



# صحتنا حية

حب.. رعاية.. أمل

## موضوعات طبية

### د. كريشنا كافيتا رامافاث

## معاناة المرأة من الضغوطات تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي بمعدل مرتين



أكدت طبيبة الأورام النسائية اختصاصية النساء والتوليد في مستشفى الهلال د. كريشنا كافيتا رامافاث، أن هناك العديد من البحوث التي تشير إلى أن النساء اللواتي يتعرضن إلى ضغوط نفسية عالية أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي مقارنة باللواتي لا يتعرضن لمثل هذه الضغوط. وأشارت إلى أن البحوث أكدت أن التوتر والقلق والاكتئاب يمكن اعتبارها علامات لاحتمالية تعرض النساء للإصابة بهذا المرض، إذ تشير الدراسات الطبية إلى أن الضغوط النفسية قد تؤثر بشكل كبير على تطور الخلايا السرطانية. وأضافت في لقاء مع "صحتنا" إن الدراسات ذكرت المصابين بالضغوط النفسية معرضة للإصابة بمعدل ضعفين بسرطان الثدي مقارنة بالنساء اللواتي لا يعانين من أي ضغوط، لذا دائما نركز على أهمية الحفاظ على الصحة النفسية. كما نوهت إلى أن بعض النساء قد يشعرن بالجزع والخوف عند الإصابة بألم في الصدر، مؤكدة بأن وجود أم بدون وجود أعراض أخرى لا يستدعي القلق فقد يكون عبارة عن خلل في الهرمون، إلا إن ذلك مصاحباً بتورم والتهاب فيجب اللجوء إلى الطبيب، وفيما يلي نص اللقاء:

### البلاد | فاطمة عبدالله

الطبيب بدء فحوصات الثدي الدورية في وقت مبكر، مع تكرار مرات الفحص والاعتماد على أدوات تشخيصية أخرى.

#### ما مضاعفات إهمال العلاج؟

يؤدي سرطان الثدي إذا لم يتم علاجه، إلى تفرح في الجلد والتهابه، تكاثر الخلايا السرطانية في الثدي، انتشار الورم إلى الغدد الليمفاوية، ما يؤدي إلى زيادة خطر انتشار السرطان في أعضاء أخرى أعضاء حساسة كالدماع، الكبد، الرئة، ما يؤدي إلى تأثر وظائف هذه الأعضاء وتوقفها، إضافة إلى تدهور صحة المريضة، ثم وفاتها في مراحل متقدمة من المرض.

#### ما الخدمات المقدمة في مستشفى الهلال

#### فيما يخص الكشف عن سرطان الثدي؟

يهتم المستشفى بتوعية النساء بأهمية الفحص المبكر، لذا فإن المستشفى حرص خلال شهر أكتوبر الجاري على إقامة عروض على باقة استشارة الطبيب والفحص بالأتروساند، كما لدينا عروض على باقات أخرى خلال هذه الشهر بهدف التشجيع على الكشف المبكر في عيادة المستشفى.

آخر في الجلد، تغيير في مظهر الحلمة أو تغيير في الجلد المحيط بالحلمة (الهالة)، سائل غير طبيعي أو دموي من الحلمة. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من كتلة غير طبيعية في الثدي التماس الرعاية الطبية، حتى وإن كانت الكتلة لا تسبب ألماً. ونشدد على أن معظم كتل الثدي ليست سرطانية. ومن المرجح أن تُعالج كتل الثدي السرطانية بنجاح عندما تكون صغيرة ولا تنتشر إلى الغدد الليمفاوية القريبة، إلا أنه قد ينتشر سرطان الثدي إلى أماكن أخرى في الجسم ويؤدي إلى أعراض أخرى. وكثيراً ما يكون الموضع الأول الأكثر شيوعاً للانتشار هو العقد الليمفاوية تحت الذراع، رغم إمكان وجود غدد ليمفاوية حاملة للسرطان غير محسوسة.

#### متى يجب إجراء فحص الماموجرام؟

توصي الجمعية الأميركية للسرطان، وهي مكان ذو شأن فيما يخص الأورام، بخضوع السيدات لفحص الثدي الماموجرام مرة كل عام بداية من سن الـ 45. بينما تنصح الكلية الأميركية لأطباء النساء والتوليد، السيدات بالاهتمام بفحص الماموجرام مرة كل عام أو عامين على أقصى تقدير بعد سن الـ 40. وإذا كان لدى السيدة تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فقد يوصيها

الدوري لسرطان الثدي وسرطان المبايض، كما أن التأخر في الحمل بعد عمر 30 سنة، أو عدم الحمل قد يكون سبباً، إضافة عدم الإرضاع طبيعياً، البلوغ في سن مبكرة قبل 12 سنة، أو التأخر في انقطاع الطمث بعد عمر 55 سنة. كما أن بعض أنواع العلاج مثل العلاج بالأشعة أو العلاج الهرموني أو استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية، فضلاً عن التعرض للإشعاع في عمر مبكر قبل الثلاثين، إلى جانب أن الإصابة سابقة بأورام خبيثة في الثدي أو بعض أنواع الأورام الحميدة، تزيد من احتمالية عودته. وفي الأعوام الأخيرة لاحظنا أن تغير نمط الحياة وزيادة السمنة وعدم ممارسة الرياضة وتناول الكحوليات كان له دور في زيادة احتمالية نسبة الإصابة.

#### ما الأعراض التي على المرأة الانتباه لها؟

قد تظهر الأعراض بعد فترة من الزمن تصل إلى العام، لذا دائما ما نشدد على أهمية الفحص المبكر، خصوصاً أنه يمكن أن يكون لسرطان الثدي مزيج من الأعراض، لاسيما في المراحل المتقدمة. ولا تظهر أي أعراض على معظم الناس عند إصابتهم حديثاً بالعدوى، ويمكن أن تشمل الأعراض وجود كتلة في الثدي أو سماكة، دون ألم في كثير من الأحيان، تغير حجم الثدي أو شكله أو مظهره، ترشح أو احمرار أو انطباع أو تبدل

#### هل نشهد زيادة في عدد حالات سرطان السرطانات شيوغاً، فكيف يمكن أن تتكون هذه الخلايا السرطانية؟

يتكون سرطان الثدي بسبب نمو غير طبيعي لخلايا الثدي، فهو يتكون بسبب تغير في عمل ونمو الخلايا المكونة لأنسجة الثدي دون القدرة على السيطرة عليه، ما يحولها إلى خلايا سرطانية لدى الرجال والنساء، ومع قدرة هذه الخلايا على الانتشار، إلا أنه يجب معرفة أن ظهور الكتل لا يعني بالضرورة أنه سرطان، فقد تكون بسبب وجود تكيسات أو عدوى. ويحدث سرطان الثدي عندما تنفصل وتتكاثر الخلايا بعيداً عن الإطار الطبيعي، فالكتل الصدرية تنمو ببطء شديد، وإذا كانت هذه الكتل كبيرة بما يكفي ليتم الإحساس بها فقد يكون عمرها في حدود الـ 10 سنوات، والبعض قد تكون أكثر شراسة وتنمو بشكل أسرع، و80% من هذه الخلايا تنمو في قنوات الحليب، و10% تنمو في الفصيصات، وأنواع أخرى تبدأ في أجزاء مختلفة من الصدر. وهناك أنواع عدة من سرطان الثدي، وأكثر هذه الأنواع شيوعاً ما يُعرف بسرطان قنوات الحليب؛ وسمي بهذا الاسم كونه يبدأ داخل قنوات الحليب. ويشكل هذا النوع 90% من حالات الإصابة بسرطان الثدي.

#### ما عوامل الخطورة؟

هناك العديد من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة، والتي من أهمها الجنس، فقد يصيب الرجال ولكن النساء أكثر، التقدم في العمر خصوصاً فوق عمر 55 سنة، ومن أهم هذه العوامل هي التاريخ الصحي للأسرة والوراثة، فإذا أصيبت به قريبات من الدرجة الأولى بسبب العامل الوراثي وليس لأسباب أخرى، فيجب القيام بالفحص

## دراسة

### 5 مراحل تمر بها مريضة

### السرطان... فكيف ندعمها؟

يصيب السرطان، المريض بالقلق والتوتر، ولكن ذلك لا يقتصر عليه فقط، بل الأسرة تتأثر بذلك، وربما يمكن أن يؤدي تشخيص سرطان الثدي إلى الإصابة بالصدمة للمريضة التي تم تشخيصها، خصوصاً أن ذلك قد يمس من أنوثتها في اعتقادها، لذا يعاني العديد من مقدمي الرعاية من الاضطرار إلى موازنة حياتهم بالافتقار مع المسؤوليات الجديدة المتمثلة في رعاية أحيانهم.

مريضة سرطان الثدي تمر بمراحل مختلفة من الصدمة النفسية التي تختلف بمدتها الزمنية وحدتها من امرأة إلى أخرى، ومن أهم المراحل النفسية التي تمر بها المرأة عند تشخيصها بسرطان الثدي هي مرحلة الإنكار وعدم التصديق، وذلك هو استجابة طبيعية عند التعرض لصدمة نفسية مثل التشخيص بسرطان الثدي، أما المرحلة الثانية فهي الغضب. في المرحلة الثالثة تبدأ المساومة، وعادة ما تكون محاولة لاستعادة التحكم من خلال سلسلة افتراضات، وبعدها يبدأ التوتر والحزن الذي قد يصل للاكتئاب، في حين المرحلة الأخيرة تتقبل المريضة المرضى وتتعايش معه. طوال هذه المرأة تعيش العائلة

## الذكاء الاصطناعي يساعد في تشخيص سرطان الثدي

كشفت دراسة علمية أجريت في السويد عن أن منظومات الذكاء الاصطناعي يمكنها أن تساعد أطباء الأشعة في تشخيص حالات الإصابة بسرطان الثدي بشكل أكثر كفاءة.

اصطناعي. وأجريت الدراسة خلال الفترة من أبريل 2021 حتى يونيو 2022، وشملت أكثر من 55 ألف امرأة تتراوح أعمارهن ما بين 40 و44 عامًا. وتبين من خلال الدراسة أن خبيري الأشعة استطاعا اكتشاف 250 حالة إصابة بالسرطان، وأن خبيري الأشعة مع منظومة الذكاء الاصطناعي استطاعا تشخيص 269 حالة إصابة بالمرض، وتمكن خبير واحد مع منظومة الذكاء الاصطناعي من اكتشاف 261 حالة إصابة، في حين أن منظومة الذكاء الاصطناعي وحدها اكتشفت 246 إصابة بالسرطان.

ويبحث الخبراء مدى إمكان توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في التصدي لمشكلة قلة عدد خبراء الأشعة، وعدم إمكان اكتشاف جميع حالات الإصابة بالسرطان، حيث استخدمت الأشعة السينية منذ أكثر من 30 عامًا في تشخيص الإصابة بسرطان الثدي، ما يساعد في التشخيص المبكر وخفض معدلات الوفاة. وقام فريق بحثي في مستشفى سانت جوران في ستوكهولم، باختبار مدى كفاءة تشخيص الإصابة بسرطان الثدي في حالة وجود خبيرين في مجال الأشعة، ثم خبيري أشعة، مع منظومة ذكاء اصطناعي، وخبير أشعة تعاونه منظومة ذكاء

## دراسة



## تجربة



## الفحص الدوري والذاتي من أساسات الكشف المبكر نادية.. توجه دعوة لمحاربات سرطان الثدي بتحطيم الوصمة التي تحيط بالمرض

يحتفل العالم في شهر أكتوبر من كل عام بأكتوبر الودي، كشهرة للتعبئة والتوعية بشأن مخاطر سرطان الثدي عند النساء، وسبل الوقاية من خلال الحملات والورش التعليمية والتثقيفية والمحاضرات والندوات. ومساهمة في أكتوبر الودي، يستعرض "صحتنا" تجارب المتعافيات من سرطان الثدي وتقدمهن كنموذج يحتذى به لمحاربات هذا النوع من السرطان، وبأقاة أمل محفزة تنتشل ضحاياها من براثن اليأس والاستسلام.

إعداد: حسن فضل

وطلبت من كل أب وأخ وزوج وابن وصديقة أن يحتوا على الفحص المبكر لسرطان الثدي، لأن صحة المرأة هي صحة المجتمع، وبمرضها يتأثر كل من حولها، فسلامتنا جميعاً من سلامتها.

وأوضحت: الكشف المبكر مهم، ونأمل نشر مزيد من التوعية عبر وسائل الإعلام وعرض تجارب المحاربات، ويذكرنا دوماً بأن الحديث عن سرطان الثدي وتوفر شهادات حية قد يساعداً ويُلهمان المرضى الآخرين، وأن الكلام عنه هو بحد ذاته نضال في سبيل الحياة.

وتؤكد أن الدعم النفسي مهم جداً لمرضى السرطان خلال العلاج؛ فهو مسؤول عن الشفاء بنسبة ٤٥%، مع ضرورة زيادة الوعي بشأن السرطان وتوفير الدعم والموارد اللازمة للأشخاص المصابين بالمرض.

### كلمة لمحاربي سرطان الثدي

ووجهت كلمتها لمحاربي سرطان الثدي قائلة: يجب أن تحطمن الوصمة المحيطة بهذا المرض وتتجرأ على القول: أجل، أنا مصابة بسرطان الثدي، وإن يكن! وأن نحمل جميعاً أسلحتنا السلمية وغير التقليدية في مواجهة هذا المرض وكل الأمراض، وهي الإيمان، الأمل، المحبة، القوة، والشجاعة والإرادة، وعليهن أن ينظرن إلى مرض السرطان على أنه مرض بالإمكان الشفاء منه، والإصابة به لا تعني الموت.

فلا يجب أن تفقد المصابات الأمل والإيمان بالشفاء، وينبغي أن يطلبن الدعم والمساندة من الأهل والأصدقاء والفرق الطبية المختصة، ويتبعن التعليمات الطبية، ويعتبن بأنفسهن بشكل جيد. وعليهن القيام بالفحص الدوري والرياضة والأكل الصحي والمتابعة الطبية.

### كلمة شكر وعرفان

واختتمت حديثها بكلمة شكر وعرفان وتقدير لكل من ساندتها وساعدها، ابتداءً من زوجها وأبنائها وأهلها وأصدقائها وأطبائها في رحلتها مع المرض، وكذلك تشكر كل من وقف بجانبها في رحلتها ما بعد المرض وساهم بنشر رسالتها لدعم ومساعدة مرضى السرطان ونشر التوعية عن هذا المرض.

الثدي، حفاظاً على حياة من نحب، وذلك من خلال مشاركتها العديدة بإعطاء المحاضرات التوعوية لفئات مختلفة من المجتمع خصوصاً فئة الفتيات في المدارس والأمهات، كما كانت تتواصل مع مرضى السرطان لتقديم الدعم المعنوي والنفسي لهم وتشجيعهم وتزرع الأمل بنفوسهم خصوصاً السيدات المصابات بمرض سرطان الثدي والأطفال المصابين بمرض السرطان. وقامت بإنشاء صفحة خاصة على الإنستغرام لنشر الصور التوعوية عن مرض السرطان وتحمل اسم nadia.fightcancer وطرحت بيع المنتجات المختلفة والمتنوعة والمشغولات اليدوية، التي تقوم هي بشرائها أو يتبرع بها الأشخاص الخيرون، ويتم التبرع بجميع العوائد والريع لصالح مرضى السرطان.

وفي رحلة علاجها في الولايات المتحدة لفت انتباهها وأثار عزميتها طريقتهم في تنظيم وإدارة حملات التوعية، إذ تساهم جميع المحلات التجارية بهذه الحملة من خلال وجود صناديق خاصة للتبرع حتى دولار واحد لصالح مرضى السرطان، أو يمكن إضافة دولار على فاتورة الشراء، ودعم وتبرع لمرضى السرطان، وكانت تمنى بعد عودتها إلى البحرين أن تطبق هذه الفكرة في البحرين، وسعت جاهدة إلى تطبيقها واقترحت تطبيق هذه الفكرة على أكثر من جهة مثل بعض الصالونات النسائية، وفعلاً تم وضع هذه الفكرة موضع التنفيذ وتطبيقها.

### ماذا أخذ وماذا أضف سرطان الثدي؟

وبشأن ما تركه سرطان الثدي من أثر، بينت أنه أخذ منها الكثير، فقد تسبب في تغييرات في جسدها وعاطفتها وحياتها عموماً. ومع ذلك، فقد أضف لها الكثير من الصبر والقوة والتقدير لقيمة الحياة وأهمية الصحة، وأصبحت أقوى ويمكنها أن تواجه أي شيء في الحياة.

### هاجس عودته

بعد مرور سنوات على التعافي، ما زال هاجس عودته (المرض) يلقي بظلاله على حياتها وأوضحت: قد يكون هناك بعض الخوف والقلق من عودة السرطان، وهذا أمر طبيعي. ولكنني أحاول أن أعيش حياتي بشكل إيجابي وأركز على الوقاية والمتابعة الدورية للحفاظ على صحتي.

**الفحص الدوري والذاتي أحد أساسات الكشف المبكر**

مازالت مستمرة في مستشفى الملك حمد، وبدأت مشوارها في العلاج من الفحوصات والأشعة والتحليل إلى إجراء العملية لاستئصال الورم من الثدي وأخذت العلاج الإشعاعي.

ظروف العلاج كانت تحدياً كبيراً، إذ خضعت لفترة علاج شاققة تشمل العمليات الجراحية والعلاج الإشعاعي والعلاج الهرموني، وكانت هذه الفترة مليئة بالصعاب والتحديات الجسدية والعاطفية. كانت فترة متعبة جداً.

### لحظات الضعف

وعن لحظات الضعف تقول إنها شعرت بلحظات ضعف خلال مسيرتها مع السرطان، حيث كانت هناك لحظات صعبة وشعور باليأس. لكنها تغلبت على هذه المشاعر من خلال الاعتماد على دعم زوجها والأبناء والأهل والأصدقاء والبحث عن الدعم النفسي والعاطفي من خلال الاستشارة والتوجيه. أيضاً ركزت على الأشياء الإيجابية في حياتها وعلى الأهداف التي ترغب في تحقيقها بعد التعافي.

### تجاوز المحنة

ولفتت إلى أنها تجاوزت مرحلة الإصابة بسرطان بدعم كبير من زوجها وأولادها والعائلة والأصدقاء وفريق الرعاية الطبية. كانت العزيمة والإيمان بالشفاء والالتزام بالعلاج والعناية الذاتية عوامل مهمة في تجاوز هذه المحنة وتخفيف صعوبات المرض. وأكدت أن الدعم يكون مصدره المريض نفسه، فعندما يكون شجاعاً فإنه يمنح القوة للأهل لمواجهة هذا الظرف، لأنه وإن كان المريض شخصاً، لكن الأسرة كلها ستكون مريضة معه.

### حياة بعد التعافي والعمل التطوعي

مرحلة العلاج كان بالنسبة لها نهاية علاج وبداية حياة جديدة مفعمة بالسعادة والتفاؤل والأمل والإيمان بالله، بأن القادم أفضل. حياتها تحسنت تدريجياً، وعادت لها القوة والنشاط واستعدت لاستئناف الأنشطة اليومية والعمل.

هزمت المرض وقرعت الجرس إيذاناً ببداية مرحلة جديدة من حياتها، حياة أساسها الإيمان والشجاعة والإرادة الصلبة. حياة يملؤها الحب والعطاء والتفاؤل والأمل بغد أفضل، وكل ذلك بوجود العائلة والأهل والأصدقاء الداعمين لها بكل مراحل حياتها. ساهمت بنشر التوعية بأهمية إجراء الفحص المبكر للكشف عن سرطان

وتشدد على أن الفحص الذاتي والفحص الدوري في المركز أساسات لاكتشاف المرض في مراحله المبكرة.

### بدايات السرطان والتشخيص

تجربتها مع مرض سرطان الثدي بدأت في مرحلة مبكرة، وقبل إصابتها بالمرض بحكم وجود تاريخ مرضي لعائلتها، إذ أصيبت 3 من أخواتها به، كما أصيب والدها أيضاً، وبالتالي كان لزاماً عليها القيام بالفحوصات الذاتية السنوية للكشف المبكر عن مرض سرطان الثدي، فكانت محافظة على الفحص الذاتي والدوري. وفي سنة 2014 اكتشفت كتلة في الثدي الأيمن، وبعدها أخذت موعداً في المركز الصحي، وبالفحوصات كانت الكتلة حميدة. وفي سنة 2015 تطور لكثافة في الثدي وحرارة وتغير في الحجم واللون، ومن خلال أشعة الماموغرام اتضح أنها مصابة بسرطان.

### صدمة الخبر وحزن يجتاح العائلة

تلقت خبر الإصابة بسرطان بصدمة كبيرة. في البداية، شعرت بالخوف والقلق من المستقبل وما سيعنيه هذه التشخيص لحياتها، لأن لديها أخوات مصابات، فكانت تتساءل عن مرحلة المرض، لأن خطة العلاج تعتمد عليه. ورغم الصدمة إلا أنها كانت غير متفاجئة من المرض، بسبب وجود حالات في عائلتها.

وتقول: القلق أمر طبيعي في إحساس الإنسان، وهذا لا يعني أن هذا نهاية الحياة، فلا بد من التفكير الصحيح، فوالدي دائماً ما يردد أن السرطان مثل أي مرض.

خيم الحزن وشعور الصدمة على العائلة، لأنهم يعرفون حقيقة المرض، وما ينتظرها من معاناة؛ ولكنهم كانوا ملتزمين بدعمها ومساندتها من البداية حتى آخر العلاج، وحين أخبرت أبناءها عن تشخيصها بسرطان كانت صدمة؛ ولكن لم يشعروا بالخوف كثيراً، لأنهم عاينوا تجربة خالاتهم وكانوا يرددون عليها: أنت قوية وستتغلبين على المرض.

### ظروف العلاج

وعن ظروف العلاج، أشارت إلى أنه قدمت لها خيارات العلاج المختلفة، وتم اختيار الخطة العلاجية المناسبة بناءً على نوع السرطان ومرحلته. ونسبة الشفاء تختلف حسب نوع ومرحلة السرطان والعوامل الشخصية، وكما هو معروف، فإن السرطان يمكن أن يكون مرضاً يحتاج إلى متابعة طويلة الأمد حتى بعد الشفاء. فالمتابعة

نادية صديق، متعافية من سرطان الثدي، أم لثلاثة أولاد وبنتين، كانت تعيش حياة طبيعية مليئة بالصحة والحيوية، ومثابرة في عملها، حيث كانت تعمل مدير إدارة التوظيف في ديوان الخدمة المدنية، ومنغمسة في الأنشطة الاجتماعية، حيث كانت تشارك مع جمعية البحرين لمكافحة السرطان، وتساهم في حملات التبرعات، وتحضر دائماً على زيارة كبار السن في دار المسنين، فهي تحبهم وتزورهم في المناسبات وتقدم الهدايا لهم.

تجربتها مع سرطان الثدي بدأت في مرحلة مبكرة، حيث سبقتها 3 من إخوانها، كما كان والدها متعافياً من سرطان المثانة. حين داهمها سرطان الثدي فجأة وتم اكتشافه أثناء الفحوصات الدورية التي كانت تجربها، شعرت بصدمة لحظية مع خوف وقلق؛ ولكن سرعان ما استوعبت الصدمة من خلال اطلاعها على تجارب أخواتها، وحظيت بدعم ومساندة من الأهل، لما يملكون من خبرة ووعي في هذا النوع من السرطان.

خاضت رحلة العلاج بكل صعوباتها وآلامها واجتازتها بنجاح، لتعود منتصرة وتستكمل رحلة التوعية التي بدأتها مسبقاً، لكن الآن تعود لتنقل تجربتها الشخصية وتكون ملهمة للجميع.

نادية صديق هزمت سرطان الثدي ولم تنته معركتها معه، فأصبحت معركة كل مريض سرطان معركتها، ساهمت بنشر التوعية بأهمية إجراء الفحص المبكر للكشف عن سرطان الثدي، وتوسع نشاطها ليشمل كل مرضى السرطان، من خلال المحاضرات التوعوية والتواصل مع المرضى وتقديم الدعم المعنوي والنفسي لهم، وزرع الأمل في نفوسهم.

وقامت بإنشاء صفحة خاصة على الإنستغرام لنشر الصور التوعوية عن مرض السرطان وتحمل اسم nadia.fightcancer وطرحت بيع المنتجات المختلفة والمتنوعة والمشغولات اليدوية، ويتم التبرع بجميع العوائد والريع لصالح مرضى السرطان.

وتؤكد دائماً أن الدعم يكون مصدره المريض نفسه، فعندما يكون شجاعاً فإنه يمنح القوة للأهل لمواجهة هذا الظرف. وأن على محاربات سرطان الثدي أن يحطمن الوصمة المحيطة بهذا المرض ولا يخجلن من التصريح به وينظرن إليه أنه مرض يمكن الشفاء منه والاصابة به لا تعني الموت.

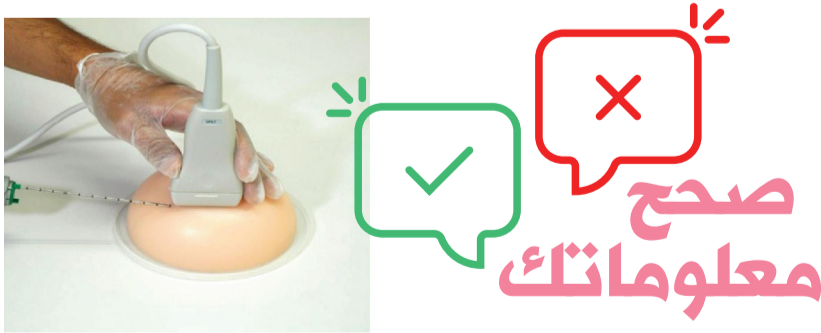
## تغذية

## لمرضى سرطان الثدي أطعمة تزيد من مناعتك



تشير البحوث إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد مريض السرطان وتحد وتمنع نموه وتطوره، ولأن أكتوبر هو شهر التوعية عن سرطان الثدي، لذا من المهم للمصابات بسرطان الثدي أن يكون لديهن نظام غذائي صحي، ومن الضروري للغاية اتباع نظام غذائي صحي، إذ يؤكد بعض الباحثين أن العوامل الغذائية يمكن أن تكون مسؤولة عن 30-40% من جميع أنواع السرطان.

ومن أهم الأغذية التي يجب تناولها الخضراوات الورقية الخضراء، مثل اللفت والسبانخ والكرنب، بجانب العديد من الخضراوات الورقية الداكنة التي يمكن أن تعارب سرطان الثدي. فهي محملة بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تقضي على الجذور الحرة والمسببة للسرطان. كما ينصح بتناول أنواع الخضراوات مثل الملفوف والقرنبيط والبروكلي، لكونها تحتوي على مواد كيميائية نباتية تعرف باسم أيزوثيوسيانات والإندول، والتي يبدو أن لها تأثيراً وقائياً ضد بعض أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي، كما أنها تمنع نمو السرطان وتطوره. وتشتهر الأسماك الدهنية مثل السلمون



## صحح معلوماتك

يعتقد البعض أن أخذ عينة من أنسجة الكتلة الظاهرة في الثدي يؤدي إلى انتشار السرطان، لكن في الحقيقة أن أخذ العينة هو إجراء للتأكد من نوعية الورم قبل إخضاع للجراحة.



## دقيقة لصحتنا

الفحص بالماموجرام والأشعة السينية هما أفضل وأدق الطرق لاكتشاف سرطان الثدي في مراحله المبكرة، والضغط على الثدي أثناء الفحص بالماموجرام لا يسبب انتشار السرطان، حيث إن فوائد الاكتشاف المبكر للورم تفوق بكثير الأضرار المحتملة للعرض للأشعة، بالإضافة إلى أن الماموجرام يتطلب استخدام كمية بسيطة من الإشعاع.



# صحتنا

## الأمومة والطفولة



البلاد | فاطمة عبدالله

### المستشفى يقدم تسهيلات علاجية للراغبين في تكوين أسرة

د. كمال راجح

## نسبة نجاح علاج حالات تأخر الحمل بلغت 60% في "الملكي التخصصي"

أكد استشاري أمراض النساء والولادة والعقم رئيس وحدة الخصوبة وأطفال الأنابيب في المستشفى الملكي التخصصي د. كمال راجح، أن بعض حالات تأخر الحمل لا يوجد سبب ظاهري لها، فقد تكون جميع التحاليل سليمة ولا يوجد عائق للحمل، مبيئاً أن 15 إلى 20% من الحالات يحدث فيها تأخر حمل غير معلوم السبب، لذا يتم الرجوع إلى وسائل إخصاب مساعدة. ويتميز مركز الخصوبة في المستشفى الملكي التخصصي بوجود طاقم استشاريين مؤهلين تأهيلاً عالياً، ويقدمون أفضل الخدمات الخاصة بالخصوبة والإنجاب، باللجوء إلى استشارات الخصوبة للأزواج، المشورة الطبية وفحوصات ما قبل الزواج، التلقيح الصناعي داخل الرحم، أطفال الأنابيب وغيرها من العلاجات.

الحمل الطبيعي أو التلقيح الصناعي أو الحقن المجهرية، ونقدم في المستشفى حالياً تسهيلات، وهي عبارة عن باقات علاجية بأسعار مخفضة وتسهيلات في السداد في شكل أقساط عن طريق البنوك أو بطاقات الائتمان، فالعلاج ليس موضوعاً تجارياً، بل خدمة طبية.

« كيف تصف شعورك عندما تلد حالة لطفل أنابيب؟ »

شعور لا يوصف، فهنا أستشعر فضل الله، فكل ما جرى للحالة والطبيب هو توفيق من رب العالمين، وعندما أرى السعادة على وجوه الزوجين، بالحمل أو ولادة طفل، أستشعر قيمة وجودي في الدنيا، فالطبيب مجرد سبب من الأسباب، ورب العالمين سبحانه هو العاطي الوهاب.

« ما النصيحة التي تقدمها للمتأخرين في الحمل؟ »

يجب معرفة أن الحمل هو رزق، وتأخير صلاحه إلى الإنسان، ولكن على الإنسان أن يسعى ويحاول ويطلب باب الأطباء فهم سبب من الأسباب التي تقدر تساعد على الإنجاب، وأشد بالخصوص للزوجة على ضرورة الابتعاد عن النصائح التي تنتشر في وسائل التواصل الاجتماعي من دون مصدر طبي موثوق، فالمرأة زهرة مميزة قد تختلف حالتها عن باقي الأزهار والحالات الأخرى.

أو التلقيح الصناعي، ويكون اختيار الوسيلة حسب الحالة، وعامل العمر ومخزون المبيض ومدة تأخر الحمل وغيرها. ففي الحالات الطبيعية يلتقي الحيوان المنوي مع البويضة داخل الجسم عند الزوجة، وطفل الأنابيب يعني ترتيب موعد في المختبر بين هذا الحيوان المنوي وتلك البويضة خارج الجسم، عبر سحب البويضات من الزوجة بعد إعطاء أدوية التنشيط، ثم نقوم في نفس اليوم بتلقيحها عن طريق الحيوانات المنوية من الزوج، وبعدها يوضع في أنبوب اختبار ومن هنا جاءت التسمية "أطفال أنابيب"، وحالياً توجد تقنية الحقن المجهرية، أي بحقن الحيوان المنوي داخل سيتوبلازم البويضة.

« ما مدى التطور في وسائل الإخصاب؟ »

أستطيع أن أقول إن هناك ثورة في علاجات الإخصاب، ونسبة النجاح عالية بفضل الله، فحتى الأزواج الذين ليس لديهم حيوانات منوية في السائل المنوي، نقوم باستخلاصها من الخصية للتخصيب، كما نقوم بفحص الأجنة حتى نستبعد أي أمراض وراثية قبل زراعتها داخل الرحم، وهناك الآن حضانات ذكية، ووسائل لتهيئة بطانة الرحم. فهناك جديد في كل يوم، ونحن نسعى أن نقدم ما هو حديث لخدمة الحالات.

ويجب معرفة أن العلاجات متوافرة، وتختلف حسب خطة العلاج، لكن الأدوية والحقن مكلفة وتختلف حسب

للرحم والمبايض وقناتي فالوب، وفحص عيوب أو تشوهات أو مشكلة ألياف في الرحم أو زوائد لحمية أو أكياس على المبايض (عن طريق التصوير بالموجات فوق الصوتية)، وفحص هرموني للتأكد من وجود تناسق هرموني في الجسم، لأن الاختلال يكون سبباً لتأخر الحمل، كما نقوم بعمل فحوصات بالأشعة بالصبغة في بعض الأحيان حسب الحالة.

« هل تحدد الفحوصات العلاج المناسب للحالة؟ »

نعم، فبعد إجراء الفحوصات اللازمة يختار الطبيب خطة علاج مفصلة وفقاً للتشخيص والتاريخ المرضي للحالة، وقد يكون العلاج مجرد نصح أو أدوية أو إبر للحمل الطبيعي أو اللجوء لإحدى وسائل الإخصاب المساعدة، مثل: التلقيح الصناعي أو أطفال الأنابيب. وعندما يكون هناك تأخر حمل غير مبرر أي بعد إثبات كل الفحوصات أن الحالة سليمة، ووراءه سبب غير ظاهر، مثل مناعة عند الزوجة، أو وجود أجسام مضادة مثلاً، أو مشكلة قابلية بطانة الرحم لثبات الأجنة، نلجأ لأطفال أنابيب أو الحقن المجهرية للوصول للحمل.

« هل يمكن أن تحدثنا عن أطفال الأنابيب؟ »

أطفال الأنابيب هي وسيلة إخصاب مساعدة، وكما قلت عند تأخر الحمل لا نذهب مباشرة لأطفال الأنابيب، فهناك وسائل أخرى كالحمل الطبيعي

تشوهات، أما الزوجة فقد تعاني من وجود ألياف أو زوائد لحمية في الرحم أو عيوب خلقية في الجهاز التناسلي أو ضعف في التبويض. إلا أن هناك حالات تتراوح ما بين 15 و20% يكون فيها سبب الحمل غير معروف ولا توجد مشكلات عند الطرفين، وفي هذه الحالة يمكن اللجوء إلى الحقن المجهرية أو الأطفال الأنابيب، لذا توضع خطة العلاج بحسب كل حالة، على أن يتم مناقشة جميع الخيارات المتاحة مع الزوجين.

« هل تعود أكثر حالات العقم للزوج أم الزوجة؟ »

نتعامل مع الزوج والزوجة كوحدة واحدة، لا نتعامل مع أحدهما بمفرده، فنفتح ملفاً طبياً لهما لمعرفة التاريخ الطبي للحالة، وهنا لا بد أن يكون لدى الطبيب القدرة على السماع منهما وأخذ التاريخ الطبي لهما بشكل دقيق ومفصل، حتى يستطيع علاجهما. كما أننا لا نعتبرهما مرضى، فهما قد حضرا فقط لأخذ المشورة منا وطلب المساعدة في تأخر الحمل.

« ما الخطوة التالية بعد فتح الملف ومعرفة التاريخ المرضي؟ »

يتم إجراء الفحوصات اللازمة لهما، ونتوقع أن تكون 30% من الأسباب عند الزوجة و30% عند الزوج، والنسبة المتبقية مشتركة بينهما، والفحص يشمل: السائل المنوي لمعرفة عدد الحيوانات المنوية وحركتها ونسبة التشوهات، وفحص التركيب التشريحي

وفي لقاء مع "البلاد" قال: في المركز لدينا رؤية شاملة لتطويع القسم في المستشفى والارتقاء بالخدمات، لتقديم أفضل خدمة طبية ترضي جميع المرضى وتحقق هدفهم في تكوين أسرة، بأفضل سعر، فنحن جنود سخرنا الله لفضله هذه الحاجة.

وأضاف: نسعى أن نكون المركز رقم واحد في المنطقة، عبر الاهتمام بالبنية التحتية والفوقية وإدخال كل ما هو جديد من أجهزة وتكنولوجيا، ونعمل على توفير أحدث ما وصل له العلم في مجال الخصوبة، بدءاً من استخدام الذكاء الصناعي والحاضنات الصناعية مع الحفاظ على خصوصية المرضى لدينا، إضافة إلى أننا نهتم بإشراك المرضى في خطة العلاج، ونسعى لتدريب الأطباء والكوادر على الارتقاء بالخدمة، ونسبة النجاح لدينا تصل إلى أكثر من 60% في حالات التأخر والإنجاب، وفيما يلي نص اللقاء.

« في الفترة الأخيرة شهدنا زيادة عدد حالات من العقم فما السبب؟ »

يعود ذلك إلى زيادة وعي الزوجين والحرص على اللجوء إلى الوسائل الطبية للتغلب على المشكلات الصحية إن وجدت، وقد يعود ذلك نتيجة زيادة الإدراك والوعي والثقافة العامة في أن حصول الحمل هو رزق من الله، والطبيب سبب من الأسباب.

والعقم قد يكون متعلقاً بالزوج أو الزوجة، وقد تكون هناك أسباب مشتركة من الطرفين، فقد يكون هناك ضعف في الحيوانات المنوية وقلة الحركة ووجود

## تغذية

### د. أحمد محمد عبد الملك

## علاج الجهاز الهضمي يبدأ من مراقبة المنزل.. فكيف ذلك؟

أكد استشاري طب العائلة أن أمراض الجهاز الهضمي أصبحت من أكثر الأمراض شيوعاً لدى الشباب وصغار السن، وقد يكون ذلك بسبب تغير نمط الحياة في السنوات الأخيرة، محذراً من المضاعفات التي قد تحدث، والتي تتمثل في التعب والإجهاد المستمر، عدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية، إضافة إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية.

المرضى، فقد يكون الحليب مصدر إزعاج عند البعض، في حين أن البعض قد يعاني من عدم قدرة تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون، لذا من المهم الابتعاد عن الأطعمة التي تزجج المعدة، لتجنب حدوث أي مضاعفات. ودعا إلى التقليل من كمية اللحوم المعالجة المتناولة، مع الإقلاع عن التدخين والتقليل من مستويات التوتر، لما لها من تأثير سلبي على الجهاز الهضمي.

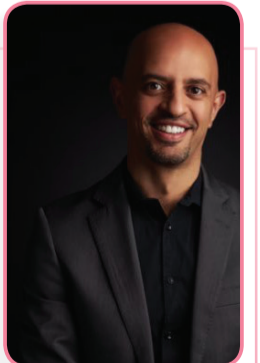
على أمراض الجهاز الهضمي، لذا من المهم تناول الفواكه والخضروات بشكل يومي، إذ يجب تناول يومياً نوع أو نوعين من الفاكهة، فالجسم يحتاج 35 غراماً من الألياف، فتناول مصادر الألياف الغذائية يعمل على تعزيز حركة الأمعاء وبالتالي يحمي من الإصابة بالإمساك قدر المستطاع، كما يساعد ذلك في خفض خطر الإصابة بالإمساك والتقليل من أعراض الإصابة بالقولون العصبي. وشدد على أهمية الابتعاد عن الأطعمة التي تضايق المعدة ويشتك منها

بعد تناول الطعام مباشرة، فقد يسبب ذلك مشكلة عسر الهضم. وأضاف أن من المهم شرب كمية مناسبة من السوائل يومياً، للحفاظ على عمل أجهزة الجسم المختلفة بالشكل المطلوب، إذ إن ذلك يساعد على خفض خطر الإصابة بالجفاف، ولا يوجد كمية محددة للشرب، لكن يكفي شرب ما يحتاجه الجسم، خصوصاً أن الكمية تختلف من فرد لآخر، بحسب ظروف الطقس التي يعيشها الإنسان، ونوعية الطعام الذي يتناوله. وتابع: تعد الألياف ضرورية للسيطرة

والتي منها أهمها الشعور بالآلام وتشنجات في منطقة البطن بصفة متكررة، انتفاخ البطن، التجشؤ، الإصابة بالغازات الزائدة، تكرار الإسهال أو الإمساك، وجود دم مع البراز أو تغير لونه بطريقة ملحوظة، إضافة إلى الإصابة بالدوخة التي تصاحب لهذه الأعراض.

وقال: إن الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي يمكن أن يبدأ بخطوات بسيطة من المنزل، عن طريق ممارسة الرياضة، فهي تساعد في تسهيل عملية الهضم والتقليل من الضغط الواقع على المعدة، إلا أنه يجب تجنب ممارسة الرياضة

وأوضح أن الجهاز الهضمي هو جهاز داخلي يعمل على تكسير الطعام ومعالجته. ويبدأ بالفم، حيث يمضغ الطعام ويخلط مع اللعاب، ثم ينتقل عبر المريء والمعدة، حيث تقوم الإنزيمات الهاضمة بتفكيك البروتينات. من هناك، يمر الطعام إلى الأمعاء الدقيقة حيث يحدث مزيد من الهضم قبل امتصاص العناصر الغذائية في مجرى الدم. أخيراً، تمر المواد غير المهضومة عبر الأمعاء الغليظة قبل إخراجها من الجسم. وذكر أن هناك بعض الأعراض التي تدل على وجود أمراض في الجهاز التنفسي،



### الأمومة والطفولة

## د. راجاني موثوكريشان

# الرضاعة الطبيعية في كل ولادة تقي بنسبة 4% من سرطان الثدي

أكدت اختصاصية النساء والولادة في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. راجاني موثوكريشان أن للرضاعة الطبيعية دورا في الوقاية من سرطان الثدي، إذ كلما زادت مدة الرضاعة الطبيعية، زاد التأثير الوقائي من المرض، فالرضاعة تقلل من نسبة الإصابة بنسبة 4% لكل 12 شهرا من الرضاعة.



البلاد | فاطمة عبدالله

يؤدي إلى الوفاة بنسبة 1 من 9 حالات، إلا أنه يمكن الحد من هذه الوفيات عبر تعديل نمط الحياة، والابتعاد عن التدخين، إضافة إلى الحرص على الرضاعة الطبيعية والقيام بالفحص الدوري في المنزل، إضافة إلى إجراء فحص الماموجرام، الذي هو هو جهاز أشعة سينية يستخدم عادة للكشف عن وجود أورام أو تغيرات حدثت في نسيج الثدي.

وأضافت: ينصح ببدء إجراء الفحص بالماموجرام من عمر 40 سنة، وإجرائه بصورة دورية بحسب توصيات الطبيب، كما ينصح بإجراء الترسانوندا للصدر بين فترة وأخرى، وجميع هذه الفحوصات يحرص المستشفى لدينا على تقديمها. وبمناسبة شهر أكتوبر، لدينا عرض على باقة الفحص، بهدف التشجيع على الفحص المبكر.

أنه في حال عودة الدورة الشهرية بعد العلاج قد تتأثر الخصوبة. وعن تأثير موانع الحمل الهرمونية على الإصابة بسرطان الثدي، أكدت أن أقراص منع الحمل واللولب الذي يُفرز هرمونات، يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، مشيرة إلى أن هناك العديد من الدراسات التي تربط بين استخدام موانع الحمل الهرمونية وسرطان الثدي، وفي إحدى هذه الدراسات يمكن أن يتوقع حدوث حالة إضافية مؤكدة لسرطان الثدي من كل 7.690 سيدة ممن يستخدمن موانع الحمل الهرمونية لمدة سنة واحدة على الأقل. وشددت على أهمية معرفة التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الثدي قبل استخدام موانع الحمل الهرمونية. وفي الختام قالت: إن سرطان الثدي هو أكثر الأمراض شيوعًا لدى النساء، وقد

توقف الدورة الشهرية بشكل مؤقت أو دائم. ولكن عموما كلما كانت المرأة أصغر سناً عند تلقي العلاج خصوصاً إذا كانت تبلغ من العمر أقل من 35 عامًا، تزيد احتمالية عودة الدورة الشهرية بعد العلاج. ومن المرجح أن تفقد النساء خصوبتهن، خصوصاً اللواتي تزيد أعمارهن عن 35 عامًا بعد تلقي العلاج الكيميائي. وتابعت: ومن الممكن أثناء بدء العلاج أن تتوقف الدورة الشهرية مؤقتًا، ومن ثم تعود مجددًا ربما بعد شهرين عدة أو حتى سنين من انتهاء العلاج. ولكن حتى لو عادت الدورة الشهرية بعد العلاج، فمن المرجح أن يحدث انقطاع الطمث في وقت مبكر بـ 5 إلى 10 سنوات عما كان عليه إذا لم تخضع للعلاج الكيميائي، لذا فإنه لا يوجد الكثير من الوقت لمحاولة حدوث الحمل، إلا أنه من المهم معرفة

العائلة تشير إلى احتمال الإصابة بالمرض. وعن تأثير الإصابة بسرطان الثدي على الحمل قالت: يؤثر المرض على فرص الحمل، ولكن يعتمد على مرحلة المرض، إلا أنه ينصح بعض الأطباء الناجيات من سرطان الثدي بالانتظار لمدة عامين على الأقل بعد الانتهاء من العلاج قبل محاولة حدوث الحمل، لتجنب عودة السرطان في العامين، ويجب معرفة أن العلاج الكيميائي يمكن أن يسبب العقم عند النساء اللواتي لم يعانين من انقطاع الطمث (ما قبل انقطاع الطمث)، كما يمكن أن يؤثر على عمل المبيضين، ما يقلل من عدد أو نوعية البويضات. وأضافت: الإصابة بسرطان الثدي لا تؤثر على نسبة الحمل، إلا أنه يمكن أن يتسبب العلاج الكيميائي في

وأوضحت أن نسبة الإصابة أيضًا تقل لـ 7% لكل ولادة يتم بعدها عملية إرضاع الطفل طبيعيًا، وفي الحقيقة أن الرضاعة الطبيعية لا تزيد من خطر الإصابة بأورام الثدي السرطانية كما يعتقد البعض، بل على العكس من ذلك، فإنها تعد أحد العوامل الإيجابية التي تقلل من فرصة الإصابة بسرطان الثدي، عبر خفض تأثير الهرمونات التي تعد سببًا من أسباب زيادة خطر نمو الأورام السرطانية. وعن مدى تأثير الحمل في مرحلة مبكرة على نسبة الإصابة بسرطان الثدي، ذكرت أن الزواج المبكر يحمي المرأة من الإصابة بسرطان الثدي، خصوصاً أن الزواج المبكر يؤدي إلى الإنجاب، وبالتالي تتم عملية الرضاعة في سن مبكرة، وذلك بشكل حماية للمرأة في سن مبكرة، ما لم يتم اكتشاف طفرات جينية في

### أخبار

## 12,5% إصابات سرطان الثدي عالميا وتوقع بارتفاعها

أكدت جمعية سرطان الثدي العالمية أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي من جميع الحالات عالميًا بلغت 12.5% من جميع حالات السرطان السنوية الجديدة في جميع أنحاء العالم، ما يجعله أكثر أنواع السرطان شيوعًا في العالم.

وأشارت الجمعية في بيان لها بمناسبة شهر أكتوبر الوردية إن قرابة 13% (نحو 1 من كل 8) من النساء، من المتوقع أن يشخص بسرطان الثدي أثناء حياتهن، في حين أن من المتوقع أن يتم تشخيص ما يقدر بـ 297,790 حالة جديدة من سرطان الثدي الغازي لدى النساء، إلى جانب 55,720 حالة جديدة من سرطان الثدي الموضعي. وشددت الجمعية على أهمية فحص الرجال أيضًا، إذ يبلغ خطر إصابة الرجل بسرطان الثدي في حياته نحو 1 من كل 833، ومن المتوقع أن تشهد زيادة في عدد حالات الإصابة بين الرجال. ولفتت الجمعية إلى أن سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعًا بين النساء في الولايات المتحدة، إذ إن نحو 30% من جميع حالات السرطان التي يتم تشخيصها حديثًا لدى النساء كل عام هي سرطان الثدي، وذلك لا يقتصر فقط على الولايات

المتحدة، إذ يحتل هذا النوع من السرطانات المرتبة الثانية بعد سرطان الرئة في نسبة الانتشار. وأكدت الجمعية في بيانها أنه ما يزال سرطان الثدي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المرتبطة بالسرطان لدى النساء، ويأتي في المرتبة الثانية بعد سرطان الرئة، إذ إنه يتضاعف خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي تقريبًا إذا كان لديها قريب من الدرجة الأولى (أم، أخت، ابنة) تم تشخيص إصابتها بسرطان الثدي. وهناك ما يقارب 15% من النساء المصابات بسرطان الثدي لديهن أحد أفراد الأسرة مصاب به. وفي السياق ذاته، أشارت الجمعية إلى أن الكشف المبكر ساعد على الكشف عن مزيد من الحالات، إلا أنه حاليًا بسبب الوعي بشأن نسبة الإصابة هناك انخفاض في استخدام العلاج بالهرمونات، خصوصاً أن النتائج تشير إلى وجود صلة بين العلاج بالهرمونات البديلة وزيادة سرطان الثدي.



### دراسة

## لمرضى السرطان.. "قبعة تبريد" تحمي من تساقط الشعر أثناء علاج الكيماوي

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أميركيون، عن أن تبريد فروة الرأس بواسطة قبعة متخصصة أثناء جلسات العلاج الكيماوي يساعد مريضات سرطان الثدي على تجنب تساقط الشعر. ووجد الباحثون في التجربة السريرية التي شملت أكثر من 200 امرأة تعاني من سرطان الثدي، أن أكثر من نصف اللواتي استخدمن "قبعة التبريد" لفروة الرأس خلال خضوعهن لـ 4 جلسات من العلاج الكيماوي، احتفظن بشعرهن.

والاحتفاظ بالبرودة، وفقا لموقع الجمعية الأميركية للسرطان. ويقوم عملها بالاعتماد على خفض درجة حرارة فروة الرأس في دور التبريد تجاه تضييق الأوعية الدموية بفروة الرأس، ما يمكن أن يقلل من كمية الكيماوي الذي يصل إلى خلايا بصيلات الشعر، كما تعمل البرودة على خفض نشاط بصيلات الشعر وجعلها أقل جذبا للكيماوي الذي يصل بسرعة إلى هذه الخلايا، وبالتالي يقل تأثير الكيماوي على خلايا البصيلات، ما يمنع أو يقلل من فقدان الشعر من فروة الرأس.

وتشمل غالبية الآثار الجانبية الشائعة لهذه القبعة: الصداع وألم الرقبة والكتف وفروة الرأس وقشعريرة من البرد، لكن نجاح خفض درجة حرارة الرأس ربما يرتبط أيضا بنوع الدواء الكيماوي المستخدم والجرعة وكيفية استجابة المريض للبرودة.

يعتبر أهم شيء لدى المرأة. وتعد "قبعة التبريد" من الطرق الحديثة الحاصلة على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأميركية، في الحماية من تساقط الشعر لمرضى السرطان الخاضعين للعلاج الكيماوي، فهي تعتمد على خفض درجة حرارة فروة الرأس لفترة معينة، قبل وبعد وأثناء تلقي العلاج الكيماوي، للوقاية أو التقليل من تساقط الشعر في هذه المرحلة.

وتستخدم الأنواع الأحدث من هذه الأجهزة قطعيتين من القبعات التي تعمل بنظام التبريد، ويتم التحكم بها عن طريق الحاسب الآلي، ما يساعد على توزيع السائل البارد الموجود بالقبعة التي يرتديها الشخص أثناء تلقي العلاج الكيماوي، وتتكون القبعة الثانية من النيوبرين (نوع من المطاط الاصطناعي)، الذي يغطي قبعة التبريد لتثبيتها في مكانها



## دقيقة لصحتنا

في حال وجود إصابة بسرطان الثدي لدى الأب أو الأخ فإن ذلك يزيد من احتمال إصابة السيدة من العائلة نفسها بسرطان الثدي كما لو كانت الأم مصابة، وهذا يستدعي إجراء فحوصات دورية مكثفة ومنظمة.



## صحح معلوماتك

يعتقد البعض أن سرطان الثدي لا يصيب النساء الكبار، إلا أنه في الواقع كل الإناث معرضات للإصابة، ولكن احتمال الإصابة يزداد مع التقدم في العمر. وسرطان الثدي أكثر شيوعًا بين السيدات من عمر 40 عاما فأكثر بنسبة 8%.



## ”البلاد“ تثبت ”حب.. رعاية.. أمل“ في قلوب المصابات بسرطان الثدي

الصحة النفسية عامل لتجاوز هذه المرحلة... فانقذ جميعاً يوماً واحداً

البلاد | فاطمة عبدالته

للعام الثاني على التوالي تطلق صحيفة ”البلاد“، أكتوبر الوردية، لتكون عوناً وسنداً ودعمًا لكل امرأة مصابة أو متعافية، لتتشر بذلك بأهمية الكشف المبكر والخطوات التي يجب أن تقوم بها النساء، مثل الفحص الذاتي الشهري، الفحص السريري من قبل المختصين، فحص أشعة الماموجرام السنوي.

جددت صحيفة ”البلاد“ روح الأمل في المصابات بسرطان الثدي والمتعافيات من المرض، تحت شعار ”حب.. رعاية.. أمل“، تزامناً مع شهر أكتوبر الوردية، الذي يُحتفل به في جميع أنحاء العالم، بهدف نشر ثقافة الفحص المبكر لسرطان الثدي، ولتبث الأمل في نفوس النساء اللواتي مازلن في مرحلة العلاج.



وبهذه المناسبة نظمت الصحيفة فعالية بمجمع الواحة في الجفير، بحضور عدد من النساء والأطباء النفسيين، إيماناً منها بأهمية الاهتمام بالجانب المعنوي والنفسي لمصابات سرطان الثدي، إذ إن هذا الجانب يأتي بالمرتبة الأولى في الحصول على الرعاية والاهتمام، لما يتركه من تأثير قوي ومهم عليهن، الأمر الذي يساهم بقوة في مساعدة المريضة على تجاوز هذه المرحلة.

وفي هذا الصدد، قالت استشارية الطب النفسي للأطفال والبالغين والعلاقات الأسرية، الزمالة البريطانية د. صديقة المير ”إن التوعية النفسية للمريضة السرطان تعتمد على المستوى الثقافي وحالتها الاجتماعية ومشاعرها، إلا أن أهم ما تحتاجه كل مريضة سرطان هو وجود الأهل والداعمين من حولها“.

وأضافت ”تحتاج المريضة إلى وجود من حولها، فهي لا تحتاج إلى النصح والإرشاد بقدر حاجتها إلى وجود الأهل خصوصاً أثناء العلاج الكيماوي، فالمريضة قد تكون بحاجة إلى التحدث والشكوى، ولا تحتاج تقديم النصيحة من أحد“.

وتابعت ”على الأهل معرفة هذه الحاجة لدى المريضة، فمن المهم وجودهم حولها في كل الأوقات، وعدم تقديم النصائح إلا في حال طلبتها المريضة، فالإنصات يكون كافيًا في هذه الأوقات“.

من جانبها، أكدت اختصاصية الطب النفسي الإكلينيكي بمستشفى سلوان للطب النفسي د. خديجة العويناتي أهمية تقديم العلاج النفسي لمرضى السرطان عموماً بمن فيهم مريضات سرطان الثدي، مشيرة إلى أن مفهوم الصحة النفسية في التعامل مع مرضى السرطان لا يختلف عند التعامل مع باقي المرضى.

وأشارت إلى أهمية رعاية الصحة النفسية للمريضة عبر التأكد من عدم إصابتها

أنه على الرغم من ذلك، على المريض أن يكون قويا، فلا مجال للضعف، فالسرطان هو اختبار، ويحتاج المريض إلى القوة الداخلية التي تنبع من داخله للتغلب عليه“.

أما المريضة غدير عبدالعزيز، وهي مستمرة في رحلة علاجها، فبعد انتهائها من رحلة الكيماوي مازالت تكافح مع رحلة العلاج الإشعاعي، إلا أنه على الرغم من ذلك ضربت مثالا حيا وواقعا عن أهمية الصحة النفسية، إذ لفتت إلى أن الحفاظ على الصحة النفسية لمرضى السرطان أمر ضروري، فقد يمر بلحظات الضعف والألم في العديد من مراحل العلاج، مشددة على أهمية وجود إيمان داخلي عند المريض بقدرته على التغلب على هذا المرض.

وأكدت أن مرض السرطان لا يختلف عن باقي الأمراض، وهذه رسالة يجب أن يؤمن بها مريض السرطان، فقد تكون مراحل علاجه أطول عن باقي الأمراض، إلا أن المرض سينتهي يوماً من الأيام، وسيبتصر المريض عليه.

ليس جميع مرضى السرطان معرضين إلى اضطراب ما بعد الصدمة، إذ إن ذلك يعتمد على المريض نفسه.

من جهتها، أكدت طبيبة الأمراض النفسية والعصبية بمستشفى سلوان للطب النفسي د. لمياء الأشقر أن الصحة النفسية تلعب دوراً في تعزيز الجهاز المناعي، موضحة أن الأخير قد يضعف عند التشخيص، لذا فإن الدعم النفسي يساهم ويساعد بشدة في تحفيز الجهاز المناعي لمحاربة المرض. وأشارت إلى أن الدعم النفسي مهم في جميع مراحل العلاج، لافتة إلى أنه في بعض المراحل قد يتم صرف بعض الأدوية لدعم الصحة النفسية لمرضى السرطان.

وعن قصص الأمل، كانت للمتعافية نوف القطان كلمة لأهمية وجود الأهل حول مريضة السرطان أثناء رحلة العلاج، فالمریضة تحتاج لشخص يعيش معها لحظات ومراحل العلاج الكيماوي التي تكون من أشد المراحل عليها.

وقالت ”يحتاج المريض لوجود روح أمل من الأهل تبعث فيه الراحة والسكينة، إلا

ببعض الأعراض كالقلق أو الاكتئاب. وشددت العويناتي على أهمية تعزيز الصحة النفسية لدى مرضى السرطان عبر الاحتواء وإظهار مشاعر الاهتمام، مبينة

بالقلق، أو الاكتئاب والضغط النفسي، مؤكدة أن مريضة سرطان الثدي قد تكون أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، وقد يكون ذلك نتيجة الإصابة



## مشاركة الشركات الداعمة في مسابقة تنسيق الزهور



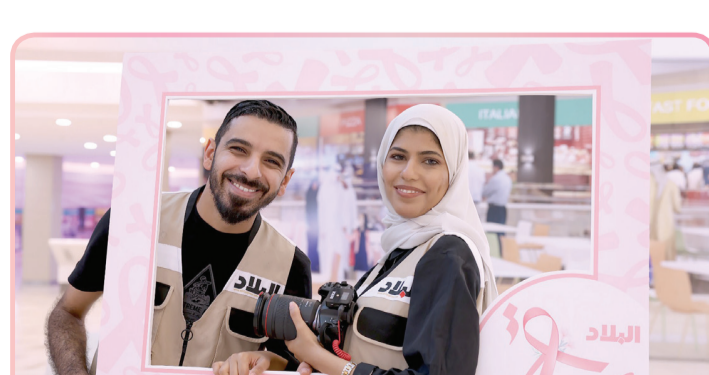
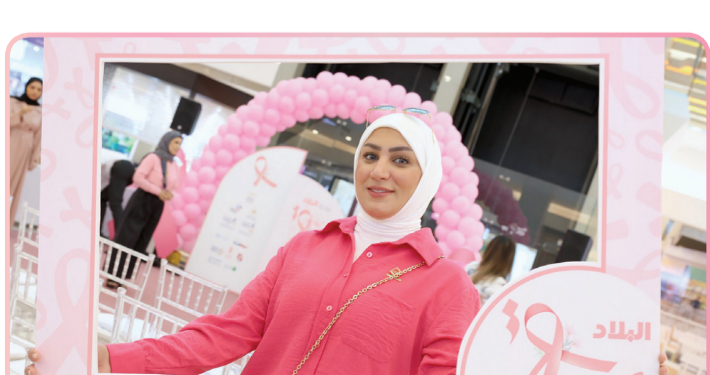
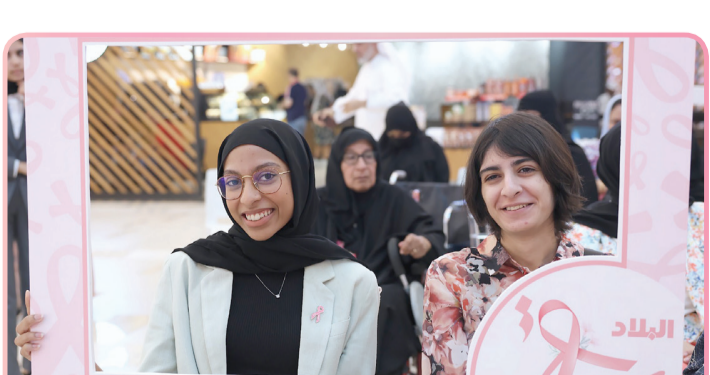
تتقدم صحيفة ”البلاد“ بخالص الشكر وعميق الامتنان لكل الشركات والمؤسسات الداعمة (بابكو إنرجيز، الهلال تكافل، مجمع الواحة، جمعية الكلمة الطيبة، اليوباف، الإبداع للتمويل متناهي الصغر، شركة التكافل الدولية، الشركة البحرينية الكويتية للتأمين، سوليدرتي، بنفت، فلورمار، فلاورد ومايبلين) لهذه المبادرة الإنسانية للسنة الثانية على التوالي، على مواقفهم النبيلة بتكاتفهم مع الصحيفة ومبادراتها المتميزة ومساندتها للاستمرار بمسيرة العطاء وخدمة المجتمع البحريني بجميع فئاته وشرائحه.







# مبادرة البلاد حياة حب..رعاية..أمل





## صحة نفسية

د. رقية مكي

الاضطراب النفسي ليس وصمة عار  
والجميع معرضون للإصابة بالاضطرابات

البلاد | فاطمة عبدالله

أكدت الطبيبة المقيمة في مجال الطب النفسي بمستشفى سلوان للطب النفسي د. رقية جعفر أن الاضطراب النفسي ليس وصمة عار، بل هو تحد على المريض أن يعثره صعوبة إضافية من صعوبات الحياة لمواجهةها، وقالت: إن الجميع معرضون للإصابة بالاضطراب النفسي، لكن الحكيم من لا ينظر إلى أن هذا الاضطراب مخجل أو سيئ، فهو مرحلة من مراحل الحياة التي يمكن تجاوزها بنجاح. وترتبط وصمة العار بشكل كبير بالأمراض النفسية، فعلى الرغم من كل ما يشهده عصرنا من تقدم وتطور، إلا أننا مازلنا مع ذلك نرى في مجتمعاتنا العديد من التصرفات المهددة أو غير المريحة إزاء الأمراض النفسية. وتعمل د. رقية طبيبة بحرينية ولها باع طويل في مجال الطب، فلقد تخرجت بدرجة الدكتوراه في الطب وبكالوريوس في العلوم الطبية الأساسية من جامعة الخليج العربي. وتعمل في مجال الطب النفسي طبيبة مقيمة لأكثر من 5 سنوات. وتحل رحلتها برنامج طب الامتياز، وبعدها البرنامج التدريبي في الطب النفسي التابع للمجلس العربي للاختصاصات الصحية. "البلاد" التقت معها كونها من الأطباء المستفيدين من برنامج دعم توظيف البحرينيين الخاص بـ "تمكين"، لتروي لنا قصتها وأبرز الصعوبات التي تواجه المريض النفسي، وفيما يلي نص اللقاء:

أن المريض النفسي قد يكون عرضة للتنمر، العنف الجسدي أو المضايقات والإزعاج، والأهم من ذلك هو فقدان الثقة والأمل في أن تتحسن الأمور.

لتفادي الشعور بالسوء الناجم عن ذلك.

« كيف يمكن للأهل أو العزلة أن تؤثر على المريض؟ »

رسالتي للمريض بأنه لن يستطيع أحد أن يفهمكم ويعرفكم أكثر من أنفسكم، لذا لا تخجلوا من طلب مساعدة طبيب نفسي اختصاصي، فمن التشخيص الصحيح للاضطراب النفسي، يمكنكم التغلب على أعراض المرض، والشفاء منه خصوصاً إن بدأت العلاج مبكراً.

يمكن العديد من المرضى من التغلب على أمراضهم النفسية والتعافي منها بالأمل، لذا علينا التغلب من شعور وصمة العار التي قد تمنع المريض من تلقي العلاج، فوصمة العار قد تؤدي إلى الانعزال، فهي تدفع المريض نحو العزلة عن المجتمع، لذا من الضروري أن يقضي المريض وقته مع أشخاص يثق بهم.

« ما عواقب عدم علاج الأمراض النفسية؟ »

وفي الختام اضطرابك النفسي ليس وصمة عار، بل هو تحدٍ عليك أن تعتبره صعوبة إضافية من صعوبات الحياة. لا تدع الآخرين يجعلونك تشعر بالفشل، أو الضعف، فالجميع معرضون للاضطراب النفسي، لكن الحكيم من لا ينظر إلى نفسه على أنها سيئة وضعيفة، بل هي جريحة كما يجرح الجسد، وتُشفى بمساعدة الطبيب.

قد يشعر المريض بانعدام التفهم من قبل أفراد العائلة، الأصدقاء، أو الزملاء في العمل، بالإضافة إلى تراجع الفرص المتاحة للشخص المصاب، سواء كانت فرص عمل أو دراسة أو فرص المشاركة في النشاطات الاجتماعية، إلى جانب

الوصمة بأنها علامة خزي أو عار تلحق بالأفراد عبر رفض الآخرين لهم، وهي تسبب الضرر الشديد، والتمييز والمضايقة لهم.

« كيف يمكن التعامل مع هذه الوصمة التي يعاني منها العديد من المرضى؟ »

هناك العديد من الخطوات التي يمكن أن يتبعها أفراد المجتمع والمريض، والتي تبدأ بالتثقيف عبر التعرف على الاضطراب النفسي الذي يعاني منه، ومشاركة الآخرين بما تعلمه، فالمعرفة تحد من وصمة العار، أما الخطوة الثانية فهي المساعدة، ولأن غالبية المشكلات النفسية قابلة للعلاج، لذلك يجب على المريض الحصول على المساعدة اللازمة من المختصين.

ومن الطرق في التعامل أو الحد من وصمة العار التي يشعر بها المريض هي عدم السماح لمشاعر الرفض أن تشكل عائقاً يمنعه من ممارسة نشاطاته الطبيعية والهوايات المحببة إليه، بالإضافة إلى تجنب كثرة التفكير في كلام الآخرين عن المرض النفسي،

الخيار الأول لأصحاب الأعمال. فهذا الدعم اللامحدود للأطباء من الكوادر الوطنية يجسد أهمية الاستثمار في العنصر البشري، كونه محور التنمية الشاملة في كل القطاعات، ومن أهمها القطاع الصحي.

« تعد وصمة العار من أكثر الاضطرابات التي تواجه المرضى، فما هي هذه الأساس؟ »

هي أساسيس ومشاعر ومعتقدات وسلوكيات سلبية يحملها الأشخاص والمجتمع نحو الأفراد المصابين باضطراب نفسي، فهناك اعتقاد بأن المريض النفسي شخص غير نافع في المجتمع، وأنه غير أهل للأخذ برأيه أو نصيحته في أي أمر، وقد يظن كثيرون بأنهم خطيرون أو عنيفون، لذلك قد يواجهون الابتعاد عنهم وتجنبهم أو حتى إبعادهم. كما يمكن أن تكون مشاعر وأحاسيس قد يشعر بها الشخص المصاب، الذي يعاني من اضطرابات نفسية، تجاه مرضه أو مشكلته النفسية.

كما عرفت منظمة الصحة العالمية

« لماذا وقع اختيارك على الطب النفسي؟ »

تخصص الطب النفسي فيه جانب إنساني كبير، يجعل الطبيب بمثابة الأخ والصديق والداعم وأحياناً الحكيم والمستشار في حياة المريض في هذا التخصص يجد المريض نفسه موضع ثقة ومؤتمناً على أسرار قد لا يعرفها أحد غيره، كما أنه يجد نفسه الملجأ لمرضى أتعبتهم الحياة. وكغيره من تخصصات الطب فإنه يساهم في إنقاذ حياة أشخاص أو تحسين جودة حياة آخرين.

« في رحلة البحث عن الوظيفة، هل كان هناك جهة تبنت توظيفك، وما أهمية هذا الدعم؟ »

نعم، "تمكين" كان وما زال البوابة الكبرى لتوظيفي في المجال الصحي عبر البرنامج الوطني للتوظيف، حيث جعلني أشعر بالثقة، إضافة إلى أنه منحني حافزاً لبذل مزيد من الجهد في عملي، لأن دعم "تمكين" لنا يثبت أن الشباب البحريني قادر على أن يعمل بكل مجال بكفاءة واقتدار، وهو

## الأمومة والطفولة

د. رادىكا التيلجو تجيب

## متى يُشخص سكري الحمل؟



البلاد | فاطمة عبدالله

أكدت طبيبة النساء والولادة في مستشفى الهلال د. رادىكا التيلجو أن ارتفاع سكر الدم لدى المرأة الحامل، الذي يطلق عليه بمرض السكري قبل الحمل، يمكن أن يظهر في أي مرحلة من مراحل الحمل، ولكنه أكثر شيوعاً في الثلث الثاني أو الثالث، وغالباً ما يتم تشخيصه ما بين الأسبوع 24 و28 من الحمل.

أو سمنة، بخسارة بعض الكيلوغرامات لتقليل خطر الإصابة بسكر الحمل، كما ننصح الحامل أو المقبلة على الحمل باتباع نظام غذائي صحي متكامل، غني بالبروتينات الصحية، والفواكه، والخضروات، والدهون الصحية، والإكثار من شرب الماء.

وأضافت: يجب ممارسة نشاط رياضي معتدل، أو المشي لمدة نصف ساعة يومياً، كما يفضل أن تقوم المرأة الحامل بمراجعة الطبيب المختص بشكل دوري أثناء الحمل وإجراء فحص سكر الحمل في الأسبوع 24 - 28 من الحمل؛ لتشخيص الإصابة بسكري الحمل في وقت مبكر.

الكالسيوم بالدم عند الطفل، والذي يعرف بعوز الكالسيوم. كما أنه قد تحدث زيادة خطر إصابة الطفل بالنمط الثاني من السكري لاحقاً، بسبب اختلال إفراز جسمه هرمون الإنسولين.

ومن أبرز المضاعفات هي ولادة طفل ميت، عسر الولادة، أو الاضطراب إلى الولادة القيصرية، بالإضافة إلى إصابة الأم بتسمم الحمل.

وقالت: يعتبر سكر الحمل من الأمراض التي يمكن الوقاية منها بنسبة كبيرة، لارتباطها بعوامل يمكن التحكم فيها، لذا ينصح الأطباء المرأة المقبلة على الحمل، والتي لديها ارتفاع في الوزن

ذوي الأصول الإسبانية، الإفريقيين، الأميركيين، يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل.

وذكرت أن مضاعفات سكر الحمل، تصنف إلى مضاعفات تحدث للمرأة الحامل أثناء وبعد الحمل، ومضاعفات تحدث للجنين أثناء وبعد الولادة، وتزداد حدة المضاعفات في حال عدم السيطرة على مستويات سكر الدم أثناء الحمل، وأبرز المضاعفات هي فرط وزن الطفل عند الولادة، الولادة المبكرة، إصابة الطفل بمتلازمة الضائقة التنفسية التي تسبب صعوبة في التنفس، فرط بيليروبين الدم عند الطفل، فرط نشاط الطفل، ونقص

الحامل بسكر الحمل في حمل سابق من خطر الإصابة، بالإضافة إلى أن السمنة من أهم الأسباب، إذ يعد ارتفاع مؤشر كتلة الجسم للمرأة المقبلة على الحمل أحد عوامل خطر سكر الحمل، كما أن النحافة الشديدة قد تسبب هذا المرض خلال الحمل.

وقالت: إن من عوامل الخطورة أيضاً المعاناة من مقاومة الإنسولين، إضافة إلى أن النساء اللاتي تزيد أعمارهن عن 35 عاماً معرضات للإصابة بالسكري، وأضافت: إن المعاناة من متلازمة تكيس المبايض تزيد خطر الإصابة بسكر الحمل، وقد وجدت دراسات أن العرق خصوصاً للشعوب الآسيوية،

ولفتت إلى أنه قد يحدث سكري الحمل بسبب تطور مقاومة الأنسولين أو عدم إفراز الجسم ما يكفي من هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم سكر الدم. وغالباً ما يمكن السيطرة عليه عبر الحمية الغذائية المناسبة والتمارين الرياضية فقط. ولكن قد تحتاج بعض النساء إلى حقن الأنسولين أو أحد أدوية السكر الأخرى.

وعن عوامل الخطورة، ذكرت أن هناك بعض عوامل الخطر التي تجعل بعض النساء أكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل، فالتاريخ المرضي أو العائلي يزيد من إصابة أحد أفراد العائلة بداء السكري من النوع الثاني، أو إصابة

## موضوعات طبية

### رصد إصابات لفتيات بعمر 15 عاما سيدة الأعمال د. سارة الريفي 39,7% نسبة الإصابة بسرطان الثدي في البحرين وهي الأعلى خليجيا



البلاد | فاطمة عبدالله

أكدت سيدة الأعمال د. سارة الريفي، مالك ومدير مركز لندن لجراحات الثدي في البحرين، أن نسبة إصابة النساء في مملكة البحرين بسرطان الثدي تشهد زيادة ملحوظة، إلا أن عدد حالات الوفيات من سرطان الثدي تنخفض، وهذا يدل على زيادة الوعي بأهمية الكشف المبكر، إذ يمكن الشفاء التام في حال تم التشخيص المبكر في المرحلة الأولية، مشيرة إلى أن هذه النسبة تؤكد توفير المملكة علاجات متطورة وشاملة للمصابات، ما ساهم في تخفيض عدد الوفيات من هذا المرض.

وقالت: إن معدل الإصابة بسرطان الثدي هو 39.7% مقارنة بباقي أنواع السرطان في مملكة البحرين، وهي نسبة مرتفعة بل هي الأعلى بين دول الخليج، وهذا ينبه لأهمية وجود حملات مكثفة ومنظمة للتشخيص المبكر. وأضافت: نحن أطباء الثدي ننصح الفتيات بالزواج المبكر والحمل المبكر، حيث إن خطر الإصابة بسرطان الثدي يكون أقل عند السيدات اللاتي أنجبن طفلهن الأول قبل سن الثلاثين. أما السيدات اللاتي يؤخرن الزواج والحمل والإنجاب لما بعد الثلاثين عاما فهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. وتابعت د. سارة الريفي: إن سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء في العالم. وفي الخليج تحديداً، فهو أكثر شيوعاً بين النساء، إذ إن معدل الإصابة للرجل يبلغ 1\* رجل لكل 100 سيدة. والمرض عبارة عن تكاثر غير منتظم في الخلايا، ما يؤدي إلى ظهور ورم قابل للانتشار وغزو الخلايا المحيطة به أو الانتشار عن طريق القنوات الدموية أو اللمفاوية أو أعضاء الجسم الأخرى. ولفتت إلى أن معدل عمر الإصابة للسيدات في البحرين هو 45 عامًا قائل: شهدنا حالات إصابة لفتيات في عمر 15 عاما وسيدات متقدمات في العمر تجاوزن الـ 90 عاما، لذلك فجميع

وجود طفرات وراثية تزيد من احتمال الإصابة، لافتة إلى أن هذا التحليل يتوافر في مركز لندن لجراحة الثدي في البحرين، مبينة أن أسباب السرطان غير معروفة، ولكن هناك أمور تزيد من عوامل خطورة من أهمها التاريخ العائلي الوراثي، إذ يُقدَّر الأطباء ارتباط ما يقارب من 5 إلى 10% من سرطان الثدي بالطفرات الوراثية التي تنتقل عبر أجيال العائلة. وحدد الأطباء عدداً من جينات الطفرات المتوارثة التي يُمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي. أشهر هذه الجينات هي الجين 1 لسرطان الثدي (BRCA1) والجين 2 لسرطان الثدي (BRCA2) حيث يزيد كلاهما من خطر الإصابة بكل من سرطان الثدي والمبايض، لذا إذا كان لدى عائلتك تاريخ قوي للإصابة بسرطان الثدي أو أنواع أخرى من السرطان، فقد يوصي الطبيب بإجراء اختبار الدم أو اللعاب، لتحديد الطفرات المحددة في الجين (BRCA1) أو الجينات الأخرى التي تنتقل عبر العائلة. وعن أحدث ما توصل إليه العلم في جراحات سرطان الثدي قالت: إن من أهم التطورات التي نشهدها الآن هي الجراحات الترميمية والتجميلية، والتي يحافظ فيها الجراح على شكل الثدي وقت الاستئصال، وهو ما يكون له بالغ الأثر في نفسية السيدة المصابة

وتقبلها للعلاج بعد ذلك، كما أن الأدوية المناعية والبيولوجية والهرمونية في تطور مستمر لتمنع انتشار المرض وتساهم في نسب شفاء أعلى. ودعت د. سارة الريفي جميع السيدات في البحرين للقيام بإجراء الفحص، سواء الفحص الطبي الكلينيكي الذي يقدم على يد استشارية جراحة متخصصة في الثدي، أو الفحص بجهاز السونار رباعي الأبعاد، أو الفحص بجهاز الماموغرام ثلاثي الأبعاد مرة واحدة في السنة. وأكدت أن الالتزام بهذا الفحص سيساعد في القضاء على نسبة الوفيات من سرطان الثدي، خصوصاً أنه في حال تم تشخيصه مبكراً، قد تصل نسبة الشفاء لـ 99% ولن يكون هناك داع للعلاجات الكيميائية المكلفة والمتعبة نفسياً وجسدياً.

وعن دور الجهات الحكومية ودعمها لمركز لندن لجراحة الثدي في البحرين، أشارت إلى أن "تمكين" قام بدعم المركز منذ السنة الأولى لإنشائه في العام 2016، ما أسفر عن فوزها بجائزة رائدة الأعمال البحرينية المتميزة بتكريم من سمو ولي العهد رئيس الوزراء حفظه الله ورعاه، ودعم مادي من "تمكين" بقيمة 40 ألف دينار تم دفعها دفعة مقدمة أولى لشراء جهاز ثلاثي الأبعاد متطور للكشف المبكر عن سرطان الثدي في المركز، وكذلك أقام

النساء معرضات للإصابة بالمرض، ولكن هناك عوامل تحد من نسبة الإصابة، مثلاً المحافظة على الوزن المثالي، الامتناع عن التدخين واتباع نمط غذائي نباتي بروتيني صحي والابتعاد عن السكر المصنع واللحوم المصنعة مثل البرجر والنقانق وغيرها من الوجبات السريعة. وقالت: ننصح النساء بممارسة الرياضة معظم أيام الأسبوع، إذ يُنصح بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، مع ضرورة الحفاظ على الوزن الصحي، وإذا كان وزنك صحيًا، ننصح بالحفاظ عليه. أما إذا كنت بحاجة إلى إنقاص الوزن، ننصح بالاستفسار من الطبيب عن الاستراتيجيات الصحية لتحقيق ذلك. كما ننصح بتقليل كمية السعرات الحرارية المستهلكة يوميًا، وزيادة التمارين الرياضية بالتدريج، ومن المهم اتباع نظام غذائي صحي، فقد بينت الدراسات أن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي تقل لدى النساء اللاتي يتبعن حمية البحر الأبيض المتوسط، إذ تركز هذه الحمية على الأطعمة النباتية.

كما نشدد على أهمية الحد من العلاج الهرموني بعد سن انقطاع الطمث، إذ يزيد العلاج الهرموني المركب من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وشددت د. سارة الريفي على أهمية إجراء تحليل الجينات الوراثية لبيان

ويعتبر مركز لندن لجراحة الثدي مركزاً طبياً شاملاً متعدد التخصصات، ويقدم مجموعة متكاملة من خدمات جراحة الثدي، بدءاً من الفحص والتشخيص والعلاج والمشورة والرعاية الطبية اللاحقة، ويوفر المركز خدمات مبتكرة ومتكاملة وذات جودة عالية وخدمات فعالة واقتصادية لجراحة الثدي بكفاءة عالية وعناية متكاملة. ويهتم مركز لندن لجراحة الثدي بتقديم الدعم لمرضى السرطان عبر التشخيص ووضع الخطة العلاجية المناسبة.

## رشاقة

### الآن يمكنكم إنقاص 10 كيلوغرامات من الوزن في شهر واحد

يعاني أكثر من مليار شخص، في جميع أنحاء العالم، من السمنة، بواقع 650 مليون بالغ و340 مليون طفل. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من 167 مليون شخص، من بالغين وأطفال، ستترجع صحتهم بسبب زيادة الوزن أو السمنة، بحلول العام 2025.



الطعام خارج المنزل، يمكنه اختيار الأطعمة غير المحمصة أو غير المخبوزة في المقبلات، ويمكن أن يستبدلها بمنتجات صحية مثل الجبن القريش أو فول الصويا. ويوصي الخبراء بالتوقف عن تناول الطعام بعد الساعة السابعة مساءً كل يوم. وإذا شعر الشخص بالجوع يمكنه تناول الشاي الأخضر أو عدد قليل من المكسرات أو البذور المنقوعة. وللحصول على نتائج فورية، يمكن تضمين أي نوع من التمارين الرياضية في النظام الغذائي، ولو مجرد القيام بممارسة المشي لمدة 20 دقيقة يوميًا.

أنه يمكن أيضًا زيادة الاعتماد على السلطات، سواء كانت فواكه أو خضراوات، في النظام الغذائي. كما أن تناول كميات كبيرة من البروتين، بما يشمل البيض والبقول والفاصوليا، يدعم العضلات والنشاط البدني والشعور بالشبع، ويُنصح أيضًا بإضافة بعض المشروبات الطازجة المصنوعة بالمنزل للنظام الغذائي، لتناولها قبل وجبة الفطور، مثل عصير التفاح والبرتقال. ويُفضل تناول حبوب وبذور مثل الحبوب الكاملة وبذور دوار الشمس واليقطين في وجبة الفطور، وفي حال كان الشخص يتناول

10 طرق فعالة يمكن أن تؤدي إلى نتائج جيدة وسريعة لانقاص الوزن والتخلص من الكيلوغرامات الزائدة في غضون شهر واحد، والتي تتمثل في تقليل تام للسكريات، إذ إن التخفيض التام لكميات السكر بجميع أشكاله، يساعد على تحقيق نتائج سريعة، بالإضافة إلى أهمية تجنب الدقيق المعالج، إذ يساعد تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على دقيق معالج، على تحسين الصحة وخفض السعرات الحرارية. كما ينصح بتناول الفواكه الجافة المنقوعة على معدة فارغة، باعتدال مثل 2 - 3 قطع من اللوز مع قطعتين من التين، إلى جانب



## موضوعات طبية



د. زهراء أحمد

الحجامة علاج تكميلي  
للطب الحديث.. ودواء عجيب  
لعلاج الأمراض

أكدت استشارية طب العائلة والمجتمع والعلاج بالحجامة د. زهراء أحمد خليفة أن الحجامة ليست طباً بديلاً، بل هي علاج تكميلي للطب الحديث، مشيرة إلى أن القيام بها مرة أو مرتين في العام الواحد يساعد على الوقاية من الكثير من الأمراض، إضافة إلى تقوية الجهاز المناعي.

البلاد: فاطمة عبدالله

وأوضحت أن الحجامة هي الدواء العجيب لعلاج العديد من الأمراض، لافتة إلى أننا نشهد حالياً إقبالاً كبيراً عليها، خصوصاً بعد جائحة كورونا؛ بهدف تقوية الجهاز المناعي، فهي تساعد على تقويته، فضلاً عن تصريف المواد الرديئة من جسم الإنسان.

وقالت: إن الحجامة نوع من أنواع الطب التقليدي، ويعود تاريخها للعصور القديمة، ونشهد حالياً العودة إلى هذا الطب مع تزايد الطلب عليه، فهي تساعد على علاج بعض الأمراض أو الوقاية منها.

وأضافت: يُقبل البعض على الحجامة؛ التزاماً بتعاليم الدين، بالاحتجاج في يوم 12 و19 و21 من الشهر العربي، في حين أن هناك من يطلبها لعلاج بعض الأمراض بإعطاء جلسات للمريض، وقد يحتاج المريض 3 جلسات، ويعتمد ذلك على نوع المرض الذي يعاني منه، ويقوم البعض بالحجامة كإجراء وقائي بمعدل مرة إلى مرتين في السنة.

ولفتت إلى أن الحجامة عبارة عن خدوش سطحية على سطح الجلد، يقوم بها الطبيب المعالج في نقاط معينة؛ لاستخراج الأخطال الرديئة، وهي المواد الضارة من جسم الإنسان، مثل كريات الدم الحمراء الرديئة والسموم والرطوبيات والأحماض، إضافة إلى أنها تساعد على تحفيز

الجهاز المناعي، كما أن هناك نظريات أثبتت أن الحجامة تساعد على توسع جريان الدورة الدموية بتغذية الأعضاء المصابة وتحسينها.

وأكدت أن جميع الأحاديث النبوية تحث على الحجامة؛ لما لها من دور كبير في علاج العديد من الأمراض، لافتة إلى أنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية في مناطق الألم، خصوصاً ألم أعلى الأكتاف والظهر والرقبة وأسفل الظهر، إضافة إلى قدرتها على ترخية الأنسجة وتحسن الخلايا الحية في الأعضاء.

وأشارت إلى أنها تعالج أيضاً اضطرابات ارتفاع نسبة الدم، فهي تعيد توازن الجسم، كما تساعد على انتظام السكر والضغط، إضافة إلى علاج الصداع النصفي وصداع التوتر، كما أنها تساعد على التخلص من القلق والاكتئاب.

وأشارت إلى أن الحجامة تفيد أيضاً في علاج حالات العقم غير معروفة الأسباب طبيياً، إضافة إلى علاج الأمراض الروماتيزمية، وعرق النساء، إلى جانب علاج مشكلات حب الشباب والأكزيما.

وقالت: هناك العديد من الحالات التي نجح علاجها عبر الالتزام بالجلسات، البعض يشعر بالفرق والتحسّن في الجلسة الأولى، والبعض الآخر قد يحتاج إلى 3 جلسات للشعور بالفرق.

وعن الفئة العمرية التي يمكنها تلقي العلاج بالحجامة، ذكرت أنها للجميع، فهي متاحة للأطفال من عمر 6 أو 7

أعوام وكبار السن والرجال والنساء، مؤكدة أن هناك إقبالاً كبيراً على هذا الطب حالياً حتى إلى الأطفال، خصوصاً المشاركين في الألعاب الرياضية، فهي تساعد على تقوية العضلات.

وعن المضاعفات التي يمكن أن تحدث قالت: إذا تم اختيار المعالج ذي الخبرة، الذي يقوم باتباع الإجراءات الوقائية بحذافيرها، قد لا تكون هناك مضاعفات، فقد يشعر المريض فقط بالوخة وهو أمر اعتيادي، إلا أنه في حال اختيار معالج غير مؤهل قد تحدث بعض المضاعفات، مثل الإصابة بكدمات تكون على شكل حروق، وتحدث في حال ترك الأكوام لوقت طويل.

وأضافت: قد يصاب المريض أيضاً بأكياس ماء على سطح الجلد، وفي حال كان هناك خطأ في أماكن الحجامة قد تحدث التهابات جلدية.

ولفتت إلى أن البعض يخشى من التعرض لنزيف، خصوصاً المرضى الذين يتناولون الأسبرين، مؤكدة أن الحجامة ما هي إلا خدوش سطحية وليست عميقة، لذا لن تكون هناك أي مضاعفات داخل جسم الإنسان إلا في حال كان المعالج غير مؤهل.

## تغذية

عبدالله المطوع  
التغلب على  
النحافة الشديدة  
يبدأ بحمل الأثقال

أكد اختصاصي التغذية العلاجية والرياضية عبدالله المطوع أن العديد من الناس يشكون من النحافة وعدم القدرة على زيادة الوزن، على الرغم من عدم وجود أسباب تقف وراء هذه النحافة، لافتاً إلى أن التخلص من النحافة يبدأ بحمل الأثقال أثناء ممارسة الرياضة.

وأوضح أنه في حال كانت لا توجد مشكلات صحية لدى الإنسان الذي يشكو من النحافة، فإنه يمكنه القيام بعدد من الخطوات، التي تشمل تناول الطعام بشكل متكرر، عبر تناول 5 إلى 6 وجبات صغيرة تدريجياً أثناء اليوم، مشيراً إلى أنه يجب اختيار أطعمة تحتوي على عناصر مغذية كثيرة، لذا يجب استشارة اختصاصي التغذية بشأن عدد السعرات الحرارية التي يجب تناولها يومياً أو في كل وجبة.

وشدد على أهمية وضع بعض الإضافات في الأطباق؛ للحصول على سعرات حرارية أكثر، مثل إضافة الجبن إلى الطواجن أو زبدة المكسرات إلى الخبز المحمص

المصنوع من الحبوب الكاملة. ويمكن

أيضاً إضافة الحليب الجاف

أو الحليب السائل إلى

الأطعمة للحصول

على مزيد من

البروتين

والسعرات



الحرارية،

ومن أمثلة ذلك

البطاطا المهروسة

أو الحساء.

وأكد أهمية شرب

العصائر الطبيعية وتجنب

المشروبات التي تحتوي على

القليل من العناصر المغذية أو

الحرارية، مثل المشروبات الغازية

السكر (الدايت)، مبيناً أهمية الانتباه عند شرب المشروبات، إذ في

بعض الأحيان تسبب الشبع، لذا يجب تجنب الشرب أثناء الوجبة

أو قبلها. وفي الختام لفت إلى أن ممارسة الرياضة، خصوصاً حمل

الأثقال وممارسة تمارين القوة، تساعد على زيادة الوزن عن طريق

بناء العضلات. وقد تؤدي ممارسة التمارين الرياضية أيضاً إلى

تحفيز الشهية.

## الصحة النفسية

مشكلات النوم لدى كبار السن تتفاقم..  
وأَسباب تقف وراء ذلك

يُعتبر اضطراب النوم واحداً من المشكلات القاسية والمنتشرة التي يعاني منها كبار السن، والتي تؤثر على حياتهم بالكامل وتؤدي إلى تفاقم معاناتهم اليومية، كما تُسبب العديد من الأمراض اللاحقة في حال استمرت لمدد طويلة، من دون أن يتم تداركها، إذ إن النوم المنتظم والجيد يعد عاملاً مهماً للحفاظ على الصحة العامة للإنسان.

وأكد خبراء في مجال الصحة أنه يتعين على كبار السن التعامل مع نمط النوم المضطرب؛ بسبب انخفاض النوم العميق في مرحلة حركة العين غير السريعة الناجمة عن خمول الدماغ، إذ تتناقص حركة العين غير السريعة بنسبة 2% كل عقد.

وهناك عوامل خارجية أيضاً تسبب اضطراباً في روتين النوم، وتؤدي إلى اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية، إذ مع التقدم في السن، ينام الناس بشكل خفيف، ما يجعلهم حساسين للبيئة، فإذا تعرضوا للضوء أثناء النوم يشعرون على الفور بالانزعاج، ما يجعلهم يستيقظون ويواجهون صعوبة

في النوم مرة أخرى. ويعود سبب الأرق لدى كبار السن إلى عدد كبير من الحالات الطبية، فهو يجعلهم إما أن يبقون مستيقظين طوال الليل، أو ينامون بشكل مفرط أثناء النهار، ما يؤدي إلى تعكر مزاجهم، ويجعلهم يشعرون بالإرهاق والخمول.

كما يشير الأطباء إلى أن انقطاع التنفس أثناء النوم بسبب انسداد مجرى الهواء، ويمكن أيضاً أن يؤدي إلى الاختناق أو السعال، وبالتالي النوم المتقطع. ويقول تقرير موقع "هايبمست هيلث" الطبي إن استخدام الهواتف الذكية ومشاهدة العروض أو الأفلام على

دقيقة  
لصحتنا

من الطرق الطبيعية الأكثر تأثيراً في تقليل نسبة الكوليسترول في الجسم هي اتباع الحمية، وممارسة الرياضة، مع الإكثار من الخضروات والفواكه، والابتعاد عن الانفعال المتكرر والتدخين.



يعتقد البعض أنه لا داعي لوضع واقي الشمس في الشتاء، إلا أنه في الحقيقة يكون الجلد أكثر حساسية لأشعة الشمس في الشتاء، إذ يقل الإشعاع فوق البنفسجي، ويقل إنتاج الميلانين في الجلد، ما يزيد من خطر تلف خلايا الجلد، لذلك يجب الالتزام باستخدام واقي الشمس حتى في الأيام الغائمة.

### تجربة



## المتعافية من سرطان الثدي عفاف البلوشي:

### الحالة النفسية المرنة والتفكير الإيجابي من أقوى العلاجات

عفاف البلوشي، إحدى المتعافيات من سرطان الثدي، محاربة لا يوجد في قاموسها معنى لليأس والانكفاء، هزمت سرطان الثدي بسلاحي الحالة النفسية المرنة والتفكير الإيجابي، الذين تعتبرهما من أقوى العلاجات، فدهست مشاعر الخوف والقلق، ومضت في طريقها تلاحق بقع الضوء المتناثرة في زحمة الظلام، ولم توقفها سياط المرض التي لا ترحم وبشاعة آلامه ولا ظروف العلاج الكيماوي القاتلة التي تصفها بأنها كانت من أقسى أنواع التجارب؛ ولكن تجاوزتها بنجاح؛ حتى تعافت وعادت إلى الحياة بنظرة جديدة للحياة، فنظرتها للحياة تغيرت كثيرا وبشكل إيجابي أكثر، فلا تهتم لصغائر الأمور، وأصبحت أقوى من السابق، وفي رصيدها مخزون هائل من الصبر والثقة بالذات، يجعلها تستصغر كل الصعاب والعقبات.

## وجودي على قيد الحياة أهم من شكل الجسد



الدنيا بنظرة أخرى، فنظرتها للحياة تغيرت كثيرا وبشكل إيجابي أكثر، فلا تهتم لصغائر الأمور؛ لأن الصحة النفسية هي مرآة للصحة الجسدية، وأدركت قيمة عبارة "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء".

وأضافت أنها عادت إلى نشاطها الرياضي، حيث طورت من مهاراتها الرياضية، وأكملت مسيرتها في التدريب في أحد النوادي الرياضية، وتحت العضوات على الاهتمام بصحتها وجعل الرياضة أسلوب حياة؛ لأنها تساهم في الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية. وقد ازداد اهتمامها ووعيتها بأهمية الوجبات الصحية، والحياة أصبحت أجمل، فستستمتع بكل لحظة، وتشكر الله على منحها يوما جديدا تعيشه.

#### هاجس عودته لا يزعيني

وتؤكد أنها لا تخشى عودة المرض مجددا، ولا تعيش في قبضة القلق والتوتر الدائم، فهاجس المرض وعودته لم يعد مفزعا ومربكا لمسيرة حياتها، فلا تفكر فيه لكي لا تتأثر، بل أحيانا تنساه وكأنه لم يكن ولم تصب به، فهي دائما تتسلح بالتفاؤل والتفكير الإيجابي دائما.

#### رسالة لمرضى السرطان والمجتمع

ووجهت رسالة إلى مرضى السرطان بالقول: لا تيأسوا من رحمة الله، فالله قد وضعنا في هذه المحنة ليختبر مدى صبرنا على البلاء ويمنحنا فرصة لإبراز قوتنا ومدى إيماننا به، فلا تيأسوا، فأنتم أبطال ومحاربون، وسوف تنتصرون بإذن الله، فالطب تطور كثيرا، وتوجد حاليا علاجات كثيرة وسبل عديدة للشفاء من هذا المرض. وشددت في رسالة للمجتمع على ضرورة الفحص الدوري، فكلما اكتشف المرض مبكرا كلما زادت نسبة الشفاء.

العلاج فتقول إن تجربة العلاج الكيماوي كانت من أقسى أنواع التجارب، ولكن تجاوزتها بنجاح.

#### نظرات القلق والشفقة تلاحقها

عفاف كانت امرأة قوية صابرة محتسبة أمرها إلى الله، فلم تمل سياط المرض منها أو تبغثر هدوءها، كانت تتحدى المرض وتروض جبروته وآلامه، ولكن في المقابل كانت نظرات الشفقة تلاحقها وشعور القلق والعطف من محبيها وأهلها يطوقها، فكانت بمجرد أن تنطق باسم المرض ينهارون بالبكاء ويتأثرون، ولكنها كانت ترفض كل هذا وتخبرهم بأنها لا تطلب هذا، بل تريد منهم أن يثقوا بأن الله معها، وأنها ستحارب هذا المرض وتنتصر عليه.

#### شعور الضعف أمام جبروت السرطان

وأضافت أنها شعرت بالضعف حينما كان يتسرب الألم المتوحش إلى كل جسدها الضعيف، ألم لا تستطيع أن تعبر عن مدها وبشاعة سياطه التي لا ترحم، ولكن كانت دائما تحاول أن تنسى أنها مصابة بذلك المرض، وتشعر ذاتها بأنها بكامل صحتها ولا تعاني من أي مشكلة، ولم يكن هذا هروبا من المشكلة، بل كان عنوانا للتحدي، وكمية هائلة من العنفوان في وجه جبروت هذا المرض، فالحالة النفسية المرنة والتفكير الإيجابي من أقوى العلاجات.

#### حياة بعد التعافي بنظرة جديدة

وعن حياة ما بعد التعافي، لفتت إلى أنها أصبحت أقوى من السابق، وكل المشكلات والصعاب أصبحت تهون، وبسيطة مقارنة مع تجربة المرض، فتستطيع مواجهة أي تحد ومعضلة مهما بلغت من قسوة وصعوبة، وازدادت ثققتها في ذاتها، لترى

في شهر أغسطس 2020، إذ كانت في المرحلة الثانية، إذ وصل إلى الإبط، فكانت بعض الغدد مصابة به أيضا.

#### شعور التسليم لله

تقول عفاف: أول ما تبادل في ذهني أن الله يحبني، فإذا أحب الله عبدا ابتلاه، لذا سلمت أمري إلى الله، وقلت إن ربي رحيم بعباده، وغير ذلك فالعلم قد تطور كثيرا، وهناك علاج لهذا المرض، فقد شاهدت الكثير من الناس شفوا منه ولله الحمد. وكلمات الدكتورة نوف كانت مثل البلمس والمهدئ لاضطراب الداخل، كانت تقويني وتقول دائما "نصف العلاج عليك والباقي علينا".

أما الأهل فقد أصابهم الخبر بالذعر، ولم تستطع أعينهم إخفاء ذلك الخوف مع حالات من البكاء؛ فكانوا يخشون أن يفقدوني ولكن كنت أطمئنتهم، وأهدئ من روعهم، وأؤكد لهم أنني سأهزم هذا المرض بإذن الله.

#### البرنامج العلاجي

وعن العلاج وحيثياته، لفتت إلى أنه تم وضع برنامج علاجي لها بدأ من العملية واستئصال الخلايا السرطانية، وبعد ذلك أخذ جرعات الكيماوي، ثم العلاج الإشعاعي، وأخذ جرعات العلاج الهرموني، الذي كان عبارة عن أقراص لمدة 5 إلى 10 سنوات، وإبرة كل 3 أشهر للوقاية من رجوع المرض. ولفنت إلى أنها تلقت علاجها في مستشفى الملك حمد، وكانت حينها فترة جائحة كورونا، وأثناء فترة العلاج الكيماوي، أصيبت بالكورونا، وتعطل علاجها مدة شهر واحد فقط، وأكملت باقي العلاجات، ولكن بعد أن أكملت علاجاتها تم عمل أشعة فوق صوتية وتم اكتشاف جلطه بالرئة، وكانت على الأرجح بسبب الكورونا، ولله الحمد تم علاجها. وتختتم حديثها عن تجربتها في

الأطباء. وتضيف أنها ذهبت مباشرة إلى عيادة خاصة؛ لأنه كان يصادف حينها يوم الجمعة، فعملوا أشعة فوق صوتية، وحين ظهرت النتيجة لم يخبروها بالتفاصيل، ولكن طلبوا منها ضرورة عمل خزعة للتأكد وتحديد السبب. أخذت التقرير وذهبت إلى قسم الطوارئ بمجمع السلمانية الطبي، لم تفهم التقرير بسبب المصطلحات الطبية فيه، وحين أطلع الطبيب عليه قال لها مباشرة إن هناك احتمالا كبيرا لوجود سرطان، وحولها لموعده مع طبيبة مختصة بأمراض الثدي. وعن هذا الحدث الصادم، تشير إلى أنها بالرغم من توقعها هذا الشيء، لكنها كانت تتمنى من الطبيب أن يطمئنها ويعطي رأيا آخر، ولكنه قال تلك العبارات بأسلوب لا يجب أن يقال، فماذا لو كان الشخص غير متوقع أنه مصاب بهذا المرض، فمن المؤكد أنه سينهار؛ لذا فإن إيصال الخبر للمريض يجب أن يأخذ بعين الاعتبار طريقة إعلامه.

انتظرت موعدها حتى حان، فذهبت تحمل معها كل بأس وإرادة منقطعة النظير لمواجهة الحقيقة المتوقعة. وكانت الطبيبة المختصة هي د. نوف الشيباني، التي تصفها بأنها طبيبة تحمل كل معاني الرقي والاحترام وتهيب المريض، فكانت تقول لها إنه يحتمل أن يكون الورم حميدا وسهل العلاج، ولن تحتاج إلى علاج كيماوي، وكل هذا يعتمد على الفحص، وحين أشارت الطبيبة لاحتمال أن تكون الكتلة ذات خلايا سرطانية، كانت تقول ذلك وهي تعطي انطبعا أنها متأكدة من أنه سوف يتم علاجها، فحديثها الجميل الأنيس لم يحو أي رد فعل سلبي، ما منح عفاف كميات هائلة من الاطمئنان. وبعد سلسلة من الفحوصات شملت الماموغرام والأشعة فوق الصوتية وبعدها الخزعة، تم تأكيد إصابتها بسرطان الثدي، وكان هذا في فترة جائحة كورونا

#### إعداد: حسن فضل

ها هي عفاف تقف اليوم بكل فخر معتزة بإنجازها الذي تحقق، فقد هزمت أعتى أمراض العصر وأشرسها، وتخطت محاربي سرطان الثدي في رسالة تطمينية معبأة بروح التفاؤل فتقول: لا تيأسوا من رحمة الله، فالله قد وضعنا في هذه المحنة ليختبر مدى صبرنا على البلاء، ويمنحنا فرصة لإبراز قوتنا ومدى إيماننا به، فلا تيأسوا، فأنتم أبطال ومحاربون، وسوف تنتصرون بإذن الله، فالطب تطور كثيرا، وتوجد حاليا علاجات كثيرة وسبل عديدة للشفاء من هذا المرض.

عفاف كانت قبل الإصابة تحب الرياضة، ولديها شهادة في إحدى الرياضات وتدريب في أحد النوادي، وبعد التعافي عادت لنشاطها الرياضي وأكملت مسيرة التدريب، وتمارس هواياتها في التصوير، وهي عضو في جمعية التجديف. وتستمتع في كل لحظات من حياتها، تاركة تجربتها مع السرطان وراءها، وكأنها لم تكن يوما مصابة به، وهاجس عودته لا يخيفها، وإن عاد ستهزمه مجددا.

وعما تركه المرض من أثر، ألمحت إلى أن سرطان الثدي أخذ منها أحد أعضاء جسدها، ولكن لا يهمها ذلك، فوجودها على قيد الحياة بفضل الله تعالى أولا، وبفضل العلاجات، أهم من شكل الجسد.

#### كتلة غريبة تقود للتشخيص

وعن بدايات التشخيص أشارت إلى أنه في البداية لاحظت ظهور كتلة غريبة يابسة مع حرارة، وبعد اكتشافها للكتلة قامت بالبحث في صفحات الإنترنت، وقارنت ما هو مكتوب وما لديها، فوجدت تطابقا مع سرطان الثدي، فقبل ذهابها إلى المستشفى كان لديها تصور لما يمكن أن يقال من

## موضوعات طبية

### د. بيدرسون



## ما الذي يجب على النساء معرفته عن عوامل الخطر؟

أشارت اختصاصية نظام الرعاية الصحية العالمي لدى مستشفى كليفلاند كلينك د. بيدرسون، ضمن شهر التوعية بسرطان الثدي، إلى أهمية تعرف النساء على عوامل الخطر المتعلقة بسرطان الثدي، حتى يتمكن من التواصل مع مزود خدمات الرعاية الصحية الخاص بهن والاستفسار عن أفضل الفحوصات المناسبة لهن، ومتى يتوجب عليهن تكرار هذه الفحوصات، ومعرفة ما إذا كان من الممكن أن يستفدن وأفراد عائلتهن من إجراء استشارات وراثية أو تناول الأدوية التي تساهم في تخفيف عوامل الخطر.

فإن الحرص على إبقاء الوزن في مستويات صحية هو أمر على قدر كبير من الأهمية، كما يرتبط استهلاك الكحول بمخاطر متزايدة للإصابة بسرطان الثدي. وعموما، فإننا ننصح النساء باتباع الإرشادات العامة؛ حتى يتمتعن بصحة جيدة، ومن ضمنها ممارسة الرياضة بانتظام، واتباع برنامج غذائي صحي، مثل حمية الشرق الأوسط.

العلاجية للمرضى الذين تم تشخيصهم حديثا بالسرطان، كما يمكن أن يحدد الأفراد الذين قد يستفيدون من إجراء تصوير سنوي كامل بالرنين المغناطيسي، أو من تناول الأدوية القادرة على تقليل مخاطر الإصابة، أو من التدخلات الجراحية التي قد تساعد في تقليل مخاطر الإصابة في الأشخاص من ذوي عوامل الخطر المرتفعة. وبينت أن السمعة تعد عامل خطر للعديد من السرطانات، ومنها سرطان الثدي، لذلك

وقالت بيدرسون في هذا السياق: يعد الفحص السنوي مهما للجميع، إذ إن علم الطب لم يصل بعد إلى مرحلة تحديد الأفراد من ذوي عوامل الخطر المنخفضة، الذين قد لا يتوجب عليهم اتخاذ الكثير من الإجراءات الوقائية. وإضافة إلى ذلك، فإن نحو 25% من حالات الإصابة بسرطان الثدي يتم كشفها دون وجود أي عوامل خطر معروفة أو مشخصة. وأضافت: يمكن للفحص الجيني أن يوضح أفضل السبل

الأخرى مع مزود الخدمات الصحية؛ للوصول إلى برنامج الفحوصات المناسب لهن. وتابعت: يمكن للكثافة العالية للثدي أن تؤثر على نتائج التصوير الشعاعي، كما أنها بحد ذاتها تعتبر عامل خطر مستقل للإصابة بسرطان الثدي. وقد يوصي مزود الرعاية الصحية في حال وجود كثافة زائدة في الثدي أو عوامل خطر أخرى، بإجراء تصوير سنوي بالرنين المغناطيسي للثدي أو تناول الأدوية التي تقلل من خطر الإصابة.

وأوضحت د. بيدرسون أنه حتى في حال اكتشاف كتل في الثدي عند إجراء الفحص السريري، إلا أن التصوير الشعاعي قد يظهر أن كثافة الثدي ليست كبيرة، مشيرة إلى أن التصوير الشعاعي للثدي هو الوحيد القادر على كشف الكثافة الفعلية للثدي. وتوصي بيدرسون بضرورة إجراء النساء من ذوي عوامل الخطر المتوسطة فحصا شعاعيا أساسيا للثدي عند بلوغهن سن الأربعين، وبحث كثافة الثدي لديهم وعوامل الخطر