

هذا الموضوع هو أحد أهم أعمدة الصحة النسائية، ولعل الجملة الأبرز التي يجب أن تبدأ بها أي حملة توعية هي "الكشف المبكر ليس مجرد فحص، بل هو فرصة للحياة". فنسبة الشفاء عند الاكتشاف المبكر قد تتجاوز 95%.

إليك دليل شامل ومنظم حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي:

1. لماذا الكشف المبكر؟ (الأهمية الحيوية)

- زيادة فرص الشفاء: اكتشاف الورم وهو في مراحله الأولى (قبل أن ينتشر) يجعل العلاج أسهل وأكثر فاعلية.
- خيارات علاجية أقل قسوة: غالباً ما يتجنب الكشف المبكر الحاجة لاستئصال الثدي بالكامل أو العلاج الكيميائي المكثف.
- تقليل التكاليف: العلاج في المراحل المبكرة أقل تكلفة بكثير من المراحل المتأخرة.

2. طرق الكشف الثلاثة (المثلث الذهبي)

تعتمد الوقاية الثانوية على ثلاث خطوات متكاملة:

أ. الفحص الذاتي الشهري

- الموعد: يُفضل إجراؤه بعد انتهاء الدورة الشهرية بـ 3 إلى 5 أيام (حيث يكون الثدي أقل احتقاناً).
- الطريقة: الوقوف أمام المرأة لملاحظة أي تغيير في الشكل، ثم الفحص اليدوي أثناء الاستلقاء أو الاستحمام للبحث عن أي كتلة أو تغير في الملمس.

ب. الفحص السريري

- يتم بواسطة طبيبة مختصة مرة كل عام للسيدات فوق سن العشرين، أو حسب توصية الطبيب.

ج. أشعة الماموجرام (Mammogram)

- هو الفحص الأدق الذي يكشف عن وجود أورام قبل أن تشعر بها المرأة أو الطبيب بسنوات.
- العمر المستهدف: غالباً ما يُنصح به سنوياً أو كل سنتين للسيدات من سن 40 عاماً فما فوق.
- الحالات الخاصة: إذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض، قد يُطلب الفحص في سن أصغر (30 أو 35 عاماً).

3. علامات التحذير (متى يجب استشارة الطبيب فوراً؟)

وجود هذه العلامات لا يعني بالضرورة وجود سرطان، لكنه يتطلب فحصاً طبياً فوراً:

- ظهور كتلة صلبة أو غير مؤلمة في الثدي أو تحت الإبط.
- تغير في شكل أو حجم الثدي بشكل مفاجئ.
- تغير في ملمس الجلد (مثل قشرة البرتقال) أو وجود تنقيير.
- انقلاب الحلمة إلى الداخل أو وجود إفرازات (غير الحليب).
- احمرار أو طفح جلدي مستمر على الحلمة أو الثدي.

4. خرافات وحقائق حول الكشف المبكر

الخرافة	الحقيقة
المamوجرام مؤلم جداً	هو ضغط خفيف لثوانٍ معدودة، الألم محتمل جداً ويمكن تقليله باختيار وقت بعيد عن الدورة الشهرية.
أشعة الماموجرام تسبب السرطان	كمية الإشعاع ضئيلة جداً وأمنة تماماً مقارنة بفوائد الكشف المنقذة للحياة.
أنا صغيرة في السن، لا أحتاج للفحص	رغم ندرته، قد يصيب الأصغر سناً؛ لذا الوعي بجسمك والفحص الذاتي يبدأ من سن الـ 20.

5. نصائح لتقليل المخاطر (الوقاية الأولية)

إلى جانب الكشف المبكر، يمكن اتباع نمط حياة يقلل من احتمالية الإصابة:

- الرضاعة الطبيعية: تعتبر عاملاً وقائياً قوياً.
- الوزن المثالي: السمنة بعد انقطاع الطمث تزيد من المخاطر.
- النشاط البدني: ممارسة الرياضة بانتظام (30 دقيقة يومياً).
- تجنب الهرمونات: عدم تناول الأدوية الهرمونية لفترات طويلة دون إشراف طبي دقيق.

نصيحة أخيرة: لا تنتظري ظهور الأعراض لتقومي بالفحص. الكشف الدوري هو استثمار في صحتك وصحة عائلتك.