

## مدى انتشار سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي من الأمراض الأكثر شيوعاً بين النساء. تتفاوت نسبة الإصابة بهذا الداء حيث تبلغ أعلى مستوياتها في الدول الأكثر تطوراً. يلاحظ تزايد مستمر للإصابات في لبنان حيث تبلغ نسبة الإصابة حالياً حوالي ٨٣ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ امرأة سنوياً. في لبنان يشكل سرطان الثدي أكثر من ثلث الإصابات من مجمل إصابات السرطان لدى النساء و ٢١٪ من مجموع حالات السرطان.

## العوارض التي يجب الإنتباه لها ومراجعة الطبيب بشأنها

لا يكون سرطان الثدي مؤلماً في بادئ الأمر ولكنه يسبب بعد فترة تغييرات يجب مراجعة الطبيب بشأنها فوراً. هذه التغييرات هي:

- إنتفاخ أو ورم غير عادي داخل أو قرب الثدي حتى المنطقة الممتدة تحت الإبط
- تغيير في حجم أو شكل الثدي
- تغيير في لون أو ملمس الثدي
- إحمرار، حكاك أو طفح جلدي
- ألم في الحلمة أو إفرازات غير مألوفة خاصة إذا كانت دمياً
- إنقلاب في الحلمة، طفح عليها أو حولها

من الجدير ذكره أن هذه التغييرات قد تكون ذات أسباب لا علاقة لها بالسرطان أو قد تكون ناجمة عن أورام حميدة غير مؤذية. المهم هو عدم الإهمال ومراجعة الطبيب فوراً لضمان السلامة والوقاية.

## الفئات الأكثر تعرضاً من غيرها للإصابة بسرطان الثدي

- النساء فوق سن الأربعين
- النساء قبل سن الخامسة والثلاثين اللواتي يوجد سرطان الثدي في عائلتهن (أمهاتهن، أخواتهن، خالاتهن، جداتهن)
- النساء اللواتي لم ينجبن أو اللواتي تزوجن وأنجن بعد سن الثلاثين
- النساء اللواتي عانين سابقاً من سرطان الثدي في أحد الثديين
- النساء ذوات الوزن الزائد، وخصوصاً في القسم الأعلى من الجسم

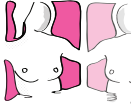
# ثلاث خطوات للكشف المبكر لسرطان الثدي

## الخطوة الأولى: الفحص الذاتي للثدي

على المرأة أن تخضع للفحص الذاتي للثدي إبتداءً من سن العشرين وذلك مرة في الشهر. يجرى هذا الفحص بعد إنتهاء الدورة الشهرية بثلاثة لخمسة أيام. إن المرأة التي مرت بسن الأمل معرضة أيضاً للإصابة بسرطان الثدي لذلك ينبغي أن تختار يوم محدد من كل شهر للقيام بالفحص الذاتي.

### الوقوف أمام المرأة:

#### ١- إضغطي يديك على وركيك



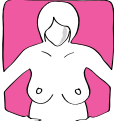
- قفي مستقيمة مقابل المرأة واليدين حول الأوراك. تأكدي من عدم وجود أي تغييرات في لون أو شكل الثديين أو الحلمتين
- تأكدي من عدم وجود أي تورم أو تجويف
- إن الفرق البسيط في الحجم بين الثديين أمر طبيعي يجب أن لا تقلقي

#### ٢- ضعي يديك خلف رأسك



- أديري صدرك يميناً وشمالاً وتأكدي من عدم حصول أي تغيير
- اضغطي برفق على حلمة كل ثدي وتأكدي من عدم وجود أي إفرازات

#### ٣- إنحني واضغطي يديك على وركيك



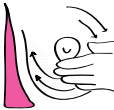
- ضعي يديك بحزم على خصرك وانحني بخفة أمام المرأة ومدّي كتفيك وكوعك للأمام
- لاحظي أي تغييرات حوالى الثديين

### الإستلقاء وتحسس الثديين



- استلقي على ظهرك. ضعي وسادة تحت كتفك الأيمن. اطوي كوعك الأيمن
- وضعي يدك اليمنى خلف رأسك

- بواسطة أصابع اليد اليسرى تحسسي الثدي الأيمن برفق بحركات مستديرة وتأكدي من عدم وجود أي ورم أو كتلة وصولاً تحت الإبط. كرري العملية بالنسبة للجهة اليسرى باستعمال اليد اليمنى
- تسهل هذه العملية خلال الإستحمام بواسطة إستعمال الصابون



## الخطوة الثانية: الفحص السريري للثدي

إن الفحص السريري للثدي من قبل طبيبك يجب أن يكون جزءاً من الفحص الدوري الذي يجرى مرة كل ثلاث سنوات للنساء بين العشرينيات والثلاثينيات ومرة كل سنة للنساء في سن الأربعين وما فوق.

# الخطوة الثالثة: الصورة الشعاعية للثدي أو ما يعرف بالماموغرام

## ما هو الفحص الشعاعي للثدي ؟

يعتبر الفحص الشعاعي للثدي من أهم الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على سرطان الثدي قبل الشعور به جسدياً. إن هذا الفحص هو عبارة عن تصوير الثدي بأشعة إكس وهو قادر على اكتشاف التغييرات الصغيرة والدقيقة للأنسجة التي قد تتحول أو قد تحولت إلى ورم خبيث إذا لم تعالج في وقت مبكر.

## كيف يتم تصوير الثدي؟

يتم تصوير الثدي بواسطة جهاز أشعة خاص بحيث يوضع الثدي بين طبقتين من البلاستيك لأخذ الصورة. إن تصوير الثدي بأشعة إكس هي طريقة سهلة وفعّالة ولا تستغرق سوى بضع دقائق. قد تشكل في بعض الأحيان إنزعاجاً بسيطاً ولكنها غير مؤلمة على الإطلاق. إن هذا الأسلوب في التصوير آمن للغاية لأنه لا يستخدم إلا جرعات قليلة من الأشعة. وهو يمكن الطبيب الأخصائي من تحديد وجود التغييرات غير الطبيعية في أكثر من ٩٠٪ من الحالات. يصور كل ثدي مرتين كما هو متبع في حملات الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي عالمياً. إن تعاونكم مع أخصائي التصوير مهم جداً، لذلك يمكنك الإفصاح عن أي إنزعاج أو ألم خلال التصوير.

## لماذا يجب إجراء الفحص الشعاعي وكم مرة؟

إن التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام) هو الضمانة الوحيدة للكشف المبكر. يجب إجراء هذا الفحص مرة كل سنة للنساء فوق سن الأربعين وحتى سن الخامسة والسبعين. تتزايد نسبة احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع التقدم في السن. لذلك ننصحك بعدم التردد بإجراء هذه الصورة خاصة إذا كنت قد بلغت الأربعين. وينصح بإجراء صورة (الماموغرام) في سن مبكر (قبل الأربعين) إن وجدت إصابات بسرطان الثدي عند المقربات من أفراد العائلة (الوالدة، الخالة، الجدة، الأخوات).

## كيف يجب أن تستعدّي لإجراء التصوير الشعاعي؟

يجب التأكد أولاً بأنك لست حاملاً (الرجاء مراجعة الطبيب إذا لم تكوني متأكدة). يجب الإمتناع عن وضع أية مساحيق وعلطور ودهون أو مزيل الرائحة على الصدر وتحت الإبط قبل التصوير. يجب أن تجرى الصورة بعد انتهاء الدورة الشهرية بثلاثة إلى خمس أيام.

## ماذا يحدث لو افترضنا وجود شيء غير طبيعي في صورة الثدي؟

إن معظم الأورام أو الأكياس الغشائية هي أورام حميدة في ٨٠٪ من الحالات وليست سرطانية. أما إذا كان هناك شك في وجود أي شيء غير مألوف، يجب آنذاك مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات التكميلية أو العلاج اللازم.

## المستشفيات الحكومية

01-442108/10 01-831000	مستشفى الكرتينا مستشفى رفيق الحريري الجامعي	بيروت
05-920755/040/1 09-440440 / 445252 / 445353 04-872147 / 872150	مستشفى يعبداء الحكومي مستشفى البوار فتوح كسروان الحكومي مستشفى شهر الباشق	جبل لبنان
06-385300 06-491911/2/3/5 06-671357	مستشفى طرابلس الحكومي مستشفى سير الضنية الحكومي مستشفى بشري الحكومي	الضمان
06-520555/862/3/5 - 520450/51 06-561702/561701 06-694455	مستشفى تنورين الحكومي مستشفى إهدن الحكومي مستشفى الدكتور عبد الله الراسي حلبا الحكومي	
07-740293 / 343640 07-721606 / 751329 / 722130 07-830066/7	مستشفى صور الحكومي مستشفى صيدا الحكومي مستشفى مرجعيون الحكومي	
07-766717 / 766777 / 888 07-452000 07-866104	مستشفى النبطية الحكومي مستشفى بنت جبيل الحكومي مستشفى ميس الجبل الحكومي	الجنوب
07-550420/30 07-325526/28 07-971725	مستشفى حاصبيا الحكومي مستشفى تينين الحكومي مستشفى سبلين الحكومي	
08-370885/1 08-225310/2/3 08-591503/5 08-825600	مستشفى بعلبك الحكومي مستشفى الهرمل الحكومي مستشفى راشيا الحكومي مستشفى الرئيس اليباس الهراوي الحكومي - زحلة	البيقاع

# على صحة السلامة الصورة الشعاعية مرة كل سنة إبتداءً من سن الأربعين.

تقدم الحملة حتى نهاية العام في:

- المستشفيات الحكومية  
- الصورة الشعاعية مجاناً  
- الصورة الصوتية للثدي بكلفة ٣٠ ألف ل.ل. (بناءً على طلب الطبيب)
- المستشفيات الخاصة والمراكز الطبية المعتمدة  
- الصورة الشعاعية بكلفة ٤٠ ألف ل.ل.  
- الصورة الصوتية للثدي بكلفة ٤٠ ألف ل.ل. (بناءً على طلب الطبيب)

## للإستفسار أو الشكاوى

1214

www.moph.gov.lb

الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة



 [facebook.com/BreastCancerLebanon](https://www.facebook.com/BreastCancerLebanon)

 @BreastCancerLb

 [www.roche-arabia.net](http://www.roche-arabia.net)

## المستشفيات الخاصة

01-5811401/2/3/ 01-447980/1  
01-577177/277/377/477  
1287  
01-200800 / 328800  
01-850236/823663/850216/850213  
01-788770/795589/788768  
01-665511/15 - 01-636000  
01-452700 / 456456  
01-858333  
01-366131/366130/369495/369494  
01-474716/8/9  
01-821671/851773/853407/8/9/10  
01-248750/7  
04-716000 / 718000  
04-712111  
04-983770  
01-897300/1/2/3/4  
01-546200/1  
05-457112/3/4/5 -453500  
05-451100 / 953444  
01-544000 / 545000 / 03-544000  
01-501500 / 01-501150  
05-270970  
05-509001 / 504000 / 03-319961  
05-300882  
09-644644 / 09-639040/3/5  
09-540017  
09-944255 / 09-541700  
09-234201/2/234202  
09-933334

مستشفى حداد راهبات الوردية  
مستشفى اللبناني الجعيتاوي  
مستشفى القديس جاورجيوس  
مستشفى رزق  
مستشفى بيروت  
مستشفى العناية بالأم والطفل  
مستشفى المقاصد  
مستشفى الرسول الأعظم  
مستشفى الساحل  
مستشفى طراد والمركز الطبي (أيام السبت فقط)  
مستشفى البرج  
مستشفى الزهراء  
مستشفى مار يوسف  
مستشفى أبو جودة  
مستشفى مركز الشرق الأوسط الصحي  
مستشفى بحنس  
مستشفى هارون  
مستشفى الحياة  
مستشفى قلب يسوع  
مستشفى سان شارل  
مستشفى بهمن  
مستشفى المشرق  
مستشفى بشامون التخصصي  
مستشفى عين وزين  
مستشفى مركز يعقلين الطبي  
مستشفى سيده لبنان  
مستشفى سيده مارتين  
مستشفى سيده المعونات  
مستشفى سان جورج/عجلتون  
مستشفى سان لويس

06-691103 / 690000	مستشفى عكار - رحال
06-950150/530	مستشفى البرجي
06-411111/2/3	مستشفى البير هيكل
06-210181/210179/210186/205879	مستشفى الاسلامي الخيري
06-410025	مستشفى المظلوم
06-661204 / 663576 / 663575 / 660576	مستشفى سيدة زغرتا
06-207000	مستشفى المنلا
06-431400	مستشفى النيني
06-662871/2	مستشفى الرهبان
06-930981/2/3/4/5/ 06-930987	مستشفى الكورة
06-411700/411701/2/4/5/6	مستشفى السلام طرابلس
06-692056 / 692055 / 690537	مستشفى مركز اليوسف الطبي
06-200527 / 200526 / 03-594900	مستشفى الحنان الخيري
06-461444 / 461555 / 461666	مستشفى الخير
06-430250 / 625796	مستشفى شاهين
06-351670/1/2/3/4/5/6/7	مستشفى سيدة السلام الراهبات الانطونيات

07-443202 / 443201 / 443200	مستشفى علاء الدين
07-725181/724088/723244/723400	مستشفى دلاعة
07-762542 / 760455	مستشفى غندور
07-721021 / 07-723888	مستشفى حمود
07-740343 / 740198 / 280580	مستشفى جبل عامل
07-721375/724555/723333/724900/722555	مستشفى الجنوب - شعيب
07-723444/5/6	مستشفى مركز لبيب الطبي
07-741595 / 344423	مستشفى اللبناني الإيطالي (نجم)
07-343700	مستشفى حيرام
07-450103	مستشفى بنت جبيل (الهيئة الصحية الإسلامية)

08-340621/2/3/4	مستشفى دار الأمل الجامعي
08-660101/102	مستشفى الدكتور حامد فرحات
08-807782/3/4/5/802172	مستشفى تل شيحا
08-371903 08-370799	مستشفى الططري
08-901300/1/2/3/4/5/6	مستشفى رياق
08-543150/1/2/3/4 - 03-979792	مستشفى البقاع
08-201151	مستشفى البتول - الهرمل (الهيئة الصحية الإسلامية)
08-635566	مركز سحمر الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)

## المراكز الطبية الخاصة

01-566222	مركز السان مارك الطبي
01-241222	مركز السان مارك الطبي - برج حمود
01-341229	المجموعة الطبية المتحدة
01-855595	مؤسسة الحريري الطبية مركز طريق الجديدة الصحي الإجتماعي
01-499767	مركز كاريتاس
01-817182	مركز الصليب الأحمر المصيطبة
01-544889	مركز دار الحوراء (الهيئة الصحية الإسلامية)
01-291003	المركز اللبناني الكندي
01-273029	المركز اللبناني الفرنسي للأشعة وأمراض الثدي - حارة حريك
01-736086/8/9	مركز الظريف الطبي
01-360260	مركز الأطباء للأشعة
01-472180	المركز التحاليل الطبية
01-385222	المراكز الطبية الدولية (الإدارة)
01-385285 / 392455 / 382455	المراكز الطبية الدولية فرع معريس
01-305702	المراكز الطبية الدولية فرع مار الياس
01-660894 / 663898	مؤسسة مخزومي
01-555533 / 03-555544	مركز مختبرات آية
01-555533 / 03-555544	مركز مختبرات إيفا
01-544146 / 03-964780	مركز جنى للتصوير الشعاعي
01-248575	المركز الطبي للتصوير الشعاعي الدورة
05-550606	لجنة الأمهات في لبنان/عاليه
05-951917	المركز الطبي للتصوير الشعاعي بعبدا
01-885222	مركز السان مارك الطبي
01-898384	مختبر سان جورج الطبي
05-530960	مركز حمانا الصحي
05-802549	مؤسسة الحريري الطبية مركز عرمون الصحي الإجتماعي
05-801971	مركز خلدة للتحاليل الطبية والتصوير الشعاعي
07-970000	مستشفى عثمان
05-502992	مركز التشخيصي الطبي
09-915207 / 917260	مركز جونييه للتصوير على الأشعة وتشخيص الرادار
09-642785	سنتر سانت تريز
09-636735 / 643552	مختبر فيفدال الطبي



06-392020  
06-610809  
06-445549 / 03-541631  
06-425019  
06-545490 / 06-543490

مؤسسة الحريري الطبية مركز طرابلس الصحي الإجتماعي  
مركز محمد الجسر للاشعة  
مركز التصوير الشعاعي الطبي  
المراكز الطبية الدولية فرع طرابلس  
مستوصف شكا الخيري

العيادات

07-753505  
01-374100/1/2  
07-740070  
07-760152  
07-733964 / 03-720885  
07-343860/1  
07-470097 / 470109

مؤسسة الحريري الطبية مركز عين الحلوة الصحي الإجتماعي  
الجمعية اللبنانية لرعاية المعوقين  
مركز الصليب الأحمر البازورية  
مركز الجنوب الطبي النبطية (الهيئة الصحية الإسلامية)  
مركز صيدا الطبي  
مركز الجنوب للتشخيص الطبي (سيما)  
مركز العناية الطبي الإجتماعي عين إبل

العيادات

08-513323  
08-377731  
08-241231  
08-330024  
08-335720  
08-373512  
08-819019  
08-510018

مؤسسة الحريري الطبية مركز البقاع الصحي الإجتماعي  
مؤسسة الحريري مركز بعلبك الصحي الإجتماعي  
مؤسسة الحريري مركز عرسال الحكومي الصحي الإجتماعي  
مركز شمسطار الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)  
مركز النبي شيت الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)  
مركز فرج بلوق الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)  
مركز البقاع لترقق العظم وأمراض الشدي  
مركز بر الياس الصحي

العيادات

# الكشف المبكر ينقذ الحياة

