

تسليط الضوء على صحة المرأة: فهم أمراض الثدي

لمحة عامة

تُعَدّ صحة الثدي جزءاً أساسياً من الصحة العامة للمرأة. وتتنوع أمراض الثدي بين حالات حميدة غير سرطانية، وهي الأكثر شيوعاً لدى النساء في سن مبكرة، وأخرى أكثر خطورة مثل سرطان الثدي. تهدف هذه النشرة إلى تسليط الضوء على أبرز أمراض الثدي، وبيان أعراضها ووسائل التشخيص والوقاية، بما يسهم في تعزيز الكشف المبكر وتحسين النتائج الصحية.

أمراض الثدي الشائعة التي ينبغي على كل امرأة معرفتها

01 الثدي الكيسي الليفي

التعريف: حالة حميدة (غير سرطانية) تجعل أنسجة الثدي ذات ملمس متكتل أو شبيه بالحبال

الأعراض: ألم أو تورم وظهور كتل قد تتغير طبيعتها مع الدورة الشهرية

نصيحة: يساعد تطبيق الكمادات الدافئة وارتداء حمالة صدر داعمة ومناسبة في تخفيف الأعراض

02 تكيسات الثدي

التعريف: أكياس مملوءة بالسوائل تتكوّن داخل الثدي، وتُعدّ أكثر شيوعاً لدى النساء بين 35 و50 عاماً

الأعراض: كتل ملساء يُمكن تحريكها، وقد تكون مؤلمة أحياناً

التشخيص: عبر الفحص بالموجات فوق الصوتية أو سحب السائل بواسطة إبرة دقيقة (الشفط بالإبرة الرفيعة)

03 التهاب الثدي

التعريف: التهاب أو عدوى في أنسجة الثدي، ويُعد أكثر شيوعاً لدى النساء المرضعات

الأعراض: احمرار الجلد، وتورم، وألم موضعي، وارتفاع في درجة الحرارة

الرعاية: العلاج بالمضادات الحيوية عند الحاجة، تطبيق الكمادات الدافئة، والاستمرار في الرضاعة الطبيعية أو شفط الحليب باستخدام المضخة

04 الورم الغدي الليفي

التعريف: ورم حميد يتكوّن من كتلة صلبة في الثدي، شائع لدى النساء الشابات

الأعراض: كتل صلبة وملتصقة ومرنة تتحرك بسهولة تحت الجلد

الإدارة: المراقبة الدورية، ويمكن استئصاله جراحياً إذا كان كبيراً أو مسبباً للألم



05 سرطان الثدي

التعريف: نمو غير طبيعي لخلايا الثدي قد ينتشر إلى أنسجة أخرى في حال لم يُعالج

العلامات التحذيرية:

- وجود كتلة صلبة وغير منتظمة
- انكماش أو تجمع في الجلد (يشبه قشرة البرتقال)
- إفرازات من الحلمة، خصوصاً إذا كانت دموية
- ألم موضعي مستمر
- تغير في حجم أو شكل الثدي

تشخيص سرطان الثدي

01 الفحص الذاتي للثدي

يُنصح به شهرياً ابتداءً من سن العشرين، بين اليوم السادس والعاشر من الدورة الشهرية. **لمعرفة المزيد**

02 الفحص السريري للثدي

مرة كل 3 سنوات للنساء فوق سن العشرين، وستوياً ابتداءً من سن الأربعين.

03 التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام)

مرة كل سنتين للنساء ابتداءً من سن الأربعين

04 الفحوص التصويرية الأخرى

مثل الأشعة السينية والموجات فوق الصوتية: حيث تعتمد تقنية الموجات فوق الصوتية على موجات صوتية عالية التردد لتوفير صورة تفصيلية لبنية أنسجة الثدي.

05 الخزعة

أخذ عينة نسيجية صغيرة من الثدي وفحصها تحت المجهر.

06 تحليل إفرازات الحلمة

يُجرى في حال وجود إفرازات غير طبيعية، حيث يتم فحص العينة مخبرياً.

يمكنكم معرفة المزيد عبر الرابط التالي: **Benign Breast Disease: Types, Noncancerous & Treatment**

أسباب أمراض الثدي

تتجم أمراض الثدي عن مجموعة من العوامل، تشمل العوامل الهرمونية والوراثية، ونمط الحياة، وبعض الحالات الطبية؛ يُسهم فهم هذه العوامل في تعزيز سبل الوقاية ودعم الكشف المبكر عنها.



نمط الحياة

- قلة النشاط البدني
- النظام الغذائي غير المتوازن (الغني بالدهون والفقر بالآلياف)
- الإفراط في تناول الكحول
- التدخين

جميع هذه العوامل قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وتفاقم الحالات الحميدة



العوامل الوراثية

- التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الثدي أو وجود طفرات جينية مثل (BRCA1، BRCA2) يزيد من خطورة الإصابة



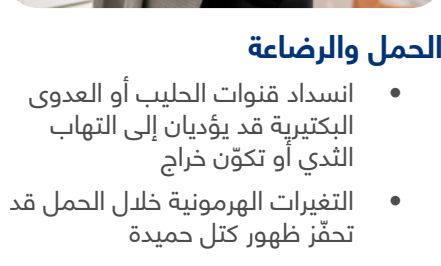
التقلبات الهرمونية

- تغيرات في مستويات الإستروجين والبروجسترون خلال الدورة الشهرية أو أثناء الحمل أو عند انقطاع الطمث
- قد تؤدي هذه التغيرات إلى ألم في الثدي، تكيسات أو تغيرات ليفية كيسية



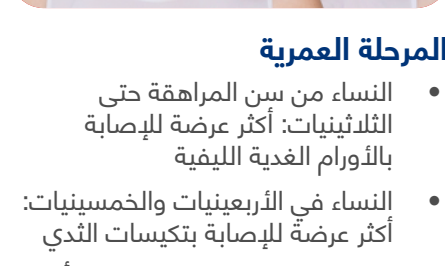
العوامل البيئية والتعرض للإشعاع

- التعرض لإشعاع على منطقة الصدر يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي
- التعرض المطوّل للمواد الكيميائية المسببة لاضطراب الغدد الصماء (مثل بعض أنواع البلاستيك والمبيدات) قد يؤثر سلباً على أنسجة الثدي



الحمل والرضاعة

- انسداد قنوات الحليب أو العدوى البكتيرية قد يؤديان إلى التهاب الثدي أو تكوّن خراج
- التغيرات الهرمونية خلال الحمل قد تحفز ظهور كتل حميدة



المرحلة العمرية

- النساء من سن المراهقة حتى الثلاثينيات: أكثر عرضة للإصابة بالآورام الغدية الليفية
- النساء في الأربعينيات والخمسينيات: أكثر عرضة للإصابة بتكيسات الثدي
- النساء بعد سن انقطاع الطمث: أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي



حالات طبية أخرى

- اضطرابات هرمونية مثل أمراض الغدة الدرقية ومتلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- السمنة (إنّذج الترسج الدهني الزائد هرمون الإستروجين، مما يحفز النمو غير الطبيعي لأنسجة الثدي)
- بعض الأدوية مثل العلاج الهرموني التعويضي وحبوب منع الحمل

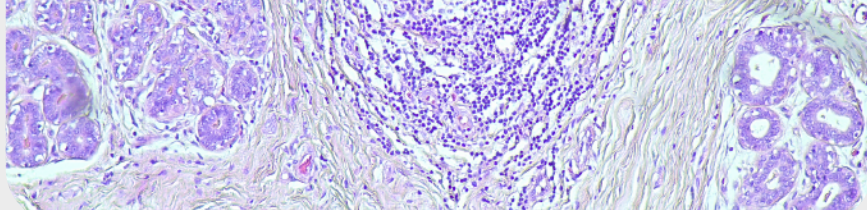
العلامات والأعراض

- تغير في شكل أو حجم أو محيط الثدي
- ألم مزمن في الثدي وتورم مستمر
- إفرازات غير طبيعية من الحلمة
- وجود كتلة أو منطقة متصلبة داخل الثدي
- تغيرات جلدية على الثدي مثل الاحمرار، التقشر أو الانكماش

علاج أمراض الثدي الشائعة

الثدي الكيسي الليفي

لا يحتاج غالباً إلى علاج محدد؛ ويُنصح بتطبيق الكمادات الدافئة، وارتداء حمالة صدر داعمة، وتناول مسكنات الألم، مع إجراء تعديلات في نمط الحياة (مثل تقليل الكافيين والملح)



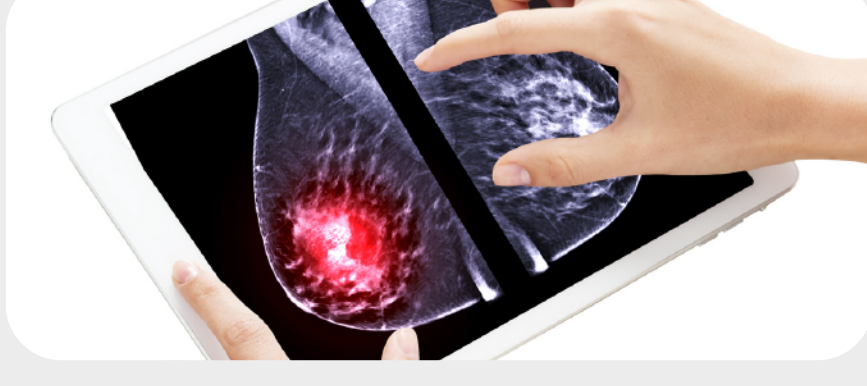
تكيسات الثدي

غالباً تختفي تلقائياً، وفي حال كانت مؤلمة يمكن تفريغها بواسطة إبرة دقيقة، ونادراً ما تتطلب تدخل جراحياً



التهاب الثدي

يُعالج بالمضادات الحيوية، والمسكنات، والكمادات الدافئة، مع الاستمرار في الرضاعة أو شفط الحليب. أما الخراج فقد يستلزم تفريغاً جراحياً



الورم الغدي الليفي

غالباً تتم متابعته دورياً، ويمكن استئصاله جراحياً أو عبر الجراحة طفيفة التوغل إذا كان كبيراً أو مؤلماً أو ذو طبيعة غير مؤكدة



سرطان الثدي

يعتمد العلاج على مرحلة المرض، وقد يشمل الجراحة، العلاج الإشعاعي، العلاج الكيميائي، العلاج الهرموني أو العلاج الموجه. كما تُعد الرعاية والدعم النفسي عناصر أساسية ضمن خطة العلاج



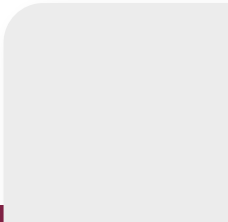
التغذية وسرطان الثدي

أظهرت دراسات أجريت في أوروبا أن تناول الكميات الموصى بها من الفواكه والخضروات يومياً يحدّ من خطر الإصابة بسرطان الثدي

بمضادات الأكسدة والآلياف، مما يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي



بعض التوابل مثل الثوم، الزنجبيل، والكركم، مركبات مضادة للالتهابات وذات خصائص مضادة للسرطان



وفقاً لتقارير المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR)، فإن استهلاك المشروبات المقاومة (مثل الحبوب الكاملة والبقوليات) يسهم في تقليل خطر الإصابة لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف

نصائح وقائية

- الالتزام بإجراء الفحوص الطبية الدورية.
- ممارسة الفحص الذاتي للثدي بشكل منتظم.
- الحفاظ على نمط حياة صحي والحفاظ على وزن مناسب ونظام غذائي متوازن.
- الحد من تناول الكحول والإقلاع عن التدخين.
- تشجيع الرضاعة الطبيعية لما لها من دور في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

<https://www.breastcancer.org/benign-breast-conditions>

<https://www.nhs.uk/conditions/breast-cancer-in-women/>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/6270-benign-breast-disease>

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

Major New Analysis: Fiber May Prevent Breast Cancer - American Institute for Cancer Research

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31931881/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29277346/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28901261/>

American Cancer Society

American Institute for Cancer Research

Breast Cancer

damaninsurance.ae

