

صحة المرأة جزء أساسي من صحة المجتمع وقدرتها على العطاء ولعل من أهم عوامل المحافظة على صحتها هو تبنيها مفهوم تنظيم الأسرة والكشف المبكر عن سرطان الثدي لما لهما من تأثير سلبي على صحة المرأة في حال تم إهمالهما.

ماذا نعني بـ «الصحة»؟

حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد إنفاء المرض والعجز بحسب تعريف منظمة الصحة العالمية.

تنظيم الأسرة

ماذا نعني بتنظيم الأسرة؟

”ممارسة الأزواج لحقهم في الإختيار الحر المبني على المعلومة الصحيحة لعدد الأبناء الذين يرغبون به وفي الوقت المناسب لهم والملائم لوضعهم الصحي والإجتماعي والإقتصادي مع المباعدة بين الأحمال لمدة ثلاثة سنوات على الأقل (المباعدة الصحية) لضمان صحة الأم والطفل، ويكون ذلك باستخدام الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة باعتبارها وسائل آمنة وفعالة.“

كيف ننظم الحمل؟

الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة...
آمنة... فعالة... متعددة الخيارات.



ما هي فوائد تنظيم الأسرة؟

تنظيم الأسرة أمر ضروري نظراً لفوائده الصحية والاجتماعية والاقتصادية على الطفل والأم والعائلة والمجتمع والدولة.

- الحفاظ على صحة الأمهات والمواليد.
- تحسين نمو وتطور الأطفال جسدياً ونفسياً.
- ضمان الرعاية والتربية السليمة للأطفال.
- تقليل الأعباء المالية والتمتع بمستوى معيشي أفضل.
- تقوية العلاقات والترابط الأسري.
- تمكين أفراد الأسرة من ممارسة الأنشطة المختلفة.

لماذا نختار وسائل تنظيم الأسرة الحديثة؟

- ذات فعالية عالية تضمن الحماية من الحمل.
- آمنة لا تؤثر سلباً على صحة المرأة.
- عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدامها.
- متوفرة بخيارات متعددة.

ما هي وسائل تنظيم الأسرة الحديثة؟

وسائل متنوعة تساعد الزوجين على تحقيق أهدافهما الإنجابية بفاعلية وأمان، يتم اختيارها بناءً على مشورة مقدمي خدمات تنظيم الأسرة وبما يتلائم مع الوضع الصحي للزوجة والخطط الإنجابية للزوجين.

الفرسنه	البلوب النهاسى	الباقي الذكري	* قطع الصمث باللارضاع	الحقن الاصدابية	دبوب مرکبة	دبوب أحادي	الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة:
١ يوم	خلال ساعه بعد الولادة على اليوديفون من الوادءة الطبيعية في القيصرية	أي وقت بعد الولادة	مباشرةه بعد اللادة و خلال النصف ساعه الأولى	١ يوم بعد بعد الولادة	١ يوم بعد الولادة لغير المريض	١ يوم بعد بعد الولادة	البدء بالاستخدام الوسيلة بعد الولادة
٣ سنوات	١-٢ سنن	١-٢ سنن	٤٩٦ تفوق	٤٩٨ تفوق	٤٩٩ تفوق	٤٩٩ تفوق	* إذاسمرت السيدة بذلك الدواء بيميا وبشكيل صحي
	فوجأ بعد التوقف عن استخداماها	٣ أشهر	١ شهر من الولادة	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام	الفحالية لل باستخدام الدواء
	استخداماها	٣ أشهر	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام	فتره العمایة
	٣ سنوات	١-٢ سنن	١-٢ سنن	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام	١٠٠٠ أيام

٣. أن تكون الرضاعه طبيعية ومطاعمه دعوٍ اضافيه أي سوهاٌ غير حليب الأم بعد ٨-٩ ا Wochen يهتماً (الارتفاع مثلاً وتحتها) ولا تزيد المقدره بين الرضاعه والأخرى عن ٤ ساعات بالنهار وربع ساعه ليلاً.

٤. عدم عودة المبيض الشهي للأم بعد الولادة.

٥. لأن لا يتعدى عمر الطفل ٦أشهر.

٦. أن تكون الرضاعه طبيعية ومطاعمه دعوٍ اضافيه أي سوهاٌ غير حليب الأم بعد ٨-٩ ا Wochen يهتماً (الارتفاع مثلاً وتحتها) ولا تزيد المقدره بين الرضاعه والأخرى عن ٤ ساعات بالنهار وربع ساعه ليلاً.

ما هو سرطان الثدي؟

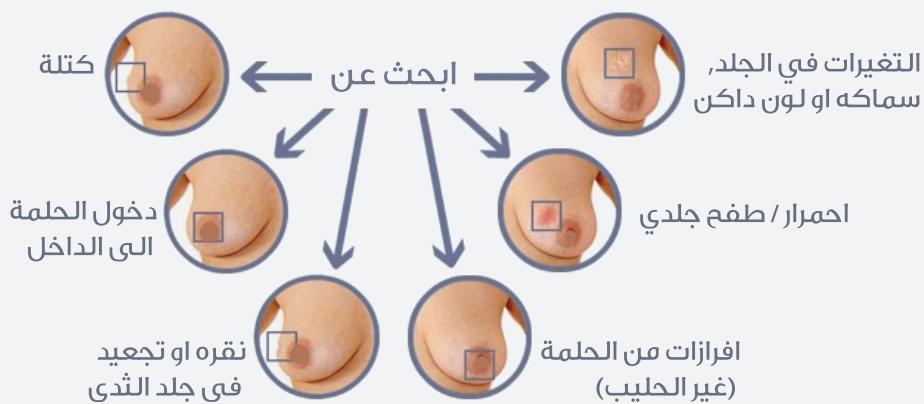
سرطان الثدي هو عبارة عن مرض تنقسم فيه خلايا أنسجة الثدي وتنمو دون الخضوع لأنظمة التحكم الطبيعية في الجسم وتنتشر إلى أجزاء الجسم المختلفة. يعتبر سرطان الثدي من أكثر السرطانات شيوعاً بين النساء في الأردن حيث يشخص حوالي ... حالة سنوياً حسب السجل الوطني للسرطان.

من هن السيدات الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي:

- السيدات اللواتي أعمارهن فوق ٤٠ سنة.
- السيدات اللواتي لديهن تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الثدي.
- السيدات اللواتي أنجبن أول طفل بعد سن ال ٣٥ أو لم ينجبن أبداً.
- السيدات اللواتي بدأت لديهن الدورة في سن مبكر (أقل من ٢١ سنة) أو انقطعت لديهن الدورة في سن متاخرة (٥٥ سنة).
- السيدات اللواتي يأخذن بعض أنواع الهرمونات التغويضية في سن الأمل.
- السيدات اللواتي تلقين علاج إشعاعي في منطقة الثدي.
- السيدات اللواتي يعانين من السمنة المفرطة في مرحلة سن الأمل.

أكثر أعراض سرطان الثدي شيوعاً هي:

- الإحساس بوجود كتلة جديدة.
- تغير في الثدي (الشكل، الملمس، الحجم، الإستدارة، اللون).
- تغير في الحلمة (الشكل، الملمس، اللون).
- إفرازات الحلمة.
- دخول الحلمة إلى الداخل.
- نقرة أو تجعيد في جلد الثدي.
- تغير في الجلد ليصبح مثل جلد البرتقال.
- ألم في بقعة واحدة في الثدي لا تزول.
- لون داكن (غامق) في الثدي.
- تقرّم أو طفح جلدي مع تقدّر وحكة في الحلمة.
- وجود كتلة تحت الإبط.



أهمية الكشف المبكر

قد لا تدرك بعض السيدات أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي وعلاقته في زيادة إحتمالية إحتفاظ السيدة بثديها، وتقليل كثافة العلاج، وزيادة فرصتها في النجاة، والشكل الآتي يبين فوائد الكشف المبكر، والمشاكل التي قد ترتبط بالكشف المتأخر.

الكشف المتأخر

- . عدم السيطرة على الورم.
- . علاج أكثر كثافة.
- . صعوبة الإحتفاظ بالثدي غالباً.
- . ضعف إحتمالات الشفاء.

الكشف المبكر

- . نسبة الشفاء تصل إلى ٩٨٪.
- . سيطرة على الورم.
- . علاج أقل كثافة.
- . إمكانية الإحتفاظ بالثدي.



فحوصات الكشف المبكر

فحوصات الكشف المبكر هي الفحوصات التي يتم إجراؤها للكشف عن المرض عند الأشخاص الذين لا يشكون في وجود أية أعراض، بهدف الكشف عن سرطان الثدي. تمثل فحوصات الكشف المبكر في الفحص الذاتي، الفحص السريري وفحص أشعة الماموجرام، على أن يتم إجراء الفحوصات الثلاث دوريًا وبانتظام، كما هو موضح في جدول المواجهات الآتي:

جدول مواعيد فحوصات الكشف المبكر

الفحص الذاتي	٢٩-٣٩ سنة	٤٠-٥٠ سنة	فوق ال٥٠ سنة
الفحص الذاتي	شهرياً	شهرياً	شهرياً
الفحص السريري	مرة كل (٣-٤) سنوات	سنويًا	
فحص الأشعة (الماموجرام)	مرة كل سنتين	مرة كل (٢-٣) سنة	مرة كل سنين

ملاحظة:

- في حال وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، يجب أن تقوم السيدة باستشارة طبيها لتحديد مواعيد بدء فحوصاتها الدورية وتكرارها.
- فمثلاً إذا أصبت الأم أو الأخت بسرطان الثدي قبل سن الأياض، فقد تحتاج السيدة للبدء بإجراء صورة الماموجرام قبل بلوغها سن الأربعين.

الفحص الذاتي

الفحص الذاتي هو الفحص الذي تقوم به السيدة لنفسها، ويتم إجراءه على جزئين، الفحص الذاتي بالنظر والفحص الذاتي باللمس، بمراعاة الخطوات التالية:

الفحص الذاتي بالنظر

. الوقوف أمام المرأة بعد نزع الملابس حتى الخصر.

. مراقبة الثديين من خلال النظر في المرأة، للتأكد من عدم وجود أي تغييرات غير طبيعية في شكل الثدي. هذه التغييرات تشمل وجود تورم، أو تغيير في جلد الثدي، تغير في الحلمة أو إتجاهها، وجود إفرازات غير طبيعية، ويمكنك ملاحظة هذه التغييرات من خلال القيام بما يلي:



١



٢



٣

الفحص الذاتي باللمس

- يتم بإستخدام الأصابع الثلاثة الوسطى.
- ثلات حركات دائرية لكل منطقة.
- فحص كامل دون رفع اليد.

• منطقة الثدي كاملاً وتشمل منطقة ما تحت الإبط.

الفحص السريري

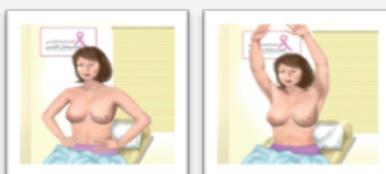
الفحص السريري للثدي يتم عند الطبيب، على كل أنثى بلغت العشرين القيام به بشكل دوري وذلك للتأكد من سلامة الثدي.

إجراءات الفحص السريري

- الاستفسار عن تاريخ السيدة الطبي لتقييم مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.
- إعطاء السيدة معلومات كاملة عن كل خطوة من خطوات الفحص السريري للثدي.
- الإجابة عن جميع الأسئلة التي قد تكون لدى السيدة حول صحة الثدي.

ما هي الأمور التي يجب أن تناقشها السيدة مع طبيها ؟

- المناطق من الثدي التي تشعر السيدة بأنها أماكن غير طبيعية.
 - أي إستيضاح أو معلومات إضافية حول صحة الثدي.
 - الفحوصات الإضافية التي تحتاجها السيدة لاطمئنان على صحة ثديها.
 - طلب النشرات الإيضاحية حول الفحص الذاتي للثدي والماموغرام.
- تمر السيدة خلال إجراءها للفحص السريري بثلاث مراحل، قبل الفحص، خلال الفحص وبعد الفحص السريري، ولكل مرحلة توجد خطوات متعددة على السيدة معرفتها.



أحد أهم وأدق الطرق في الكشف المبكر عن سرطان الثدي هو الفحص باستخدام أشعة الماموجرام، الذي من شأنه الكشف عن سرطان الثدي في مراحله المبكرة، كالمرحلة الصفرية. يبدأ إجراء فحص أشعة الماموجرام من عمر الأربعين ولا ينصح بإجرائه في أعمار مبكرة، نتيجة اختلاف كثافة الثدي التي من شأنها أن تقلل من وضوح صورة أشعة الماموجرام.

ما هو أفضل وقت لإجراء الفحص؟

- يفضل إجراء فحص الماموجرام فور الإنتهاء من الدورة الشهرية وحتى منتصف الشهر من الدورة. تجنب الأسبوعين الآخرين قبل موعد بدء الدورة المقبلة حيث تؤثر التغييرات الهرمونية على طبيعة الثدي.
- في حالة إنقطاع الدورة، وإذا كنت قد بلغت سن الأمل "الأياس" يمكن إجراء الفحص في نفس الموعد من كل سنة أو سنتين، حسب الفئة العمرية التي تتنتمين إليها.
- لا ينصح بإجراء فحص الماموجرام خلال الحمل أو الرضاعة، وعليك مراجعة طبيبك إذا كنت تعانيين من أي مشكلة خلال هذه الفترة.

كيف يتم التحضير لإجراء فحص الماموجرام؟

- إحضار جميع الصور القديمة للثدي والتي قامت السيدة بعملها سابقاً إن وجدت.
- ينصح بأخذ حمام يوم الفحص وعدم استعمال مزيلات العرق أو أية بودرة أو سائل مرطب لأنه قد يؤثر على الصورة حيث تظهر على شكل نقاط بيضاء.
- يتطلب الفحص كشف الجزء العلوي من الجسم فقط، ولذلك يجب مراعاة إرتداء ملابس من قطعتين منفصلتين مثل قميص وبنطال.
- ستطلب فنية الأشعة نزع الجزء العلوي من الملابس قبل التصوير.