

BREAST SCREENING

Over 70? You are still entitled to breast screening

فحوصات الكشف عن سرطان الثدي

أنتِ فوق السبعين؟ ما زلتِ مستحقة لفحوصات الكشف عن سرطان الثدي

لأننا لا نعلم بدعوة النساء اللواتي يزيد سنهن عن السبعين عاماً بشكل تلقائي لفحوصات الكشف عن سرطان الثدي، فقد أدى ذلك إلى اعتقاد الكثير منهن بأنهن ليسوا عرضة لمخاطر سرطان الثدي. وهذا غير الصحيح. تخبرك هذا النشرة بكل ما يمكنك القيام به وبما هو من حقك بهذا الخصوص.

حول سرطان الثدي

إن النساء اللواتي تزيد أعمارهن عن السبعين هن عرضة لخطر أكبر لاحتمال إصابتهن بسرطان الثدي مقارنة مع النساء الأصغر عمراً. ومرد ذلك أن مخاطر احتمال الإصابة بسرطان الثدي تزداد بتقدم العمر. فحوالي ثلث حالات سرطان الثدي تحدث لنساء تزيد أعمارهن عن 70 سنة، لذا فمن المهم الاستمرار بفحوصات الكشف كل ثلاثة سنوات.

ما هي فحوصات الكشف عن سرطان الثدي؟

إن فحوصات الكشف عن سرطان الثدي طريقة للكشف عن سرطانات الثدي، غالباً في مراحلها المبكرة جداً. تتضمن الطريقة استخدام أشعة سينية خاصة تعرف باسم ماموجرام.

يتوفر برنامج فحوصات الكشف عن سرطان الثدي التابع لخدمات الصحة الوطنية مجاناً لكل النساء بعمر 50 سنة أو أكثر. وتتم دعوة النساء ما بين 50 و 70 سنة عمراً لفحوصات الكشف كل ثلاثة سنوات.

إذا كان عمرك فوق 70 سنة، فلن نقوم بدعوتك تلقائياً لفحوصات كشف الثدي. غير أنك لك الحق بفحص للكشف عن سرطان الثدي كل ثلاثة سنوات إذا طلبت ذلك. كل ما تحتاجي فعله هو الاتصال هاتفياً بوحدة فحوصات كشف الثدي المحليّة أو الكتابة لها من أجل تحديد موعد مقابلة. ستجدي التفاصيل عن كيفية الاتصال بالوحدة المحليّة بالنسبة لك في نهاية هذه النشرة.

لماذا أحتاج للذهاب لفحص الكشف؟

يمكن أن يساعد فحص كشف الثدي في الكشف عن تغيرات صغيرة في الثدي قبل أن تظهر أية علامات أو عوارض أخرى. إذا تم اكتشاف التغيرات في وقت مبكر، فستكون هناك فرصة كبيرة في تحقيق شفاء ناجح.

ماذا يحصل عند ذهبي لفحص الكشف؟

قد يكون موعدك لفحص كشف الثدي إما في مستشفى أو في وحدة فحوصات كشف الثدي المحليّة، أو في وحدة متنقلة. ويمكن لوحدة فحوصات كشف الثدي مساعدتك في الحصول على موعد ملائم إذا كنت:

• بحاجة للمساعدة في الوقوف أو خلع الملابس؛

• بحاجة لمدخل للكروسي المتحرك؛ أو

• لديك مشكلة في الوصول الى الوحدة.

عليك الاتصال الهاتفي بمكتب فحوصات كشف الثدي لبحث إحتياجاتك.

سيكون بإمكان وحدة فحوصات الكشف تقديم الإرشاد لك حتى لو لم تكن لغتك الأولى هي الانجليزية، كما أن هناك مصادر أخرى للمعلومات للنساء من مجتمعات الأقليات العرقية. ستجدي التفاصيل عن هذه المصادر وعن الاتصال بوحدة فحوصات كشف الثدي المحلية بالنسبة لك في نهاية هذه النشرة.

ستقابلك عند وصولك مصورة للأشعة السينية (أنثى) ستشرح لك ما سيحصل. يمكن عندئذ طرح أية أسئلة لديك بخصوص فحوصات كشف الثدي.

سيتوجب عليك خلع الملابس لغاية الخصر من أجل التصوير بالأشعة السينية لذا سيكون من الأسهل لك إرتداء تنورة أو بنطلون مع البلوزة. لا تستعملي مسحوق الطلق (بودرة) ولا ترشي مزيل العرق في يوم الذهاب لفحص كشف الثدي إذ قد تظهر هذه كبقع بيضاء على صور الأشعة السينية.

قد تستغرق زيارتك هذه حوالي 30 دقيقة، ولكن فحص الكشف ذاته لن يستغرق أكثر من حوالي خمسة دقائق. تجد بعض النساء أن ماكينة الأشعة السينية والتي يتوجب ضغطها على الصدر بشدة، إنها مزعجة أو حتى مؤلمة لفترة قصيرة، غير أن ذلك سيقصر على بضعة ثواني فقط.

قد تُعطى لك صفحة معلومات قبل مغادرتك تشرح لك متى وكيف ستستلمي نتائجك.

ماذا يحصل في حالة اكتشاف شيء ما؟

نطلب من امرأة واحدة تقريباً من كل 20 امرأة نكشف عليها بالعودة الى عيادة الفحص لأن أشعتهن السينية تشير الى الحاجة لفحوصات أخرى. تنشأ الحاجة لذلك أحياناً بسبب عدم وضوح الأشعة السينية الأولى ولذا نحتاج لأشعة سينية إضافية.

لا تعني عادة دعوتك لإجراء المزيد من الفحوصات بأنك مصابة بالسرطان. فسبعة من كل ثمانية نساء من يحتجن للمزيد من الفحوصات لن يكن مصابات بالسرطان. تكشف فحوصات الكشف عن التغيرات التي تحصل في الثدي وقد تكون أو لا تكون هذه سرطان. إن أغلب تلك التغيرات غير مضرّة. غير أن هناك إحتمال أن تكون سرطان الثدي ولكن المعالجة المبكرة لذلك تعطي فرصة أفضل لنجاح العلاج.

وماذا إذا كنت مصابة بالسرطان؟

تكون غالبية السرطانات التي تكتشف في فحوصات الكشف في مراحلها المبكرة، مما يعطيك فرصة أفضل لنجاح علاجك. تعيش غالبية النساء المصابات بسرطان الثدي حياة إعتيادية بعد العلاج.

ليس من الممكن دائماً تحقيق الشفاء الكامل من سرطان الثدي ولكن التشخيص المبكر قد يوفر المزيد من خيارات العلاج. تكون حوالي ثلثي السرطانات المكتشفة في فحوصات الكشف ما تزال صغيرة لدرجة يمكن فيها إستئصالها من الثدي. يعني ذلك عدم الحاجة لازالة الثدي بالكامل.

كوني على 'دراية بحالة الثدي'

تعني 'الدراية بحالة الثدي' بكل بساطة تعرّفك أنت على مظهر ثدييك وملمسيهما في الأوقات المختلفة، وإعلام طبيبك حالما تلاحظي أي تغيير. تتغير ألياف الثدي مع العمر، ويختلف ثديي أية امرأة عن امرأة أخرى.

من المهم أن تدركي النواحي التالية:

المظهر

أي تغيير في شكل أو مظهر الثدي وبالأخص ما ينتج عن حركة الذراع أو رفع الثديين. أي تجعد أو تنقر للبشرة.

الإحساس والشعور

أي إنزعاج أو ألم في ثدي واحد يكون مختلفاً عن الوضع الطبيعي خصوصاً إذا كان ذلك شعور جديد ومتواصل. ولكن يجب التذكّر أن هناك وهم شائع بأن جميع تكتلات الثدي المشبوهة مؤلمة – إن الكثير منها غير مؤلمة.

التكتلات

أية تكتلات أو مناطق متسخنة أو وعرة في ثدي واحد أو في أبط واحد تبدو أنها مختلفة عن نفس المنطقة من الثدي الآخر أو الأبط الآخر. هذا مهم جداً إذا كان الأمر جديداً.

تغير الحلمة

إفرازات من الحلمة لم تحصل لك في السابق، أو أنها ملطخة بالدم، أو مناطق حمراء رطبة لا تشفى بسهولة. أي تغيير في موقع الحلمة (منسحبة للداخل أو متغيرة الاتجاه). طفح جلدي على الحلمة أو حولها.

يمكنك التعود والتعرّف على حالة ثدييك من خلال النظر اليهما وتحسسهما، في الوقت المفضل لك، (مثلاً عند الاستحمام أو الاغتسال بالدش أو عند ارتداء الملابس). إن الدراية بحالة الثدي ومعرفة ما هو طبيعي بالنسبة لك سيساعدك على إدراك أية تغيرات على الحالة الطبيعية فيما إذا حصل أي تغيير.

إذا لاحظت أي تغيير، فيجب عليك إعلام طبيبك فوراً. وتذكّري أن ذلك ليس مضيعة لوقت أي شخص. وبحال وجود سرطان فستكون معالجته أسهل إذا جرى إعلام الطبيب به بأسرع وقت.

متطلبات النقاط الخمسة للدراية بحالة الثدي

1. إعرفي ما هو طبيعي بالنسبة لك.
2. إنظري وإلمسي.
3. إعرفي التغيرات اللازم البحث عنها.
4. قومي بالإبلاغ عن أية تغيرات فوراً.
5. أذهبي لفحوصات كشف الثدي إذا كان عمرك 50 سنة أو أكثر.

إذا ذهبت إلى فحوصات الكشف، هل يجب عليّ الاستمرار بأن أكون على 'دراية بحالة الثدي'؟

نعم، يجب على جميع النساء أن يكنّ على دراية بحالة الثدي. لا يوجد فحص للكشف دقيق 100% ، هذا بالرغم أن فحوصات كشف الثدي يمكنها الكشف عن السرطانات، فانها لا تستطيع منع الإصابة بها. يجب أن تستمري باللمس والبحث عن أية تغيرات. وإذا لاحظت أية تغيرات قومي بمراجعة طبيبك، حتى ولو كنت قد خضعت مؤخراً للفحص بتصوير الثديين بالأشعة السينية أو لديك موعد قريب للتصوير.

نقاط مهمة يجب تذكّرها

كل النساء عُرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي. تزداد الإصابة بسرطان الثدي مع تقدم عمر المرأة، لذا فمن المهم القيام بفحوصات الكشف كل ثلاث سنوات. إذهبي دائماً عند دعوتك لفحوصات الكشف، واطلبي

فحوصات الكشف إذا كان عمركِ فوق 70 سنة.

إن مخاطر الوفاة نتيجة لسرطان الثدي أقل بالنسبة للنساء اللواتي يذهبن لفحوصات الكشف عن سرطان الثدي. وتشير التقديرات إلى أن فحوصات الكشف عن سرطان الثدي في المملكة المتحدة تنقذ حياة حوالي 1400 امرأة سنوياً.

إنظري وإلْمسي وإِحثي عن ما هو طبيعي في ثديكِ - 'الدراية بحالة الثدي' مهم لك - وإِخبري طبيبك فوراً بخصوص أية تغيّرات.

يمكن أن يصاب الرجال أيضاً بسرطان الثدي. يجب على الرجال الذين لديهم أية عوارض أو مشاكل في منطقة الثدي الإتصال بطبيبهم فوراً.

ما هي الجهات التي يمكنني الإتصال بها لمعرفة المزيد؟

وحدة فحوصات كشف الثدي لخدمات الصحة الوطنية القريبة منك **NHS breast screening unit** توفر معلومات أكثر حول فحوصات الكشف وتحديد موعد للفحص. خدمات الصحة الوطنية المباشرة (47) **NHS Direct (0845 46)** ستخبرك عن كيفية الإتصال بالوحدة، أو إسئلي طبيب أسرتك.

موقع إنترنت البرامج الوطنية لفحوصات كشف السرطان **National Cancer Screening Programmes** يعطي المزيد من المعلومات العامة بخصوص فحوصات الكشف عن سرطان الثدي

وبرنامج فحوصات الكشف عن سرطان الثدي. تفضلني بزيارة موقع www.cancerscreening.nhs.uk . قد ترغبين بقراءة نشرتهم المعنونة فحوصات الكشف عن سرطان الثدي - الحقائق، **Breast Screening The Facts** - التي تعطي المزيد من التفاصيل فيما يتعلق بفوائد ومصاعب فحوصات الكشف عن سرطان الثدي. هذه النشرات متوفرة بعدد من لغات الأقليات العرقية وعلى شريط سماعي. يمكنك إيجاد نشرة الحقائق على موقع الإنترنت لفحوصات الكشف عن السرطان، أو يمكنك الحصول على نسخة من وحدة فحوصات الكشف عن سرطان الثدي القريبة منك.

العناية بسرطان الثدي Breast Cancer Care هي منظمة خيرية تقدّم المعلومات والدعم للمتأثرين بسرطان الثدي. يمكنك الإتصال بهذه المنظمة على رقمها الهاتفي المجاني للمساعدة **0808 800 6000** (للمملكة المتحدة فقط) أو على رقم الهاتف النصّي **0808 800 6001** أو بزيارة موقعها على الإنترنت بعنوان www.breastcancercare.org.uk

توفر منظمة دعم السرطان **Cancerbackup** المعلومات والتشاور والدعم العاطفي للأشخاص القلقين بشأن السرطان ولعوائلهم ولأصدقائهم. كل الخدمات مجانية وسريّة. يمكنك الإتصال بدعم السرطان على هاتفهم المجاني للمساعدة **0808 800 1234**، أو بزيارة موقعهم على الإنترنت بعنوان www.cancerbackup.org.uk



تدعم منظمة القلق عن الكبار **Age Concern** جميع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 سنة في المملكة المتحدة، للتأكد من تمتعهم بحياتهم لأقصى درجة. تقدم المنظمة خدمات أساسية مثل العناية اليومية والمعلومات بالإضافة إلى القيام بحملات دعائية بخصوص قضايا مثل التمييز بسبب العمر والتقاعد، وتعمل من أجل التأثير على الرأي العام وعلى سياسة الحكومة فيما يخص الناس الأكبر سناً. يمكن إيجاد المزيد من المعلومات فيما يتعلق بخدمات هذه المنظمة على موقعها على الإنترنت www.ace.org.uk أو بالاتصال برقمها الهاتفي للمعلومات **0800 009966**.

© Crown copyright 2006

صدرت هذه النشرة لوزارة الصحة من قبل المكتب المركزي للمعلومات
آخر تحديث في سنة 2006

يسمح لك باستنساخ نص هذه النشرة دون الحصول على إذن رسمي أو الأجرة للاستعمال الشخصي أو داخل المؤسسات.

لطلب المزيد من النسخ من هذه النشرة يرجى ذكر مرجع
277234 أنت فوق السبعين؟ ما زلت مستحقة لفحوصات الكشف عن سرطان الثدي والاتصال بعنوان:

DH Publications Orderline

البريد الإلكتروني: dh@prolog.uk.com

رقم الهاتف: 08701 555 455

رقم الفاكس: 01623 724 524

الهاتف النصي (8 صباحاً إلى 6 مساءً، أيام الاثنين إلى الجمعة): 08700 102 870

كما يمكننا تزويد نشرة **277234 أنت فوق السبعين؟ ما زلت مستحقة لفحوصات الكشف عن سرطان الثدي** بحروف بريل أو سمعياً على قرص أو مطبوعة بحروف كبيرة.

www.cancerscreening.nhs.uk