

شكرت خلال لقاء توعوي في السفارة المصرية جهود لجنة «حياة لرعاية مرضى السرطان» التابعة لمبرة السيدة رقية عبدالوهاب القطامي

## أوراد الجابر: على النساء التوجه للفحص الدوري عن سرطان الثدي

- ◆ فياز: الفحص الإكلينيكي يبدأ من عمر العشرين و«الماموجرام» بعد الأربعين
- ◆ لبب: العادات الغذائية تساهم في الوقاية من الإصابة بنسبة كبيرة
- ◆ 90% من الأورام حميدة وأغلبها قد لا يكون ناجماً عن الإصابة بالسرطان
- ◆ عدم النشاط يسبب 11% من الحالات والتمارين تؤدي لنتائج جيدة



الشيخة أوراد الجابر وحرم السفير المصري نادين فرحات تتقدمان الحضور



د. محمد راشد ود. محمد صلاح فياز ود. لبب تميم ود. محمود لببيب خلال الندوة

من السمثة قبل انقطاع الطمث لديهن خطورة الإصابة بمرض سرطان الثدي، أكثر من النساء اللاتي يتمتعن بوزن ملائم. وإن التخلص

من السمثة يمكن ان يحد من الكثير منهن من الإصابة بمرض سرطان الثدي سنويا، والسمثة تزيد من خطورة الأمراض السرطانية خاصة في منطقة البطن والرحم والكلبي والمريء.

### 3 أنواع

من جانبه ذكر ممثل شركة «روش» د.محمد راشد العلاجات الخاصة بالسرطان وقال هناك أنواع خاصة بمعالجة سرطان الثدي يتم دراستها الآن وستخرج للاسواق قريبا، ونحن لا نهتم بالمعالجة فقط وإنما أيضا بالفحص المبكر لحماية الحياة. وأضاف ان العلاجات تطورت بشكل كبير واصبح هناك ادوية تستهدف الورم بشكل محدد ولا يكون لها اثر على بقية خلايا الجسم، ما اعطى أملا كبيرا للمرضى كما قدم الشكر للجنة «حياة» وقال نحن شركاء في دعم المرضى غير القادرين على العلاج.

وعقب ذلك تلقى الاطباء الاسئلة من الحاضرات واجابوا عنها، واختتم اللقاء التوعوي بمشاركة الحضور في الحملة الخاصة بالتوعية حول سرطان الثدي باعطاء الاسماء للاطباء لعمل فحص ماموجرام.

الجدير بالذكر ان فكرة عمل «حياة لرعاية مرضى السرطان» بدأت منذ سنوات عندما قامت رقية عبدالوهاب عيسى القطامي أم قيس عبدالله ثنيان الغانم، بمجهودها الشخصي بالاهتمام بمرضى السرطان ورعايتهم وتوفير الادوية لهم واحتياجاتهم الأخرى أيضا خاصة بعد معايشتها لمعاناة حبيبها الذي تلقى العلاج في الولايات المتحدة الأمريكية، ورؤيتها مدى المساهمة الفعالة للجان المتخصصة هناك، وقد انضم اليها الكثير من الأهل والأقارب والأصحاب وهيئات أخرى تقوم بمساعدة مرضى السرطان في الكويت ماديا ومعنويا من خلال شراء الادوية الباهظة الثمن ومتابعة حالتهم مع الطبيب المعالج حتى انتهاء فترة العلاج.



الشيخة أوراد الجابر تحرب بالحضور

مناسب باصة قبل سن الثلاثين تساعد على الحماية من سرطان الثدي، حيث إنها تخفض تلك

الهرمونات، وتابع: خلال القرن الماضي أدى التقدم الاقتصادي وتغير نمط الحياة إلى تأخر سن الإنجاب وتكوين أسر صغيرة لأن النساء أصبحت عليهن الموازنة بين متطلبات العمل ومتطلبات المنزل. ولكن الباحثين يرون أن تأخير سن الإنجاب يزيد خطورة الإصابة بمرض سرطان الثدي بمعدل 3% لكل سنة تأخير. كما أن الرضاعة الطبيعية تحمي من الإصابة بسرطان الثدي بالإضافة إلى فائدتها للطفل الرضيع. ولكن انتشار الأسر الصغيرة مع تزايد عدد الأمهات العاملات قد أدى إلى تقليل الوقت الذي تقضيه النساء في الرضاعة، حيث إن الرضاعة الطبيعية من الثدي لمدة ستة أشهر تقلل خطورة الإصابة بمرض سرطان الثدي كما يقول الخبراء. ومع ذلك فإن العديد من النساء لا يقمن بالرضاعة الطبيعية. وأضاف ان السمثة تزيد من خطورة الإصابة بسرطان الثدي ولكن هذا يحدث فقط بعد انقطاع الطمث. فهناك دراسة أوروبية قد وجدت أن النساء اللاتي يعانين

## روش: وصول 3 أنواع علاج خاصة بسرطان الثدي إلى الأسواق قريبا

أن يقي 1400 حالة سنويا. وتابع: كما أوضحت دراسات كبيرة أجريت في إيطاليا والولايات المتحدة أن عدم النشاط يسبب 11% من حالات سرطان الثدي، كما أن التمرينات الرياضية تؤدي إلى نتائج جيدة قبل فترة انقطاع الطمث، كما أنها مفيدة أيضا بعدها، ويعتقد أن التأثير في عملية التحول الغذائي لهرمون الإستروجين يؤدي إلى تقليل إفرازه.

ونصح د.لبب الحضور بتجنب العلاج بالهرمونات، وقال ينظر إلى العلاج بالهرمونات على أنه أمر يحصل درجة عالية من الخطورة يجب تجنبها بالنسبة إلى سرطان الثدي، وكذلك عمل الفحص بالأشعة، مبينا ان النساء اللاتي يعانين من مرض سرطان الثدي في مراحله الأولى لديهن فرصة كبيرة للشفاء التام، وذلك لاكتشاف الورم بوساطة إجراء الأشعة على الثدي عندما يكون صغيرا بحيث لا يمكن الشعور به. وأوضح ان الولادة في عمر

وأشار الى العديد من الدراسات التي أجريت على أثر تناول الفواكه والخضروات على سرطان الثدي وقدمت نتائج متفاوتة، حيث إن إحدى الدراسات قد وجدت أن ممارسة الرياضة مع تناول الفواكه والخضروات تؤدي إلى نتائج جيدة.

### نظام رياضي بسيط

وأكد د.لبب أهمية اعتماد نظام رياضي بسيط على ألا ينقطع، حتى ان كان المشي، مبينا أنه شيء ممتع وبسيط، ولا يحتاج إلى معدات، موضحا ان المشي مفيد لجميع نواحي الصحة الجسدية والعقلية ولا يستغنى عن السرطان من ذلك. والمشى بسرعة ونشاط أو أي تمارينات رياضية أخرى لمدة 30 دقيقة يوميا ولمدة خمس مرات في الأسبوع هو كل ما يلزم، وحاليا هناك امرأة واحدة فقط من كل أربع نساء هي التي تفعل ذلك. وإذا فعلت كل النساء ذلك فإن هناك دراسات لمركز المملكة المتحدة لبحوث السرطان تقول انه من الممكن

الطبيب بإزالة السائل من الكيس باستخدام حقنة ذات ابرة رقيقة، ومن الضروري على النساء اللاتي يعانين من تكرار الإصابة باكياس إجراء فحص دوري دقيق للتخمين بين الأكياس التي ظهرت مجددا واحتمال وجود ورم سرطاني. ومن أكثر أورام الثدي الحميدة شيوعا الورم الغدي الليفى وموت الخلايا الدهنية في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث لدى النساء بعد هذه المرحلة، وإذا تعرضت

ومن جهته، تحدث الاستشاري في الأورام بمرکز حسين مكي جمعة د.محمود لبب مبينا دور نمط الحياة الصحية في الوقاية من الأمراض السرطانية بشكل عام وسرطان الثدي بشكل خاص، وقال: ان أغلب النصائح تتصل بالعادات الغذائية الصحية، وننصح بضرورة تناول الفاكهة والخضروات بشكل مكثف. وكذلك اللجوء للحمية ان كانت هناك زيادة بالوزن، حيث يعتقد ان الحمية الغذائية عامل مهم في الوقاية من سرطان الثدي. وقال د.فياز ان هذه الأكياس ما قبل انقطاع الحيض، وقد يقوم

تستخدم لاستخراج صور للثدي وهي قادرة على اكتشاف الأورام التي قد تكون صغيرة جدا بحيث لا يمكن تحسسها، وقد يظهر السرطان في صورة الماموجرام على شكل ورم غير منتظم بامتدادات تشبه الاصابع، واحيانا ما يظهر السرطان في المرحلة المبكرة جدا على هيئة عنقفيد من ترسبات كلسية دقيقة يطلق عليها «النكس» والتي توجد في منطقة تتكاثر فيها الخلايا تكاثرا سريعا.

وأكد د.فياز ان أغلب الأمراض التي تظهر في الثدي قد لا تكون ناجمة عن الإصابة بالسرطان وقال ان 90% من الأورام تكون حميدة، كالأكياس والأورام اللدنية المتكيسة والأورام الغدية الليفية، وموت الانسجة الدهنية الحبة والأورام الحليمية. ووصف الأورام الحميدة بأنها جيوب في الثدي مملوءة بسائل وتتضخم بشكل عام وتصبح مؤلمة قبل بدء الدورة الشهرية بنحو أسبوع.

وقال د.فياز ان هذه الأكياس ما قبل انقطاع الحيض، وقد يقوم

وأضاف د.فياز: كذلك هناك الفحص الإكلينيكي، حيث يتعين على المرأة الخضوع على فحص دوري منتظم للثدي مع الطبيب او ممرضة مختصة، حيث يتم فحص الثدي بالنظر نظرة فاحصة والمرأة في وضعية الجلوس وذراعاها مسترخيتان إلى جنبها ومررة أخرى تفحص وهما مرفوعتان فوق راسها، ثم وهما منحنيتان عند رقبها، حيث يجري البحث في التغيرات الطارئة على شكل الثدي واتجاه الحلمة ان حدث بها أي انثناءات للداخل، وكذلك في تناسق الثدي وحجمه ولونه ومحيطه، كما يبحث عن أي تضخم أو انخفاض في جلد الثدي أو تقشر في الحلمة، أو خروج أي إفرازات منها، وحتى هذه التغيرات لا تعني بالضرورة وجود سرطان، ولكن يجب تقييم أي تغير لاستبعاد المرض.

وفي هذه المرحلة من الفحص الإكلينيكي يتم فحص الثدي والصدر والمنطقة فوق عظمة الترقوة والإبط. وهذا الفحص يتم في وضعية الجلوس ومن ثم وهي مستلقية على ظهرها.

المماموجرام وعن الفحص الثالث وهو فحص المماموجرام قال انها اشعة سينية

أعربت رئيسة لجنة حياة لرعاية مرضى السرطان الشيخة أوراد الجابر عن شكرها وامتنانها لكل من ساهم في تقديم يد العون لمرضى السرطان وقالت «من الجيد في هذه المناسبة وخلال هذا الشهر التوعوي ان يتذكر الإصحاء المرضى، ويتألفوا بدورهم الإصابة عبر الفحص الدوري، ولان هناك فئات من الواقدين وغير الكويتيين لا تستطيع تحمل النفقات الباهظة لعلاج أمراض السرطان فإن لجنة حياة لرعاية مرضى السرطان والتابعة لمبرة السيدة رقية عبدالوهاب القطامي تقدم لهم العلاج مجاناً. جاء هذا خلال اللقاء التوعوي حول سرطان الثدي الذي اقيم بمقر سفارة جمهورية مصر العربية اول من امس وحاضر فيه مجموعة من المتخصصين.

كما ثمنت الشيخة أوراد الجابر الدور الفعال والداعم لشركة روش للجنة حياة لرعاية مرضى السرطان، حيث قاموا بتخفيض اسعار الادوية المعالجة للسرطان وهي معروف عنها أنها ادوية مرتفعة السعر.

من جانبه ادارت عضو لجنة حياة لرعاية مرضى السرطان وممثل شركة روش للادوية د.لبب تميم اللقاء التوعوي بين الاطباء والحضور. وبدأت بشرح حول مرض السرطان وكيفية بداياته.

### الفحص الدوري

ومن جانبه تناول استشاري الأورام بمرکز حسين مكي جمعة د.محمد صلاح فياز أهمية الفحص الدوري للمرأة للكشف عن مرض السرطان، وقال ان الفحص ينقسم إلى فحص ذاتي والفحص الذاتي واشعاعي، مبينا ان الفحص الذاتي يجب ان تعرض عليه المرأة من سن العشرين مرة واحدة كل شهر بعد اسبوع من انتهاء الدورة الشهرية، بينما المرأة التي انقطع عنها الطمث وبلغت الخمسين فمن الممكن ان تقوم بالفحص في أي وقت، وهذا الفحص تجريه المرأة للتأكد من عدم وجود أي مؤشرات للسرطان ولهذا فإن على المرأة ان تكون على دراية بشكل وملمس بثديها، لكي تتمكن من اكتشاف أي تغيرات قد تطرأ عليها، فقد تكون هذه التغيرات دقيقة، ولهذا فإن عليها عند ملاحظة أي تغيرات الاسراع الى الطبيب.



اهتمام نسائي بمتابعة أنشطة لجنة حياة



الشيخة أوراد الجابر وحرم السفير المصري ود. لبب تميم مع بعض الحاضرات



حضور نسائي