



كلية التمريض
جامعة بورسعيد



سرطان الثدي



عمل جروب (٦)
الفرقة الثانية

تحت اشراف
د / اميره مصطفى
٢٠٢١ - ٢٠٢٢

طرق الوقاية من سرطان الثدي :

الوقاية الكيميائية: هي الوقاية الأولية التي تهدف لمنع المرض وهي تتم عن طريق تناول الأدوية مثل التاموكسيفين: هو عامل مضاد كيميائي فعال، يستخدم في النساء عاليه المخاطر وله انخفاض حدوث سرطان الثدي بنسبة ٤٩٪.

المراقبة طويلة المدى: هي شكل من أشكال المراقبة والوقاية الثانويه التي تركز على الاكتشاف المبكر للمرض. عن طريق إجراء فحص الثدي السريري مرتين في السنه ابتداءً من سن ٢٥ عاما ويمكن إجراء تصوير الثدي بالأشعه السينيه حتي سن ٢٥ عاما بالإضافة الي التصوير الشعاعي والتصوير بالرنين المغناطيسي.

• الحد من تعاطي الكحول والحفاظ على النشاط البدني فهم ما يمكن القيام به للحد من خطر الاصابه بسرطان الثدي

١-الحفاظ علي وزن صحي إذا كان وزنك سليماً فاعمل علي المحافظه على هذا الوزن وقلل عدد السعرات الحرارية التي تأكلها كل يوم وزد ببطئ كميه التمارين الرياضية.

٢-الرضاعه الطبيعيه:كلما طالت فترة الرضاعة كلما زادت تأثيرها الوقاية

٣-الحد من العلاج الهرموني بعد انقطاع الطمث والعلاج الهرموني المركب لذلك يجب الحد منهم أو استشارة الطبيب عن الجرعات المناسبه للحد من الآثار الجانبية

٤-تجنب حبوب تحديد النسل خاصاً بعد ٣٥ عاما

٥-التعرف علي التاريخ العائلي (قد يأتي سرطان الثدي من أفراد العائلة وراثياً) فالنساء ذات تاريخ عائلي قوي من سرطان الثدي اتخاذ خطوات خاصة لحماية أنفسهن



رسم توضيحي لسرطان الثدي (باللون الأحمر) في الغدد الثديية (باللون الأبيض)



٧ اسباب لسرطان الثدي :

- الأسباب الهرمونية لسرطان الثدي: تلعب التأثيرات الهرمونية دورا في تطور سرطان الثدي.
- النساء اللواتي بدأت الحيض مبكرا (بداية الدورة الشهرية ١٢ عاما او اقل) أو تعاني من انقطاع الطمث المتأخر (٥٥ عاما أو أكبر) لديكمخاطر أعلى قليلا " للإصابة بسرطان الثدي.
- نمط الحياة والأسباب الغذائية لسرطان الثدي :يحدث هذا بشكل متكرر في البلدان ذات المدخول الغذائي العالي من الدهون.
- زيادة الوزن أو السمنة من الأسباب المعروفة لسرطان الثدي
- يقدر أطباء سرطان الثدي الموروثة ان حوالي ٥ إلى ١٠ في المائة من سرطانات الثدي مرتبطة بطفرات جينية تنتقل عبر اجيال من العائلة العلاج الإشعاعي : يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي ولكن فقط بعد تأخير طويل على سبيل المثال: النساء اللواتي تلقين العلاج الإشعاعي.
- الاستخدام المطول لموانع الحمل الفموية.
- زيادة كثافة الثدي.

المخاطر التي يمكن تؤدي إلي سرطان الثدي :

- كونها انثي ف التعرض يكون اكثر احتمالا من الرجال
- زيادة العمر والشيخوخة
- التاريخ العائلي من سرطان الثدي
- التعرض للاشعاع إذا كنت تأخذ العلاج الاشعاعي السمنة
- انقطاع الطمث في سن كبير فيكون اكثر عرضه لسرطان الثدي
- وكذلك يكون اكثر عرضه في النساء التي تولد طفلها الاول بعد سن الثلاثين

علامات وأعراض سرطان الثدي

- ليس له أعراض غالبًا، لكن قد تظهر هذه العلامات في المراحل المتقدمة:
- ظهور كتلة أو عقدة صلبة غير مؤلمة في الثدي أو تحت الإبط.انتفاخ وتورم الثدي.
- خروج إفرازات من الثدي.تغير في حجم وشكل الثدي أو تجعد في الجلد.
- انعكاس حلمة الثدي.
- حكة، أو تقرحات قشرية أو طفح جلدي حول الثدي.
- نادرًا ما يكون هناك شعور بالألم.
- كتلة أو سماكة في الثدي.
- تغيير في حجم الثدي أو شكله أو مظهره.
- ترصع أو احمرار أو أي تبدل آخر في الجلد.



أسباب الإصابة بسرطان الثدي

بحسب موقع "Breast cancer uk"

- التعرض للإشعاع.
- السمنة وزيادة نسبة الدهون في الجسم.
- الانقطاع المتأخر للدورة الشهرية.
- الاستعداد الجيني.
- العوامل الوراثية.
- تناول أدوية الهرمونات.
- النظام الغذائي غير الصحي.
- عدم المرور بمرحلة الرضاعة.

