اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم في أنسجة سرطان الثدي ارتبطت بانخفاض معدلات تكرار المرض بين المشاركين الذين يعانون من سرطان الثدي ثلاثي السلبية في مرحلة مبكرة.

"بعد خمس سنوات بعد الجراحة، كان 95% من المشاركين الذين يعانون من أورام صغيرة، المرحلة الأولى من سرطان الثدي ثلاثي السلبية، والذين كانت أورامهم ذات مستويات عالية من اللِّمفاويَّات الازتِشاجيَّة للورم، من الناجين، مقارنة بنسبة 82% من المرضى الذين كانت أورامهم بلِّمفاويَّات ازتِشاجيَّة للورم منخفضة. "الأهم من ذلك أن معدل تكرار سرطان الثدي كان أقل بشكل ملحوظ بين المرضى الذين كانت أورامهم تحتوي على لِّمفاويَّات ازتِشاجيَّة للورم عالية"، كما يقول المؤلف الرئيسي المشارك، ستيفان ميشيلز، دكتورة، رئيس فريق إحصاء الأورام، غوستاف روسي، Inserm U1018، جامعة باريس - ساكلاي. "بمشاركة ما يقرب من 2000 مشارك في الدراسة، جمعنا الآن أكبر مجموعة دولية عبر ثلاث



عديدة من المعالجة الكيميائية معًا، مما قد يسبب آثارًا جانبية كبيرة. حاليًا، العوامل الرئيسية التي تراعى لتحديد مسار المعالجة الكيميائية لكل شخص هي حجم الورم ووجود نقائل في العقدة اللمفية. ومع ذلك، حدد المؤلفون أن عدد حالات اللمفاويات الازتجاجية للورم يؤثر بشكل أكبر على خطر تكراره مستقبلاً.

ويخطط الباحثون لتقييم اللمفاويات الازتجاجية للورم كواصمات حيوية في التجارب السريرية المرتقبة التي تقيم اختيار المعالجة الكيميائية على أساس مستويات اللمفاويات الازتجاجية للورم. الجهود المستمرة لإجراء أبحاث إضافية مع الواصمات الحيوية المحتملة الأخرى جارية.

دواء جديد

وفي مطلع يوليو الماضي، كشفت شركة استرازينيكا المتخصصة في إنتاج وتطوير الأدوية والعقاقير في عن دواء جديد لمرضى سرطان الثدي الإيجابي لبروتين HER2، جاء ذلك خلال لقاء صحفي عقده اليوم، لمناقشة أهمية الخيارات المبتكرة والمثبتة علمياً في فعالية العلاج وبحضور عدد من أطباء وخبراء الأورام.

وتطرق المشاركون في اللقاء عن التقدم العلاجي العالمي، والذي تشترك فيه مختلف الجهات المعنية، بما فيها

المؤسسات الدوائية التي تقوم بدور مهم لتطوير علاجات جديدة قادرة على تعزيز جودة الصحة والحياة للمرضى، لا سيما في ما يتعلق بسرطان الثدي المنتشر أو غير القابل للاستئصال.

وسلط اللقاء الضوء على التجارب والاختبارات التقييمية، بما فيها الاختبارات السريرية على علاج مبتكر من شركة أسترازينيكا، تمت الموافقة على استخدامه في علاج سرطان الثدي المتقدم الإيجابي HER2، حيث أثبتت الدراسات العلمية إلى أن هذا العلاج الذي يُعتبر أول علاج مخصص للمصابات بسرطان الثدي المتسم بمستويات تركيز منخفضة من بروتين HER2 والمعروف بما يسمى HER2-low، قد يعيد تصنيف أنواع سرطان الثدي المنتشر من حيث طريقة العلاج، وتغيير اتجاهات الأطباء لتحديد مرضى HER2+ / HER2-low، الذين يمثلون ما نسبته 60 بالمئة من مرضى سرطان الثدي



ولفت الدكتور الفيشاوي إلى أن العلاج الجديد يعطي أملاً جديداً لمرضى سرطان الثدي في التغلب على الصعاب التي تواجههم بسبب المرض، وذلك بناءً على الدراسات المثبتة، كما أنه يعزز من معدلات الحياة عند المرضى المصابين بمستقبل عامل النمو البشري الثاني HER2.

وقال المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأدنى والمغرب العربي لشركة أسترازينيكا، الدكتور رامي اسكندر، إن شركة أسترازينيكا تعتبر شريكاً استراتيجياً للهيئات الصحية في الأردن في القطاعين العام والخاص، خصوصاً وزارة الصحة ومركز الحسين للسرطان، مشيراً إلى أنها لا تدخر جهداً في دعم ومساندة هذه الهيئات من خلال 3 ركائز أساسية لتعزيز علاج السرطان والتوعية به في الأردن والعالم العربي، متمثلة في البحث العلمي، والتوعية والكشف المبكر والوقاية، وتسهيل الوصول للرعاية اللازمة بالتوازي مع تعزيز التميز الطبي للمملكة الأردنية الهاشمية، هذا فضلاً عن تمكين الباحثين والمؤسسات الأردنية من مواصلة الجهود عبر الجوائز المدعومة وبرامج المسؤولية الاجتماعية، ومنها برامج الدعم الإنساني الهادفة لزيادة القدرة على تقديم خدمات الكشف والتشخيص المبكر وتقديم العلاجات المبتكرة، فضلاً عن قيادة حملات وطنية مشتركة لمكافحة سرطان الرئة والتشجيع على الكشف والتشخيص المبكر عنه، مع زيادة مستوى الوعي بقضايا صحة المرأة وأمراض الثدي والمبيض.

المصدر: وكالات

المنتشر، وعلاجه من مرض سرطان الثدي.

من جهته، قال طبيب أمراض الدم والأورام، الدكتور عبدالله العبادي، إن مرض السرطان بشكل عام يشكل تحدياً عالمياً، وأنه ينتشر بتزايد في الأردن والمنطقة العربية بجميع أنواعه، التي يتصدر سرطان الثدي قائمتها، بعدد حالات جديدة تصل إلى 3000 حالة سنوياً، مما يستدعي تضافر الجهود للتصدي لهذا المرض. وأضاف العبادي بأن التوقعات تشير إلى ارتفاع هذه الأرقام مع تواجده عوامل الخطورة المؤدية للإصابة، سواء الثابتة أو القابلة للتغيير، بما فيها العوامل الجينية والتاريخ الشخصي والعائلي الطبي ونمط الحياة، مما يزيد من الأعباء الاجتماعية والاقتصادية على الأفراد المصابين وأسرتهم، وبشكل ضغطاً أكبر على النظام الصحي وموارده وقدرته، وبالتالي التأثير على الاقتصاد عموماً، مشدداً على أهمية التوعية والتثقيف بأعراض المرض وأهمية الكشف المبكر الذي يحسن فرص البقاء، ويعزز الاستفادة من العلاجات الحديثة المتاحة للملائمة.

وبدوره، قال مدير الشؤون الطبية لمنطقة الشرق الأدنى والمغرب العربي في أسترازينيكا، الدكتور تامر الفيشاوي، إن هذا العلاج يعد من أحدث العقارات التي تهاجم الخلايا السرطانية التي تحمل بروتين "مستقبل عامل النمو البشري الثاني"، موضحاً أنه يعمل عن طريق الارتباط بالبروتين الموجود على سطح الورم السرطاني، قبل أن يطلق جرعة من العلاج الكيميائي مباشرة في الخلايا السرطانية، مما يؤدي إلى تدميرها من الداخل إلى الخارج.

October



60

المسرة الكويتية



سرطان الثدي: كيف يساعد الدعم النفسي
المصابات في رحلة العلاج؟



بحسب المنظمة، أنه في "البلدان التي لديها مؤشر تنمية مرتفع جداً، تُشخص امرأة واحدة من كل 12 امرأة بسرطان الثدي وتموت واحدة من كل 71 امرأة بسببه".

في حديث لبي بي سي مع الدكتورة جيلان أحمد المديرية التنفيذية لمؤسسة بهية - مصر، تؤكد أن "سرطان الثدي ليس مرضاً مرعباً ويمكن هزيمته بكل سهولة"، وتشير إلى أن أي سيدة تمر بتجربة الإصابة بسرطان الثدي يمكن أن تمر بالتجربة بكل "سهولة".

ويحتل سرطان الثدي المرتبة الثانية عالمياً من بين 10 أنواع من السرطان شكلت مجتمعة حوالي ثلثي الحالات الجديدة والوفيات على الصعيد العالمي في عام 2022.

إذ أظهرت بيانات 185 بلداً و36 نوعاً من

لتخوض رحلة علاج طويلة، وفي عام 2017 تقول جولي "شعرت بألم في الظهر" لتكتشف انتشار المرض إلى العظام ثم إلى الكبد.

تضيف جولي لبي بي سي، "لدي إيمان كبير ومتفائلة، لن أبكي على شيء فالحياة جميلة" وتؤكد أنه "دون دعم الأهل والأصدقاء... كل شيء كان سيتغير".

الأجواء الإيجابية في عائلة جوليا، ساهمت في رفع معنوياتها خلال جلسات العلاج المكثفة، وساعدتها في تخطي الصعوبات بطريقة "إيجابية"، خاصة في تولي مهامها اليومية.

تخطى قصص مقترحة وواصل القراءة تؤكد منظمة الصحة العالمية أن معدلات سرطان الثدي تزداد بشكل أكبر مع زيادة العمر، وتكشف التقديرات العالمية

"اسمحي لنفسك بالبكاء" لكن "عليك التوقف عن أي تفكير سلبي". تقول جولي وهي واحدة من ملايين النساء المصابات بسرطان الثدي، إذ تم تشخيص إصابة 2.3 مليون امرأة في عام 2022، وسجلت 670 ألف حالة وفاة بسببه في العالم.

لا تنكر جولي أنه في بعض الأوقات خاصة في "الليل" قد تسيطر عليها بعض الأفكار السلبية، إلا أنها تؤكد أن الامتنان لوجود الأحبة والعائلة يساعدها في التخلص من هذه الأفكار، بالإضافة إلى اعتمادها على ثلاثة مبادئ تقودها في حياتها: "الإيمان، الضحك والإيجابية".

"أتعالج من سرطان الثدي منذ 11 عاماً ونظرتي للحياة إيجابية"

في عام 2013 اكتشفت جولي ربحاني (48 عاماً) إصابتها بسرطان الثدي،



السرطان وفق المرصد العالمي للسرطان التابع للوكالة الدولية لبحوث السرطان، أن سرطان الثدي لدى الإناث احتل المرتبة الثانية بواقع (2,3 مليون حالة، 11,6 في المئة).

بحسب منظمة الصحة العالمية فإن تأخر التشخيص بسرطان الثدي، وقصور إتاحة العلاج الجيد للمصابات به، يجعل النساء أكثر عرضة لخطر الوفاة.

وفق منظمة الصحة العالمية "سرطان الثدي مرض تنمو فيه خلايا الثدي غير الطبيعية بشكل خارج عن السيطرة وتشكل أوراماً. ويمكن للأورام إذا تركت دون علاج أن تنتشر في جميع أنحاء الجسم وتصبح قاتلة".

تؤكد الجمعية الأمريكية للسرطان أن معظم كتل الثدي حميدة وليست سرطانية (خبيثة) حيث تعد أورام الثدي غير السرطانية نمواً غير طبيعي، لكنها لا تنتشر خارج الثدي. وهي ليست مهددة للحياة، ولكن بعض أنواع كتل الثدي الحميدة يمكن أن تزيد من خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي.

كيف يمكنك دعم المصابات من حولك؟

يؤكد استشاري الطب النفسي الدكتور عبدالله أبو عدس، أن المناعة النفسية تعتبر من أهم مقومات العلاج الشمولي التي ترافق التشخيص ورحلة العلاج. ويضيف أن الرعاية النفسية الأولية، مع التشخيص ومن ثم الرعاية الداعمة اللاحقة، تعد من أهم ركائز البرامج الشمولية في علاج السرطان. ويوضح أبو عدس خطوات هامة يجب توافرها في خطة الدعم النفسي :

تقبل المصابة غير المشروط. في حياته".

تصف دانا صدمتها بإصابة والدتها بعمر صغير وتقول "والدتي في بداية الخمسينات، وهي أول من تصاب به في العائلة". وتؤكد أن ما صعب العلاج، هو اكتشاف المرض في مراحله المتأخرة، معتقدة أن كل العلاجات لهذا المرض في مراحله المتأخرة مجرد "تجارب".

بالرغم من ارتفاع الأرقام المسجلة بالإصابات بسرطان الثدي، إلا أن ما يبعث على التفاؤل بأن الكشف المبكر يساهم بشكل كبير في العلاج.

تقول الدكتورة جيلان إن الهدف الحقيقي هو الكشف المبكر، لأن السرطان إذا كان في مرحلة صفرية أو مرحلة أولى يساهم في ارتفاع نسب الشفاء عن 98 في المئة، بالإضافة إلى أنه سهل ويقصر، رحلة الشفاء ويحسن النتائج.

في حال وجود تاريخ وراثي في العائلة بالإصابة بسرطان الثدي، تقول الدكتورة جيلان أحمد، إن على السيدات الفحص قبل موعد الإصابة بـ 5 سنوات، أي إذا أصيبت والدتها في عمر الأربعين، عليها الكشف بعمر الخامسة والثلاثين.

التكيف مع التغيرات التي قد تحدث مع السيدة دون انتقاد.

الإستماع المتواصل وإعطائها الفرصة للتعبير المفتوح عن أفكارها ومشاعرها. المساعدة في المهام المطلوبة على مستوى العمل أو الأسرة كمساعدة إيجابية وليس كحالة من إشعارها بالعجز.

الدعم من خلال الحقائق العلمية وليس الافتراضات والحقيقة أن الحالات قابلة للعلاج خاصة وإن تم اكتشافها في مراحل مبكرة وفق الصحة العالمية.

أهمية إشراك المصابة بمجموعات الدعم المجتمعي.

التوجيه والتشجيع المستمر على مراجعة الفريق الطبي والنفسي المختص للمشورة الأسرية مع الأخذ بالاعتبار خصوصية الحالة.

الانتشار الواسع لسرطان الثدي بات مؤثراً على المرضى وعلى عائلاتهم، دانا، 30 عاماً، وهي ابنة إحدى المصابات بسرطان الثدي تروي لبي بي سي تجربتها، وتؤكد أن ما تعيشه يعد "أصعب تجربة يمكن أن يعيشها الإنسان



توضح الدكتورة جيلان أحمد، إلى أن هناك فرقاً كبيراً بين الكشف المبكر والتشخيص المبكر، لافتة إلى أن الكشف المبكر يعني أن يتم تشخيص المرض في المرحلة الصفرية أو المرحلة الأولى، بينما الكشف المبكر، يعني أن السيدة تجري الفحص قبل ظهور أية أعراض.

ما قبل الأربعين: على السيدة أن تبدأ بفحص الثدي ذاتياً في آخر يوم في الدورة الشهرية، لتبحث عن أي جسم أو تكتلات في الثدي، أو تغير في ملمس الجلد أو أي إفرازات من الحلمة، وفي حال وجدت أي من هذه الأعراض، عليها التوجه إلى الطبيب فوراً، وتضيف جيلان إلى أنه بمجرد بلوغ السيدة سن الأربعين، عليها أن تبدأ فحص الماموغرام والسونار. تقول الدكتورة جيلان إن سرطان الثدي من الأمراض الخاضعة للأبحاث والدراسات بشكل مستمر، لأنه مرض يتأثر بالهرمون والتركيب الجيني لكل سيدة، الأمر الذي أتاح إمكانية توفير علاج جيني ومناعي.

بحسب الخبراء فإن الوعي بالحقائق المتعلقة بسرطان الثدي يعد أمراً أساسياً لتمكين الأفراد من اتخاذ قرارات قد تحمي حياتهم وحياة أفراد عائلاتهم. وتدعو جيلان أحمد السيدات، إلى التوقف عن التدخين والكحول، وتجنب العلاجات الهرمونية، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة حيث تؤثر على مستوى الأنسولين والمواد التفاعلية للالتهاب، وتؤكد أن "ممارسة الرياضة يومياً لساعة تقلل من فرصة الإصابة بسرطان الثدي". في عام 1985 تبنت جمعية السرطان الأمريكية لأول مرة حملة للتوعية بسرطان الثدي، إذ كانت تستهدف



وبحسب الخبراء، فإن الركائز في خفض معدل الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي تشمل: التثقيف في مجال الصحة العامة لتعزيز الوعي بين النساء وأسرهن، بشأن علامات سرطان الثدي وأعراضه، والتشخيص المبكر بالإضافة إلى العلاج الشامل لسرطان الثدي.

وتهدف منظمة الصحة العالمية إلى خفض معدل الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في العالم بنسبة 2.5 في المئة سنوياً، وبالتالي تجنب 2.5 مليون حالة وفاة جراء سرطان الثدي على مستوى العالم بين عامي 2020 و2040.

المصدر: وكالات

الترويج لتصوير الثدي بالأشعة السينية كأداة مهمة لاستخدامها في مكافحة سرطان الثدي. وفي عام 1992 تم تقديم الشريط الوردي لأول مرة كجزء من حملة التوعية بسرطان الثدي. يأمل الباحثون أن يحسن اختبار دم "فائق الحساسية" التنبؤ باحتمالية عودة سرطان الثدي قبل عام من ظهور أعراضه.

حيث يلتقط هذا الاختبار آثار الحمض النووي للورم قبل حدوث انتكاسة كاملة، وقد ثبت أنه دقيق بنسبة 100 في المئة في التنبؤ بعودة السرطان إلى المرضى، إلا أنه لا يزال في مراحله المبكرة.

October



64

المجلة الكويتية
للصحة النسائية



مناطق للسياحة العلاجية
في العالم.. تعرف عليها

أفضل

5

وتسمح هذه التكلفة المنخفضة للسائحين القادمين بهدف العلاج، الحجز في أفضل وأقوى المستشفيات ومراكز الرعاية والمنتجات الخاصة في البلاد، حيث يشرف عليهم أطباء تايلنديون تلقوا تعليمهم الطبي في أرقى الجامعات والمعاهد في الدول الغربية، ويمكنهم التحدث باللغة الإنجليزية بطلاقة.

في السابق، كانت تايلند معروفة على نطاق واسع بعمليات جراحة التجميل، ولكنها حالياً أصبحت مكاناً لعلاج مختلف الأمراض وبحرفية عالية، حيث توفر البلاد مكاناً ممتازاً لإجراء عمليات جراحية آمنة وبأسعار معقولة، حيث يمكنك قضاء بضعة أسابيع للتعافي في أحد المنتجعات الفخمة الساحرة المنتشرة في البلاد.

سنغافورة.. سياحة الخلايا الجذعية



في عام 2019، صنفت منظمة الصحة العالمية (WHO) سنغافورة على أنها سادس أفضل دولة في العالم للرعاية الصحية، ويعني هذا الترتيب المرموق أنك يجب ألا تتوقع أي توفير في التكاليف عند السفر إلى سنغافورة للسياحة العلاجية، بدلاً من ذلك سوف تدفع تكلفة باهظة، ولكنك ستحصل على بعض أفضل العلاجات والخدمات الطبية الموجودة في العالم.

وتفرض سنغافورة دراسة طرق استخدام الخلايا الجذعية في العلاج في معاهدها الطبية، وهو ما أدى إلى أن تشتهر البلاد بهذا النوع من العلاج والذي بات يُعرف على نطاق واسع في العالم باسم "سياحة الخلايا الجذعية"، حيث يوجد عدد قليل من البلدان المتخصصة بهذا النوع من العلاج، مثل الصين ودول منطقة البحر الكاريبي وبعض من دول أميركا اللاتينية، لكن سنغافورة هي واحدة من أكثر الدول تقدماً في استخدام

السياحة العلاجية هي واحدة من أهم أنواع السياحة في العالم، وهي السفر بهدف العلاج أو الاستجمام في المستشفيات والمنتجات الصحية في مختلف بقاع العالم. وبلغ حجم سوق السياحة العلاجية العالمي 104.68 مليارات دولار أميركي في عام 2019، ومن المتوقع أن يصل إلى 273.72 مليار دولار أميركي بحلول عام 2027، مسجلاً معدل نمو سنوي مركب قدره 12.8% خلال هذه الفترة كما ذكرت منصة "بي آر نيوز واير" (PR News Wire) مؤخراً.

وتعتمد السياحة العلاجية على استخدام المصحات المتخصصة أو المراكز الطبية أو المستشفيات الحديثة التي تتوفر فيها تجهيزات طبية متطورة وكوادر بشرية تمتاز بالكفاءة العالية والتي تنتشر في جميع دول العالم، إلا أن هناك دولاً تفوقت على غيرها في هذا المجال وأصبحت مشهورة بهذا النوع من السياحة مثل تركيا وتايلند وسنغافورة وبعض الدول العربية كالأردن وتونس.

نقدم لكم في هذا التقرير أفضل 6 وجهات للسياحة العلاجية في العالم تايلند.. الوجهة الأولى للسياحة العلاجية في العالم



تعد تايلند، من نواح كثيرة، الوجهة الأولى للسياحة العلاجية في العالم، وتشهد سنوياً زيارة ما لا يقل عن 2.4 مليون شخص بهدف العلاج في مستشفياتها ومنتجعاتها الصحية، وأحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يختارون تايلند ويفضلونها على غيرها من البلدان هو انخفاض تكاليف العلاج فيها مقارنة بالدول الغربية، حيث يكلف العلاج في هذا البلد الجميل من 50-70% أقل من التكلفة في الدول الأوروبية.

الهند.. زراعة الأعضاء والخصوبة والعظام

هذه الطريقة.

وبالطبع، لا يذهب السياح إلى سنغافورة فقط للعلاج بالخلايا الجذعية، فالبلاد متخصصة أيضًا في علم الأورام وأمراض القلب والأعصاب وجراحة العظام وأمراض الدم، هذا إضافة إلى امتلاكها للمناظر الطبيعية الخلابة والمنتجعات الطبية الباذخة التي تجعل من فترة النقاهة رحلة سياحية ممتعة في كثير من الأحيان.

تركيا.. شهرة كبيرة بجراحة العيون وزراعة الشعر



تُعرف الهند إلى حد كبير في العالم كوجهة للسياحة العلاجية، وفي الواقع، تقدم الهند تأشيرة سياحة طبية تسمح للمرضى بالبقاء لمدة تصل إلى 60 يوما مع إحضار مرافق خاص معهم عادة ما يكون أحد أفراد العائلة للحصول على الدعم، وبالإضافة إلى ذلك، تمتلك الحكومة الهندية موقعا إلكترونيا للسياحة العلاجية يسمح للزوار بمعرفة كافة الإجراءات المتاحة، وتقديم شرح مفصل عن المستشفيات والمنتجات الموجودة في البلاد بحيث يختار الزائر المكان والمنطقة التي تعجبه وتتوافق مع حالته الصحية.

ويوجد في الهند أطباء ذوو تعليم عالٍ يمكنهم إجراء العمليات الجراحية الأكثر تعقيدًا بسعر زهيد، وهذا هو الدافع للعديد من السياح الذين يختارون الهند كوجهة طبية لهم. وتشمل بعض مجالات العلاج الأكثر شيوعا أمراض القلب والأورام وزراعة الأعضاء والخصوبة وجراحة العظام.

كوريا الجنوبية.. اختصاص في عمليات التجميل



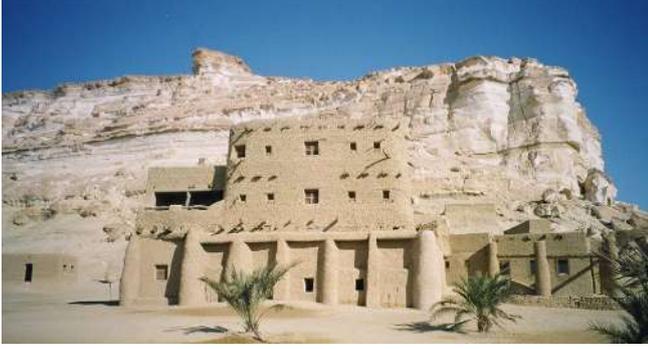
تمتلك كوريا الجنوبية أكثر عدد من عمليات التجميل بالنسبة



تتمتع تركيا بالعديد من المزايا عندما يتعلق الأمر بالسياحة العلاجية، فالتكلفة قليلة مقارنة بغيرها من الدول، وتضم أكبر عدد من المستشفيات المعتمدة من قبل الولايات المتحدة الأميركية وأوروبا، وفي الواقع، فإن 32% من المرضى في تركيا هم من السياح الذين قدموا بهدف العلاج. وتشتهر تركيا بتخصيص اثنين: أكثر من غيرهما وهما: جراحة العيون بالليزر، وزراعة الشعر.

وتضم إسطنبول واحدا من أكبر مراكز الرؤية وعلاج البصر في أوروبا، وهي وجهة شهيرة لجراحة العيون بالليزر وفحوصات العين ووصفات النظارات الطبية والعلاجات لحالات مثل الجلوكوما وإعتام عدسة العين، ويوجد في إسطنبول أكثر من 600 عيادة مسجلة متخصصة في علاج تساقط الشعر. وإذا كانت لديك مشاكل في الرؤية أو تساقط الشعر ويمثلان مشكلة بالنسبة لك، فيمكن أن تكون تركيا هي أفضل الخيارات لك.

سيوة



هي أحد الأماكن المعروفة عالمياً بالعلاج بالدفن في الرمال أو العلاج في المياه المعدنية، حيث يعتبر جبل الذكور من الجبال المقدسة، ومعروف أن الدفن في رماله يخلص من الأمراض الروماتيزمية وآلام المفاصل والتخلص من الضعف والوهن، أما العيون الساخنة كثيرة في واحة سيوة فهي تخلص من الأمراض الجلدية مثل الصدفية وأمراض الجهاز الهضمي والأمراض الروماتيزمية، ومن أبرز العيون بها هو بئر "كيغار" والتي تصل درجة حرارته 67 مئوية.

سفاجا

تشتهر سفاجا بالجبال ذات الرمال السوداء، والتي تحتوي على ثلاث مواد مشعة غير ضارة وهي اليورانيوم، الثوريوم، البوتاسيوم بنسبة 40% مع ارتفاع في كمية أملاح الذهب، فكل ذلك يساعد في علاج الكثير من الأمراض الروماتويد والالتهابات المفصليّة، والتورم والارتشاح المفصلي والالتهابات الجلدية المصاحبة للروماتويد.

عيون حلوان

هي من أشهر العيون المائية العلاجية حول العالم هي عيون حلوان، وكان أول اكتشاف لها المهندس إيمحوتب في عهد الملك زوسر، وقد أعيد اكتشافها مرة أخرى عندما أخذ الجيش حلوان معسكر له، وأصيب الجنود بوباء جلدي، وقام أحد الجنود برؤية تلك المياه ذات الرائحة الكبريتية المميزة فاعتسل بها وتم شفاؤه ومن ثم باقي الجنود، فتلك المياه الكبريتية تخلص من الأمراض الجلدية، والأمراض الروماتيزمية، وآلم الظهر وعرق النسا، وآلام المفاصل، وتقوية الأعصاب.

المصدر: وكالات

للفرد في العالم، ويعزى هذا في الغالب إلى الشباب الكوريات اللواتي يسعين لمثل هذه العمليات ليصبحن أكثر جمالا وجاذبية، وفي الحقيقة فقد سلطت النتائج المبهرة الضوء على النظام الطبي في كوريا الجنوبية، وشهدت البلاد طفرة كبيرة في السياحة العلاجية في السنوات القليلة الماضية.

وتشير التقديرات إلى أن أكثر من 379 ألف مريض يأتون إلى كوريا الجنوبية للسياحة العلاجية في كل عام، وهذا الرقم في ازدياد مستمر، حيث تمتلك كوريا الجنوبية تقنية طبية متطورة والعديد من الأفراد يأتون لإجراء الجراحة التجميلية وعلاجات العمود الفقري وزراعة الأعضاء.

مصر .. كنوز الرمال والمياه

تمتلك مصر أغلب كنوز العالم، وما زلت كل يوم تكتشف المزيد منها التي تخبئها أرضها ومياهها، ولكن ما لا يعرفه الكثير، أن الكنوز المصرية لم تكن فقط في آثارها وتاريخها، بل في الرمال والمياه المصرية نفسها تقوم بعلاج الكثير من الأمراض، وهذا ما يجذب السائحين من الخارج إليها للاستمتاع بهذا العلاج الطبيعي الفوري والسريع.

الواحات البحرية



تمتلك منطقة الواحات البحرية الكثير من المناطق التي تعتبر مقصداً أساسياً للسياحة العلاجية، ومن تلك الأماكن بئر سيجام والمعروف بمياهه الساخنة التي تتدفق بأبخرتها الكبريتية، والتي تساعد على الاسترخاء والاستشفاء من الكثير من الأمراض، وهناك أيضاً آبار القصعة وهي عبارة عن ثلاث آبار كبريتية ساخنة، بالإضافة إلى العين السحرية أو ما تسمى بعين السرو، وهي أحد العيون العجيبة، وذلك لأنها تعتبر عيناً مليئة بالماء الكبريتية.



لتجنب السرطان
لا تنتظر الأعراض ..
أفحص ولا تهمل



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية
Women's Voluntary Society for Community Development



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢٥٧٢٢٢١٨ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com

 @pr.women.v  prwomen  Kuwaitwomensociety@outlook.com

 [/http://kuwaitwomen-vscd.org.kw](http://kuwaitwomen-vscd.org.kw)