

REEMORA MEDICAL INSIGHTS

سرطان الثدي: الوعي لا يقتصر على شهر واحد

أكتوبر هو شهر التوعية بسرطان الثدي، لكن الاهتمام بصحة الثدي يجب أن يرافقنا طوال العام.

بقلم د. هدى علي

تاريخ النشر: 3 أكتوبر 2026

في كل عام، يذكّرنا شهر أكتوبر، من خلال الشريط الوردي، بمرض يمسّ حياة الكثير من العائلات: سرطان الثدي.

هذه التوعية مهمة. ولكن الأهم هو أن يتحول الاهتمام خلال شهر واحد إلى نهج مستمر طوال العام: أن ننتبه إلى أجسامنا، وأن نأخذ التغيّرات على محمل الجد، وأن نحرص على إجراء فحوصات الكشف المبكر الموصى بها بانتظام.

يُعدّ سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعًا لدى النساء. ويزداد خطر الإصابة به بشكل خاص مع التقدم في العمر. كما يمكن أن تؤثر عوامل أخرى في مستوى الخطورة الشخصي، مثل وجود حالات مرضية في العائلة، وبعض التغيرات الجينية، وكثافة نسيج الثدي، بالإضافة إلى عوامل أخرى. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يظهر سرطان الثدي أيضًا لدى نساء لا توجد لديهن عوامل خطورة واضحة.

© 2026 Reemora · 1

الكشف المبكر أكثر من مجرد الفحص الذاتي للثدي

يُعدّ التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرافي)، ضمن برنامج الكشف المبكر ذي الجودة المضمونة في النمسا، جزءًا مهمًا من الكشف المبكر عن سرطان الثدي. ويمكن للنساء بين ٤٥ و٧٤ عامًا المشاركة مجانًا في فحص الماموغرافي للكشف المبكر كل سنتين، ويحصلن تلقائيًا على تذكير بذلك. كما يمكن للنساء بين ٤٠ و٤٤ عامًا، وكذلك النساء في عمر ٧٥ عامًا فما فوق، التسجيل طوعًا في البرنامج.

يمكن للماموغرافي أن يكشف تغيّرات في الثدي لم تصبح محسوسة بعد. لذلك، فإن الفحص الذاتي للثدي لا يحل محل الماموغرافي. والأمر يتعلق بشكل أكبر بالوعي بالثدي: أن تعرف كل امرأة كيف يبدو ثديها وكيف يكون ملمسه في حالته الطبيعية. وأي تغيّرات جديدة تظهر ينبغي تقييمها طبيًا.

ومن أمثلة هذه التغيّرات: ظهور كتلة جديدة في الثدي، أو انكماش الحلمة إلى الداخل، أو حدوث تغيّرات في الجلد، أو احمرار أو تورّم، أو تغيّر غير معتاد في شكل الثدي، أو خروج إفرازات دموية أو غير طبيعية من الحلمة. كما ينبغي فحص أي تغيّرات جديدة تظهر في منطقة تحت الإبط.

الماموغرافي والسونار ليسا الشيء نفسه

من الاعتقادات الشائعة أن فحص الثدي بالموجات فوق الصوتية (السونار) يمكن أن يحل محل الماموغرافي بشكل عام، وهذا غير صحيح. فلكل من الفحصين وظائف مختلفة.

في حال وجود نسيج ثدي كثيف أو وجود نتيجة غير طبيعية، يمكن أن يكون إجراء فحص إضافي بالموجات فوق الصوتية مفيدًا. ولذلك، فإن السونار يمثل فحصًا مهمًا ومكمّلًا، لكنه ليس بديلًا عامًا عن الماموغرافي ذي الجودة المضمونة ضمن برنامج الكشف المبكر.

ماذا يمكننا أن نفعل بأنفسنا؟

ليس من الممكن الوقاية من جميع حالات سرطان الثدي. ولكن يمكن التأثير جزئيًا في مستوى الخطورة الشخصي. فالنشاط البدني المنتظم، والحفاظ على وزن صحي، واتباع نظام غذائي متوازن، وعدم التدخين، وتقليل تناول الكحول قدر الإمكان أو الامتناع عنه، كلها عوامل يمكن أن تساهم في الوقاية العامة من السرطان.

وللوقاية من سرطان الثدي، فإن الامتناع عن تناول الكحول هو الخيار الأكثر أمانًا.

ومن المهم أيضًا معرفة التاريخ المرضي للعائلة. فإذا كانت الأم أو الأخت أو أحد الأقارب المقربين قد أُصيب بسرطان الثدي أو سرطان المبيض، فمن المهم مناقشة مستوى الخطورة الفردي مع الطبيب أو الطبيبة. وفي حال وجود خطر وراثي مرتفع، تكون هناك استراتيجيات أخرى للكشف المبكر تتناسب مع مستوى الخطورة.

© 2026 · Reemora

التغذية كجزء من صحة الثدي

من منظور طب التغذية أيضًا، يمكننا أن نفعل شيئًا من أجل صحتنا. لا توجد «حمية للسرطان» واحدة، ولا يوجد طعام واحد يمكنه الوقاية من سرطان الثدي.

ويمكن لنظام غذائي متوازن، يعتمد في الغالب على الأطعمة النباتية ويحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات، أن يساهم بشكل مهم في اتباع نمط حياة صحي. كما يُفضّل الحد قدر الإمكان من الأطعمة شديدة التصنيع، والمشروبات المحلاة بالسكر، وكذلك الكميات الكبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المصنّعة.

رسالتي في أكتوبر... وفي كل شهر آخر

لا تقتصروا على الاهتمام بصحة الثدي في شهر أكتوبر فقط.

احرصوا على الحصول على المعلومات الصحيحة. واعرفوا مستوى الخطورة الخاص بكم. والتزموا بفحوصات الكشف المبكر الموصى بها. وإذا لاحظتم أي تغيّر جديد أو غير معتاد، فلا تتركوه تحت المراقبة لعدة أشهر، بل احرصوا على تقييمه طبيًا.

قد يذكّرنا الشريط الوردي بذلك في شهر أكتوبر، لكن صحتنا تستحق اهتمامنا في كل يوم من أيام السنة.

هذا المقال مخصص للمعلومات الصحية العامة فقط، ولا يحل محل الاستشارة الطبية الفردية أو التشخيص أو العلاج. إذا ظهرت أعراض صحية أو تغيّرات جديدة، يُرجى مراجعة طبيبة أو طبيب.

المصادر

gesundheit.gv.at · frueh-erkennen.at

© 2026 Reemora — جميع حقوق الطبع والتصميم محفوظة. المحتوى الطبي: د. هدى علي.