

المسرة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (22 - 23) - (سبتمبر - أكتوبر) 2020



الشيخة فادية السعد:
سرطان الثدي بحاجة
إلى زيادة الوعي والثقافة

■ منح سمو الأمير وسام الاستحقاق
العسكري يعكس مكانة الكويت
بين الدول

■ د.نهي الصالح: جراحة أورام
سرطان الثدي أمانة
والكويت أكثر الدول تقدماً
في هذا المجال



متعافيات: تحدي السرطان بالصبر وقوة الإرادة

■ د.شذى النجدي:
«المهوجرام» يكشف
الورم بدقة من بدايته

■ «كان» و«التطوعية النسائية»
يفتحان حملات التوعية
بسرطان الثدي

منح

حضرة صاحب السمو أمير البلاد
الشيخ صباح آل محمد الصباح

وسام الاستحقاق العسكري برتبة قائد أعلى

من الرئيس الأمريكي دونالد ترامب يعكس مكانة الكويت بين الدول





الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية
Kuwait Union of Women's Associations

«الاتحاد الكويتي النسائي» ينعى الأمير الراحل الداعم لمسيرة المرأة والعمل النسائي

خاص / مجلة المرأة الكويتية

نعى الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الكويتية المغفور له بإذن الله تعالى سمو أمير البلاد الراحل الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح رحمه الله الداعم الأول لمسيرة العمل النسائي والمرأة الكويتية.

وقالت رئيسة الاتحاد الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح إن الفقيه طيب الله ثراه جعل الكويت سباقة للعمل الخيري الإنساني وتقديم المبادرات الإنسانية العالمية لتكون الرائدة في استضافة الأنشطة والمؤتمرات المعنية بالعمل الإنساني. واستذكرت الشيخة فادية اللحظات التاريخية التي كرم فيها أميرنا وقائدنا الراحل بلقب هو الأبرز من نوعه تقديراً وعرفانا بالدور المهم الذي انتهجه في دعم مسيرة العمل الإنساني والخيري وبفضل توجيهاته وجهوده أبهرت الكويت الأسرة الدولية والمنظمات العالمية المتخصصة بالعمل الإنساني.

ولفتت إلى أن لفقيه الكويت دور فاعل في حصول المرأة الكويتية على حقوقها السياسية إذ استطاع رحمه الله إبان رئاسته للوزراء تمرير قانون حقوق المرأة السياسية في مجلس الأمة وذلك في 16 من مايو 2005 حيث قام إثر ذلك بتوزير أول امرأة كويتية.

ودعت الشيخة فادية المولى تعالى أن يوفق صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه على حمل الأمانة وأن يعينه ربانا لسفينة الوطن مبحرا بها نحو النهضة والتنمية سائلة الله وأن يسدد خطاه لاستكمال مسيرة البناء والنهضة في وطننا الغالي وأن يكون خير خلف لخير سلف.



حصة البرجس



حنان الخالدي



مي العلي

الكشف المبكر
خير من العلاج



شهرية - إجتماعية - ثقافية

العدد (22 - 23)

(سبتمبر ، أكتوبر) 2020

محتويات المرأة الكويتية



منح سمو الأمير وسام
الاستحقاق العسكري
يعكس مكانة الكويت
بين الدول

(10)



انطلاق حملات التوعية
بسرطان الثدي
وتستمر طوال شهر
أكتوبر 2020

(7)



د. نهى الصالح: لعلاج
للسرطان بالأعشاب أو
أي وسيلة غير طبية
جمعيتها تؤخر الشفاء

(12)



مبرة السعد كرمت
التوائم الأربعة المتفوقات
في الثانوية العامة

(44)



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition
مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

مسابقة الشبيخة فادية
السعد العلمية
أطلقت التحكيم
المحلي للمراحل الثلاثة
(الابتدائية - المتوسطة
- الثانوية)
وأعلنت النتائج

(38)



د. شذى النجدي:
«الماموغرام» يكشف
الورم قبل الطبيب

(22)



كتلة بالثدي على
شكل ورم هل تعني
الإصابة بالسرطان؟

(33)

فعاليات

(48)



«التطوعية النسائية»
أطلقت محاضرة ابنائنا
أمانة.. لنرعاه

11



انطلاق حملات التوعية بسرطان الثدي

(بَدِّي نفسك)

برعاية الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح
وبمشاركة حملة «كان»



د.حصّة الشاهين



الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح



د.خالد الصالح

تطلق الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع بالشراكة والتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض سرطان الثدي «كان» فعاليات التوعية بسرطان الثدي لشهر أكتوبر وذلك من خلال المؤتمر الصحفي بمقر الجمعية التطوعية برعاية رئيس مجلس الإدارة الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح وحضور كل من أعضاء مجلس إدارة الجمعية ورئيس مجلس إدارة حملة «كان» د.خالد الصالح وعضو مجلس إدارة حملة «كان» (مسؤولة مبادرة التوعية) د.حصّة ماجد الشاهين وأعضاء مجلس إدارة حملة «كان» والإعلاميين وعدداً من كبار الشخصيات.

تاريخ الانعقاد: الثلاثاء الموافق 29 سبتمبر 2020 الساعة 6:30 مساءً

بمقر الجمعية الكويتية التطوعية النسائية

منطقة الدسمة قطعة 5 شارع الرشيد

 @pr.women.v

 prwomen  @prwomenv

 <http://kuwaitwomen-vscd.org.kw>

 Kuwaitwomensociety@outlook.com



بقلم / الشيخة

فادية سعد العبدالله
السالم الصباح
 @FSASQ8

البيت بأكمله، وتسعى دائماً لاحتواء أسرتها، وهذا المرض يعد أخطر أمراض العصر التي تؤثر على صحة المرأة الجسدية والنفسية منذ بداية اكتشافها الإصابة بالمرض

مرورا بمراحله النفسية الصعبة، بل وربما ينتابها الرعب والخوف على أسرتها لأنها مظلتهم التي تحتويهم بحنانها ورعايتها، ولاتشعرهم بالأمها، وقد تكون في فترة الحمل وفي ذات الوقت تعاني من آلام هذا المرض اللعين فتخفيه وتلك هي المعاناة الحقيقية، ونحن نعتبر هؤلاء النساء مثال لقوة الإرادة وهن في المقابل بحاجة إلى المساندة الاجتماعية لها من تأثير في زيادة صلابتهن النفسية، وهنا يأتي دورنا كجبهيات تطوعية ومنظمات مجتمع مدني بأن نسعى دائماً لتوفير المزيد من الوعي، والرعاية النفسية والاجتماعية لهن . وندعو إلى الحل الأهم وهو الاكتشاف المبكر للوقاية من سرطان الثدي، ونحمد الله لمشاركاتنا في رعاية حملات التوعية بمرض سرطان الثدي التي ساهمت في

رسالة لكل امرأة

مع بداية شهر أكتوبر من كل عام، تبدأ مبادرة الشهر العالمي للتوعية حول سرطان الثدي وتعمل هذه المبادرة على كافة المستويات المحلية والعالمية من أجل التوعية

من مخاطره وانا ندعو في هذه الأيام إلى نشر التوعية بين أكبر عدد من النساء، لان المرأة هي نصف المجتمع ومعاناتها هي معاناة الأسرة بأكملها، والتي يجب عندها تصاب بمرض خطير مثل السرطان ان تبادر فوراً باستشارة الطبيب ولا تهمل صحتها وتسارع بالعلاج .

ويسعدنا في هذه المناسبة ان نستذكر صاحب العطاء الوطني المتهيز بجهوده الواضحة في إرساء دعائم التوعية، رائد الخدمات التوعوية والصحية لحقبة من الزمن المغفور له د. عبد الرحمن العوضي بما له من تاريخ حافل ومشرف في إرساء دعائم العمل الخيري والتطوعي.

وحملاتنا التوعوية تولي المرأة أهمية خاصة لأنها عزيزة على قلوبنا فهي القلب النابض لكل أسرة التي إذا تألمت تضرر

الإصابات علينا ان نأخذ حذرنا فنحن جميعا معرضات للإصابة به في هذا العصر تحديداً. وأن الضرورة للفحص المبكر لاكتشاف سرطان الثدي تزداد يوماً بعد يوم والذي يؤكد الأطباء أنه مازال أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء في العالم.

وأقول ان بعض الفرق والهيئات والمؤسسات مازالت بحاجة إلى الشراكة المجتمعية لرفع مستوى الوعي الصحي بين النساء على كافة المستويات، لأننا مازلنا بحاجة إلى التكاثر لرفع التوعية بأقصى درجاتها وتسليط الضوء على التوعية بهذا المرض واتخاذ كافة وسائل الوقاية والعلاج.

وبهذه المناسبة أدعو الجمعيات الأهلية إلى الالتقاء في النقاط المشتركة بينهم فهما اختلفت أهدافهم الأساسية لابد من وجود نقاط تتقاطع فيها هذه الجمعيات وتتلاقى جهودها وتتكامل وتلك هي أهداف المجتمع المدني التي تدعونا جميعاً إلى التعاون وعدم التنافر، وتعمل على زيادة العمل وتحسين إيجابياتهم.

وختاماً أتقدم بالشكر إلى كافة الجهات والهيئات والمؤسسات والفرق المشاركة والمساهمة في التوعية بمرض سرطان الثدي، وندعو الجميع لنشر المزيد من الوعي تجاه هذا المرض.

الاكتشاف المبكر ورعاية المرأة المصابة وتوعية العديد من النساء بمخاطر هذا المرض والتي اعتادت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية رعايتها.

تلك المشاركات التي نلتزم فيها بخطى رائدة العمل التطوعي النسوي الشبيخة لطيفة الفهد السالم الصباح حفظها الله ورعاها لما تتمتع به من حكمة ورؤية في وجوب ترسيخ مبادئ العمل التطوعي وتبني واحتضان الجمعية للفعاليات والحملات الوطنية للتوعية بمرض سرطان الثدي واعتبار التوعية به ضرورة وواجب وطني على كافة الجهات. وطبقنا ذلك من خلال تعاوننا مع مختلف الحملات التوعوية ومن بينها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» وأطلقنا سوية سلسلة من الفعاليات للتوعية بمرض سرطان الثدي فقدمنا حملة «أنت تستحقين اهتمامنا» وقدمنا العام الماضي «حملة بدني نفسج لاتنسجين فحصبج» وسنقدم هذا العام (أكتوبر ٢٠٢٠) حملة جديدة للتوعية بسرطان الثدي تحت شعار (بدني نفسك) والتي تدعو المرأة إلى ان تسارع بالكشف المبكر الذي يساعد على رفع نسبة الشفاء من هذا المرض وتقدم الحملة المحاضرات التوعوية التي تستمر طوال شهر أكتوبر.

ومع وجود الاحصائيات التي أثبتت ارتفاع

منح سمو أمير البلاد وسام الاستحقاق العسكري برتبة قائد أعلى يعكس مكانة الكويت وقائدها بين الدول



خاص / مجلة المرأة الكويتية

البلدان الأخرى وأضاف: "إن سمو الأمير دبلوماسي لامثيل له حيث شغل منصب وزير خارجية بلاده لمدة 40 عاماً وإن وساطته التي لا تعرف الكلل للنزاعات في الشرق الأوسط ونجحت بسد الانقسامات في ظل أكثر الظروف صعوبة.

سمو نائب الأمير وولي العهد

ومن جانبه أكد سمو نائب الأمير وولي العهد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح أن هذا التكريم هو محل اعتزاز وثناء الشعب الكويتي بأسره باعتباره رمزاً حياً ومجسداً لعمق وأواصر العلاقات التاريخية

أمير البلاد في المنطقة والعالم وترويجاً لعلاقات الشراكة التاريخية والتميزة بين دولة الكويت والولايات المتحدة الأمريكية، وتزامنا مع قرب حلول الذكرى الستين لإقامة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين الصديقين.

وقال الرئيس الأمريكي انني مسرور للغاية لمنح هذا التكريم لصديقي العزيز صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح وسام الاستحقاق العسكري بدرجة قائد أعلى، وهو وسام مرموق نادراً ما يمنح.

كما انه لا يمكن منحه إلا من قبل الرئيس عادة لرؤساء الدول أو رؤساء حكومات

احتفلت الكويت بأمرها وقائدها حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح بمناسبة منح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لسموه وسام الاستحقاق العسكري برتبة قائد أعلى بعد ان أقيمت مراسم التكريم بالمكتب البيضاوي، وقام باستلام الوسام نيابة عن سموه، معالي الشيخ ناصر صباح الأحمد الجابر الصباح ويأتي التكريم من الرئيس الأمريكي إعترافاً بالجهود العظيمة والدؤوبة والدور الكبير الذي يقوده سمو



الدولي والتي تتبناها الكويت بفضل قيادته الحكيمة ومساعدته لتعزيز الحوار لحل الخلافات والتي تميزها سموه وماتحتويها من حكمة ودبلوماسية وإنسانية حظيت باحترام الجميع. وان مسيرة سموه الحافلة بالعطاء الإنساني لمساعدة الشعوب المنكوبة جراء الحروب والكوارث ستظل خالدة ونبراساً نهدي به مبتهلين الى الباري جل وعلا ان يمن على سموه بالشفاء العاجل .

معالي الشيخ ناصر صباح الأحمد

ومن جانبه أعرب معالي الشيخ ناصر صباح الأحمد للرئيس الأمريكي خلال مراسم تسلم وسام الاستحقاق عن بالغ شكر وتقدير سمو أمير البلاد والكويت على هذه المبادرة الكريمة التي تعكس المكانة العزيزة لسموه وللكويت لدى الإدارة الامريكية وأنها مبادرة تمثل اعترافاً بالدور الكبير والمسيرة الدؤوبة لسمو أمير البلاد في بناء وتعزيز علاقات التعاون الاستراتيجية مع الولايات المتحدة إنطلاقاً من علاقات الشراكة والصداقة التي تجمع بلدينا وشعبينا على مدى عقود.

معرباً عن سعاداته بتكليف سمو نائب الأمير وولي العهد له بتسلم وسام الاستحقاق العسكري برتبة قائد أعلى من الرئيس الأمريكي نيابة عن حضرة صاحب السمو أمير البلاد.

وسام الاستحقاق العسكري

الجدير بالذكر ان وسام الاستحقاق العسكري يعتبر من أرفع الأوسمة العسكرية التي قلما يمنحها الرئيس الأمريكي لقادة الدول الحليفة خلال فترات تاريخية بحيث حصل عليه أحد عشر رئيس دولة فقط، وتم منح آخر وسام في عام 1991 .



الرئيس تراهب: سمو الأمير دبلوماسي بجداره ويستحق الوسام المرموق

نائب الأمير وولي العهد: هذا التكريم رمزا حيا وهجسدا لعمق أواصر العلاقات التاريخية بين البلدين

والراسخة التي تربط دولة الكويت والولايات المتحدة الامريكية الصديقة والتي أمتدت على مدى عقود وعلامة بارزة ومضيئة في مسيرة التعاون القائم بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات. وتوجه سمو نائب الأمير وولي العهد برسالة تهنئة إلى حضرة صاحب السمو أعرب فيها باسمه وباسم الشعب الكويتي والحكومة عن خالص التهاني بمنح سموه هذا الوسام تقديراً لدور سموه البارز في تعزيز الأمن والسلم الإقليمي والدولي. وان تكريم سموه حفظه الله هو عرفاناً للمكانة الرفيعة التي يحتلها سموه لدى المجتمع

أكدت أنه الأول والأكثر انتشاراً في الكويت
د. نهى الصالح لـ «المرأة الكويتية»:
سرطان الثدي علاج سهل في حال اكتشافه مبكراً

جراحة أورام سرطان
الثدي آمنة والكويت
من أكثر الدول تقدماً
في هذا المجال





تصاب به امرأة
من بين كل 8
نساء وعليكن
بالفحص الاكلينيكي
والهاموغرام سنوياً

ماجدة أبو الهجد

في حديث خاص لـ «مجلة المرأة الكويتية» أكدت استشاري جراحة الأورام د. نهى عبد الله الصالح ان سرطان الثدي مازال يحتل المركز الأول في قائمة امراض السرطان، وأنه الأكثر انتشارا في الكويت ورغم ذلك فهو الأبسط في العلاج اذا تم اكتشافه مبكرا . وقالت ان سرطان الثدي تصاب به امرأة من بين كل 8 نساء وعلى النساء من مختلف الأعمار ان تلجأ إلى طبيب مختص بسرطان وأورام الثدي، وبالأخص جراحة الأورام عند إحساسها بوجود ورم في إحدى ثدييها أو تغيرات في شكل الثدي أو الحلمة. وكذلك الفحص الدوري بأشعة الثدي والسونار والفحص السنوي، ونصحت المريضات بعدم ترك العلاج الطبي والاتجاه الى العلاج بالاعشاب والوسائل الغير طبية لانها تؤخر العلاج .

أسباب سرطان الثدي؟

وطمئنت د. الصالح النساء بأن الجراحة آمنة، وان الكويت من أكثر الدول المتقدمة في هذا المجال، وإذا تم الكشف المبكر واكتشافه سيكون علاجه موضعيا، ولا داعي للقلق .
حدثينا عن سرطان الثدي؟
في شهر أكتوبر من كل عام تنطلق فعاليات التوعية بمرض سرطان الثدي ونقل نفس المعلومات المكررة ان هذا المرض تصاب به امرأة من بين كل 8 نساء أي ان نسبة الإصابة مازالت عالية، وعلينا بإجراءات الكشف المبكر كما يحدث في أمريكا والتي تبدأ من عمر الـ 40 سنة، والفحص الدوري بأشعة الثدي والفحص السنوي، وهذا ليس معناه ان المرأة تحت الـ 40 سنة عند شعورها بأية أعراض أو أورام تهملها، ولكن عليها بالذهاب فوراً إلى الطبيب واتباع التعليمات الصحية بدقة وعناية.
حتى هذه اللحظة ليس لدينا أسباب لسرطان الثدي ومازالت البحوث قائمة لاكتشاف الأسباب ولدينا 5% فقط من مجموع الإصابات ترجع أسبابها الى عوامل وراثية ونجري لهم فحص جينات ونتابعهم. وبالنسبة للهرمونات الخارجية ربما تكون إحدى عوامل سرطان الثدي في المستقبل ونضعهم تحت المراقبة القوية فالهرمونات الخارجية هي الأكثر خطورة في الإصابة بسرطان الثدي وأخذ العلاجات الاشعاعية على منطقة الثدي فهؤلاء يكون عرضة للإصابة بسرطان الثدي في المستقبل. أما بالنسبة للعوامل الأخرى، ومايقال عن المنظفات او الليزر أو حمالات الصدر أو العطور والمكياج وغيرها فهذه لاتسبب سرطان الثدي. هناك بعض العوامل التي قد تسبب

لها ان نسبة الاشعة في الماموغرام قليلة جداً، وانا أفضلها لأنها تعطينا معلومات دقيقة ومهمة عن وجود المرض.

والشيء الأهم ان وجد الورم ستحدد العينة بالماموغرام، ونرى الورم أو التكتل بوضوح بعد أخذ عينه منه عن طريق الماموغرام، وبالتالي يكون التشخيص أسرع وأسهل للمريضة.

بالنسبة للمرأة الحامل والاصابة بالسرطان الثدي؟

المرأة الحامل عند اكتشافها بوجود ورم في الثدي سيكون هنا صعب على الطبيب نظراً لوجود الحمل، وانا أقول عند إحساس المرأة الحامل بوجود شيء غريب في صدرها لابد ان يفحصها الطبيب المختص، ولا يمكن عمل أشعة ماموغرام أو رنين مغناطيسي، واعتمادنا فقط عن طريق السونار لتفادي التشوهات الخلقية للجنين، واذا شعرت المرأة الحامل بالورم في آخر الأشهر الثلاثة الأخيرة للحمل ننتظر لبعده الولادة ونجري لها أشعة الماموغرام والتشخيص الرئيسي للحامل يكون عن طريق الفحص الكليني، والسونار وأخذ العينه سيعطينا التشخيص النهائي.

وأطمئن السيدات بأن نسبة إصابة المرأة الحامل بسرطان الثدي قليلة جداً. وإذا أصيبت المريضة به في الأسابيع الأولى من الحمل ننصح المريضة بالإجهاض الطبي

سلباً على المرأة؟

عندما نطلب من المرأة عمل أشعة ماموغرام تسأل هذا السؤال «هل الماموغرام آمنة؟» وتكون الإجابة أنه لا ضرر على الاطلاق من أشعة الماموغرام ويجب على كل امرأة ان تجري أشعة الماموغرام سنويا من عمر الأربعين إلى عمر الـ70 أو الـ80، ومن عمر الـ40 الأشعة آمنة، ولا توجد اية أبحاث تثبت ان الماموغرام يسبب السرطان ولكن هناك أبحاث أثبتت فائدة عمل الماموغرام سنويا في اكتشاف السرطان المبكر بحيث إن وجد يمكن علاجه بسهولة وبكل بساطة.

لو أردنا نزع الخوف من السيدات هل يمكن استبدال فحص الماموغرام بالرنين المغناطيسي؟

لا يمكن ذلك مطلقا لان فحص أشعة الماموغرام يكشف أمور كثيرة أكثر دقة من أشعة الرنين المغناطيسي لان أكثر الناس شيوعا لديهم تكتلات وهي دقيقة جدا وهي تعتبر خلايا ماقبل السرطان ولا تظهر إلا من خلال أشعة الماموغرام اذن لا يمكن استبداله بالرنين المغناطيسي لان التكتلات لا تظهر في أشعة الرنين المغناطيسي.

بماذا تنصحين المرأة التي تخاف من أشعة الماموغرام؟

أشرح لها بتفسير علمي وهو أننا لا نستطيع كشف الخلايا الدقيقة إلا من خلال الماموغرام ولا داعي للخوف أقول

سرطان الثدي مثل عدم الإنجاب، أو الوراثة، أو انقطاع الدورة في عمر متأخر وعدم الرضاعة لكنها عوامل لم تثبت أنها من أسباب مرض السرطان، لكن في كثير من الحالات لا يوجد سبب محدد، واليوم سرطان الثدي هو السرطان رقم واحد والأكثر انتشاراً في الكويت. وهذا ينطبق أيضاً في جميع دول العالم.

كيف يتم تشخيص سرطان الثدي؟

يتم تشخيص أورام الثدي عن طريق أخذ أنسجة من الورم بواسطة جهاز الخزعة، ويتم وضع مخدر موضعي في مكان الورم مع استخدام السونار، ويتم اخذ الخزعة وإرسال العينة إلى مختبر الأنسجة ويتم فحصها وبالتالي تشخيص الورم.

رأيك في حملات التوعية بمرض سرطان الثدي ونتائجها؟

الحملات التوعوية في زيادة مستمرة والتوعية تعطي نتيجة ولكنها ليست النتيجة المطلوبة للأسف لازال نساء كثيرات لديهن نوع من الهلع من اكتشاف ورم في الثدي والدخول في مراحل علاجية ويخافون من الصدمة رغم أن توعيتنا في شهر أكتوبر مكثفة، ويتكاتف الشركات والمؤسسات وموجهة جميعها للتوعية بمرض سرطان الثدي، ولكن للأسف تصادفنا مريضات تخاف حتى من إجراء أشعة الماموغرام.

وهل حقا فحص الثدي بالماموغرام يؤثر



للعلاج للسرطان
بالأعشاب أو أي وسيلة
غير طبية وجميعها وسائل
تؤخر الشفاء

على النساء من مختلف الاعمار
عند الشعور بوجود ورم أو تغيرات
في إحدى ثدييها الذهاب فوراً الى
طبيب مختص



د.نهى الصالح تشرح لمجلة المرأة الكويتية خلال حديثها عن سرطان الثدي

أشعة الماموغرام آمنه ودقيقة ولا يمكن استبدالها بالرنين المغناطيسي

الحمولات التوعوية
في زيادة مستمرة ولكن
نتائجها ليست كافية

الحلمة وتقرشها .

ماهي الخطوات المتبعة للكشف المبكر عن أورام الثدي؟

- الفحص الاكلينيكي عن طريق الطبيب المختص، وعمل فحص أشعة الماموجرام من عمر 40 سنة كل سنة الى سنتين دورياً بهدف اكتشاف الورم في وقت مبكر حيث انه من الممكن الحصول على شفاء للمرضى بنسبة كبيرة تصل الى 95 % لو تم اكتشافه مبكراً وعلاجه والفحص سنوياً لعمر ما فوق 50 سنة.

- عمل سونار لكشف الأورام الحميدة للمرضى أقل من 40 سنة
-فحص الرنين المغناطيسي غالباً يستخدم لبعض الحالات المشكوك فيها أو المرضى الذين لهم تاريخ عائلي بسرطان الثدي وهم اقل من 40 سنة وعادة يقرر الطبيب المعالج فحص الرنين المغناطيسي ولايستخدم دورياً في الكشف عن أورام الثدي.

كيف تتم مراحل العلاج؟

لا بد من الاعتماد على العينات، والعينة لا تسبب انتشار الورم على الإطلاق كما

رأيك فيما يقال عن علاج سرطان الثدي بالعشاب؟

ونسمع أيضاً عن بول الإبل وأنواع مختلفة من الأعشاب ولكن لا توجد أية أبحاث في هذا الشأن ولدينا مريضات تركت العلاج الطبي واتجهت للأعشاب وللأسف وصلت للمرحلة الخطيرة وتأخرت رغم صغر حجم الورم، ومع الأسف تأخرت الحالة واستفحل المرض .

هل سرطان الثدي يمكن أن ينتقل إلى بقية أجزاء الجسم؟

ينتقل سرطان الثدي إلى بقية أجزاء الجسم عند وصوله للمرحلة الرابعة فهو ينتقل للرئة والعظام والكبد والمخ وتعتبر العظام أهون أنواع السرطان لكن الأصعب في الرئة والدمغ ويمكن أن يتطور وينتشر. ماهي الأعراض التي عند ملاحظتها يجب على المرأة مراجعة الطبيب فوراً؟

ورم الثدي، الإفرازات الحلمية (دموية وغير دموية)، تغيرات شكل الثدي مثل ارتداد الحلمة للداخل، تغيرات الثدي من (احمرار - تورم -زيادة الدفء في الثدي)، تقرحات

حفاظاً على صحتها . وممنوع علاج المرأة الحامل بالإشعاع.

الأورام التي تحدث في البنات في سن العشرين؟

تكون غالباً تليفات لأن سرطان الثدي في هذا العمر محدود جداً، ولكن نصيحتنا لأي فتاة عندما تحس بوزم تسارع بعمل السونار أو الرنين المغناطيسي. وأي تليفات أكثر من 2 سم علينا بأخذ عينة منها للتأكد حتى يتم التشخيص، وإزالتها تعتمد على حجمها وآلامها ولا بد من الكشف الدوري حتى تتعود الفتاة على الكشف المبكر.

بعض الرياضيين من الرجال يتعاطوا هرمونات تتسبب في تكبير حجم الثدي فهل تلك الهرمونات تصيب الرجل بسرطان الثدي؟

تعتبرالهرمونات الخارجية عامل خطورة في المستقبل وبالنسبة للرجل يكون لديه أنسجة كثيرة وكونه يتعرض لسرطان الثدي نتيجة تعاطيه الهرمونات فهذا غير مؤكد ونسبة إصابة الرجال بسرطان الثدي 1 % لأن أنسجتهم قليلة عن النساء .

ففي البداية لا بد من المرور بمراحل من الحزن، لكن تأتي مرحلة الرضا والبدء بالعلاج وهي عبارة عن سلسلة من الأحداث للوصول إلى الشفاء. ومن يمتلكون الرضا بالمرض يكون علاجهم أسهل وأسرع.

هل أفادت الحملات التوعوية في زيادة الإقبال على الكشف المبكر؟

أهم استفادة من هذه الحملات هي الكشف المبكر عن سرطان الثدي. وأي امرأة بعد سن الأربعين يجب أن تقوم بالفحص الإكلينيكي مرة في كل سنة، أما بالنسبة للسيدات اللواتي لديهن تاريخ عائلي لهذا المرض يجب أن يقمن بالفحص مرتين في السنة. وفي بعض الحالات هناك سيدات يتعرضن للإصابة بسرطان الثدي في سن مبكر، ولذلك فالكشف المبكر يساعد بشكل كبير في نجاح العلاج خاصة عندما يكون حجم الورم صغير. أما إذا إزداد حجم الورم فالعلاج يصبح أكثر تعقيداً.

كيف أحمي نفسي من سرطان الثدي؟

لا توجد وسائل وقاية من سرطان الثدي والوقاية الوحيدة هي المتابعة والكشف المبكر وعمل الماموغرام والفحص الإكلينيكي وعند اكتشافه مبكراً يكون العلاج بسيط جداً.

نصيحة لكل امرأة؟

تلجأ المرأة إلى طبيب مختص بسرطان وأورام الثدي، وبالأخص جراحة الأورام عند احساسها بوجود ورم في إحدى ثدييها، وآخر نصيحة أقول للنساء وأكرر لا تخافوا من الجراحة وإذا تم الكشف المبكر سيكون علاج موضعي.



أكبر للعلاجات الهرمونية وقد يكون كلا المستقبلات إيجابية أو سلبية أو جزء فقط منه إيجابي.

ماهو العلاج الهرموني؟

العلاج الهرموني لسرطان الثدي (مضاد الاستروجين) يستخدم كعلاج أساسي للورم أو وقائي وتشمل هذه استخدام العقاقير في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث او بعد انقطاع الطمث ويستخدم العلاج الهرموني للوقاية أو علاج مساعد لسرطان المنتشر، وقد تبين ان العلاج الهرموني يقلل فرصة الإصابة بسرطان مرة أخرى سواء في الثدي المتضرر أو في بقية الجسم، ولقد ثبت انه يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان جديد في الثدي الأخر.

كيف يمكن تأهيل المريضة نفسياً؟

عند الشك بوجود سرطان الثدي لا بد من تأهيل المريض عن طريق أخصائيين نفسانيين لتخطي الصدمة الأولى والسعي للاستمرار في العلاج. المرضى الذين يتقبلون المرض يكون لديهم نسبة أكبر لتقبل العلاج.

يشاع، ويتم استئصالها والكشف عن الغدد اللمفاوية عن طريق الطب النووي. فنكشف عن أول غدة لمفاوية ممكن للورم أن ينتشر إليها عن طريق جهاز(الجاما) أثناء العملية الجراحية بفتحة صغيرة تحت الإبط ثم نقوم باستئصال الورم السرطاني من الثدي المصاب.

لكن مع الأورام الكبيرة لا يمكن استئصالها جراحياً في البداية، ولا بد أن نبدأ مع العلاج الكيماوي بهدف تصغير حجم الورم، وبذلك يمكن الحفاظ على الثدي وعدم استئصاله بالكامل جراحياً. ومن ثم نبدأ بالعلاج الإشعاعي بعد الجراحة وهو عبارة عن إشعاع موضعي للثدي المصاب فقط، ويصاحبه تغير في لون الثدي ولا يوجد أعراض جانبية شديدة ويكون يومي لمدة شهر.

ماهي العلاقة بين الهرمون وسرطان الثدي؟

هرمون الاستروجين يحفز ليس فقط على نمو الثديين ولكن يقوم أيضاً بتشجيع نمو بعض أورام الثدي.

هل تعمل العلاجات الهرمونية على جميع سرطانات الثدي؟

العلاج الهرموني فعال فقط في الأورام التي لديها مستقبلات الهرمون سواء مستقبلات هرمون الاستروجين (ER) او مستقبلات هرمون البروجيسترون (PR) وتوجد على مايقرب من 70%-75 من سرطانات الثدي يتم قياسها على الورم من قبل أخصائي علم الأنسجة والتنبؤ إذا كان الورم سوف يستجيب للعلاج بالهرمونات، وارتفاع مستوى الاستروجين في مستقبلات الورم تؤدي إلى استجابة الورم بشكل

سرطان الثدي يحتاج الى زيادة الوعي والثقافة

في كل دقيقتين يتم تشخيص حالة جديدة من سرطان الثدي، وفي كل 14 دقيقة تحصل وفاة جراء الإصابة بالمرض، ويعتبر انتشار سرطان الثدي وشيوعه خير دليل على مدى خطورته، مما يدعو إلى العمل على زيادة الوعي في هذا الإطار لمزيد من الثقافة بين النساء لأن هذا ما يساعد بشكل خاص على الكشف المبكر للمرض وبالتالي على زيادة فرص الشفاء منه. بقدر ما تزداد المعلومات لدى المرأة حول المرض، يزداد الوعي فتتمكن من محاربته بشكل أفضل، كما يساعد ذلك على نشرها هذه الثقافة من حولها لتحد من الوفيات الناتجة عن سرطان الثدي

في زمن تطورت فيه العلاجات بشكل كبير ولم يعد مسموحاً أن تموت المرأة جراء الإصابة به.

ما أسباب الإصابة بسرطان الثدي؟

لا يعرف حتى الآن سبب الإصابة بسرطان الثدي، لكن مما لا شك فيه أن ثمة عوامل خطر تساهم في زيادة خطر الإصابة بالمرض كالتسن والعوامل الجينية والنظام الغذائي والتاريخ الصحي للشخص المعني.

من يصاب بسرطان الثدي؟

نسبة 5 أو 10 في المئة فقط من إصابات

سرطان الثدي تظهر لدى نساء يملكن استعداداً جينياً لذلك. إلا أن غالبية حالات سرطان الثدي لا ترتبط بتاريخ العائلة أو بالعامل الجيني. رغم ذلك، ترتفع احتمالات الإصابة لدى المرأة مع التقدم في السن.

ما أعراض سرطان الثدي؟

ظهور دملة في الثدي أو قربه أو تحت

وقد يطلب تصويراً بالرنين المغناطيسي للمرأة التي لديها استعداد جيني. وعلى أثر نتائج هذه الفحوص قد يطلب الطبيب أو لا يطلب إجراء خزعة. وفي حال إجرائها ترسل إلى المختبر للتحقق من وجود خلايا سرطانية.

كيف يُعالج المرض؟

إذا كانت النتيجة إيجابية، يضع الطبيب برنامجاً للعلاج يسمح بالحد من فرص عودة المرض بعد معالجته أو يمنع انتشاره إلى مواضع أخرى. ويبدأ العلاج عادةً خلال أسابيع من التشخيص.

أما نوع العلاج فيختلف بحسب حجم الورم ودرجة انتشاره وموضعه. كما يأخذ الطبيب في الاعتبار سن المريضة عند وضع برنامج العلاج. علماً أن العلاجات تصنف على أساس موضعي أو شامل.

العلاجات الموضعية

هي تلك العلاجات التي تعمل على تدمير الخلايا السرطانية موضعياً وتعمل على التحكم فيها في موضع معين كالثدي مثلاً. وتعتبر الجراحة والعلاج بالأشعة من العلاجات الموضعية.

العلاجات الشاملة

هي التي تعمل على تدمير الخلايا السرطانية في أنحاء الجسم كالعلاج الكيميائي والعلاج الهرموني. علماً أن المريضة قد تحتاج إلى نوع واحد من العلاجات أو اثنين في الوقت نفسه.

ماذا يحدث بعد المعالجة؟

على أثر العلاج الموضعي يحدد الطبيب

الورم الخمسة سنتمترات ويكون قد امتد إلى العقد المفوية او حتى أياً كان حجم الورم يكون قد امتد إلى الأنسجة المحيطة.

الدرجة 3B في هذه المرحلة، أياً كان حجم الورم يكون قد امتد إلى الجلد والقفص الصدري والعقد اللمفاوية الداخلية في الثدي والصدر.

الدرجة 3C هو الورم السرطاني الذي انتشر بشكل أوسع وامتد أكثر في العقد اللمفاوية.

الدرجة الرابعة عندها يكون السرطان، بغض النظر عن حجم الورم، قد امتد في مواضع أخرى بعيداً عن الثدي كالعظام والرئتين أو العقد اللمفاوية البعيدة عن الثدي.

كيف يتم تشخيص سرطان الثدي؟

في الفحص الروتيني لدى الطبيب يقوم الطبيب بفحص الثدي بشكل دقيق بعد طرحه الأسئلة عن حالات في العائلة.

كما قد يطلب صورة شعاعية للثديين

الإبط ويقاؤها طوال الدورة الشهرية.

ظهور دملة أو كثافة في الثدي أشبه بحبة البازلاء

تغيير في شكل الثدي أو حجمه أو محيطه .

إفرازات شفافة أو إفراز دم من الحلمة.

إفراز في الجلد في الثدي او في الحلمة.

تغير في موقع الحلمة او شكلها.

وجود مساحة في الثدي مختلفة

عن أي مساحة أخرى في أي من

الثديين.

وجود مساحة تبدو رخامية تحت

الجلد .

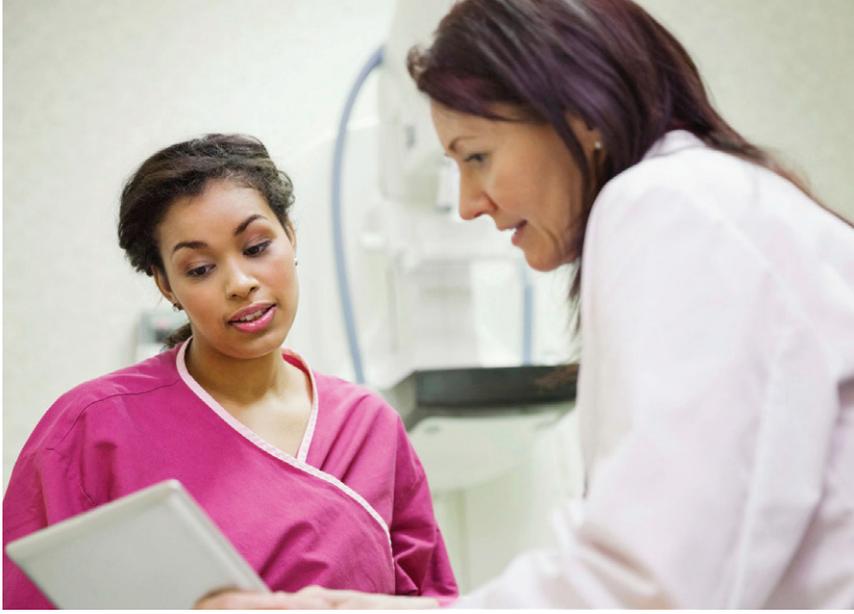
ما هي مراحل تطور المرض؟

تبدأ مراحل تطور المرض بالمرحلة صفر التي يكون مركزاً فيها في موضع معين دون انتشار واضح إلى العقد اللمفاوية. الدرجة الاولى من المرض هي التي يكون فيها قياس الورم سنتمترين أو أقل دون انتشار إلى أي موضع آخر.

الدرجة الثانية 2A هي المرحلة التي يكون فيها حجم الدملة أقل من سنتمترين وقد تكون قد انتقلت إلى العقد اللمفاوية، أو يمكن ان يكون حجمها أكثر من سنتمترين وأقل من 5 سنتمترات دون أن تكون قد انتقلت إلى العقد اللمفاوية.

الدرجة الثانية 2B هي التي يتخطى فيها حجم الورم الخمسة سنتمترات دون تأثر العقد اللمفاوية، أو إن حجمه أكثر من سنتمترين وأقل من 5 سنتمترات مع امتداده إلى العقد اللمفاوية.

الدرجة 3A هو نوع السرطان الذي يعتبر متقدماً في موضعه فيفوق حجم



الثدي، يتضاءل خطر تعرضك لسرطان الثدي كلما تضاءل عدد الخلايا الدهنية الموجودة لديك. واللافت أنه إذا كان وزنك زائداً، يمكن للخسارة البسيطة في الوزن أن تجدي نفعاً وتخفض خطر تعرضك لسرطان الثدي.

فقد أظهرت دراسة ميدانية حديثة أن النساء اللواتي خسرن فقط 5 في المئة من وزنهن، استطعن تخفيض خطر تعرضهن لسرطان الثدي بنسبة 25 إلى 50 في المئة.

الإيجاب قبل منتصف الثلاثينات

حاولي إنجاب أطفالك قبل بلوغك 35 عاماً، ولا تنسي الرضاعة لمدة ستة أشهر على الأقل، فتخفضين بذلك خطر تعرضك لسرطان الثدي بنسبة 50 في المئة تقريباً. لكن إذا كنت غير متزوجة بعد ولا يمكنك إنجاب الأطفال قبل عمر 35 عاماً، لا داعي للقلق. ركزي على النصيحتين السابقتين وتأكدي أن احتمال تعرضك لسرطان الثدي سينخفض بنسبة كبيرة.

التمارين الرياضية

كشفت الأبحاث أن التمارين الرياضية يمكن أن تخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 25 إلى 30 في المئة. ولعل المشي السريع بمعدل خمس ساعات أسبوعياً هو النوع المثالي من الرياضة. ولا حاجة لإجهاد نفسك بالمزيد من التمارين لأنك لن تحصلي على أية فائدة إضافية، ولذلك يمكنك الاكتفاء بممارسة رياضة الركض في الهواء الطلق. وقد تسألين عن السبب الذي يجعل التمارين الرياضية مفيدة، والاجابة تكمن في أن التمارين الرياضية تخفض التوتر والالتهاب، وتعزز طريقة تفاعل جهاز المناعة مع الخلايا السرطانية.

الحفاظ على وزن صحي

تبين أن الحفاظ على وزن صحي يخفض خطر التعرض لسرطان الثدي، فالخلايا الدهنية تخزن الاستروجين، وبما أن الاستروجين يحفز معظم سرطانات

احتمالات عودة المرض وقد تكون هناك حاجة إلى العلاج الهرموني أو العلاج الكيميائي. إلا أن هذه العلاجات تعتمد على جانب العلاج الموضعي كالجراحة أو العلاج بالأشعة ولا تحل محلها.

كيف يمكن أن أحمي نفسي من سرطان الثدي؟

تساعد الخطوات الآتية على اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة على الأقل وأهمها:

الفحص السنوي أي الفحص الشعاعي للثدي بدءاً من سن الأربعين. ويجب على النساء اللواتي هن أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي أن يخضعن للفحص الشعاعي للثدي سنوياً بدءاً من سن مبكرة أكثر من بقية النساء.، وقد ينصح الطبيب بالتصوير بالرنين المغناطيسي لهن إلى جانب صورة الأشعة.

يجب ان يفحص الطبيب الثديين مرة كل ثلاث سنوات على الأقل بعد سن العشرين وسنوياً بعد الأربعين. إلى جانب الصورة الاشعاعية السنوية.

نصائح للحد من خطر الإصابة سرطان الثدي

تم ربط سرطان الثدي بالعديد من الأسباب المحتملة، بدءاً من تناول الكثير من الصويا وصولاً إلى ارتداء حمالات الثديين المزودة بأسلاك معدنية داعمة للثديين.

لكن ثمة أمر أكيد وهو أن بعض التعديلات في أسلوب العيش يمكن أن تخفض خطر الإصابة بذلك المرض الخبيث ومنها:

سرطان الثدي والرضاعة الطبيعية



سرطانية) يمكن أن تتطور في الثدي،
تظهر على شكل كتلة ناعمة ومستديرة
وتتحرك داخل الثدي.

أعراض سرطان الثدي

هناك تباين واضح بين الكتل المذكورة وبين
الكتل السرطانية، حيث تشمل أعراض
سرطان الثدي المبكرة ومنها: «ألم الثدي
الذي لا يذهب، تغير في حجم أو شكل
الثدي، احمرار أو سواد الثدي، حكة أو قرحة
في الحلمة، تورم ثابت أو دفء الثدي.

هل تصاب المرضعة بسرطان الثدي؟

سرطان الثدي عند المرضعات أمر نادر

أولاً: الكتل في الثدي عند المرضعات

قد تكون الكتل الثديية لدى النساء
المرضعات بسبب:

1. التهاب الضرع: هو عبارة عن عدوى في
نسيج الثدي تسببه البكتيريا أوقناة
الحليب المسدودة، قد يكون لديك
أعراض مثل: التورم، الألم، احمرار
الجلد، الشعور بالحمى، دفء الجلد.
2. خراجات الثدي: إذا لم يتم علاج
التهاب الضرع، يمكن أن يحدث خراج
مؤلم يحتوي على صديد، وتظهر هذه
الكتلة متورمة حمراء وداغثة.
3. الأورام الليفية: هي أورام حميدة (غير

تتخوف المرضعات عموماً من مرض سرطان
الثدي، وهنا يجب ان تعرف ما هي تأثيراته
على صحتها وصحة طفلها، وما هي
الطريقة السليمة في تعاملها مع سرطان
الثدي أثناء الرضاعة؟

إذا كنت مصابة بسرطان الثدي وترضعين
طفلاً، قد تشعرين بالقلق بشأن صحته
وثديك، وإذا كنت غير مصابة أيضاً ربما
تسائلين عن امكانية إصابتك به أثناء
الرضاعة فهناك الكثير من المرضعات
يشعرن بوجود كتل في ثديهن، في معظم
الأحيان، تكون ليست سرطانية، قد يكون
سببها حالات أخرى



فعليك التوقف عن الرضاعة الطبيعية لطفلك، يمكن للأدوية القوية المستخدمة في العلاج الكيميائي أن تؤثر على كيفية انقسام الخلايا في جسمك.

العلاج الإشعاعي والرضاعة الطبيعية

قد تتمكنين من الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أثناء تلقي العلاج الإشعاعي، يعتمد ذلك على نوع الإشعاع الذي تتلقينه، بعض النساء يمكن أن يرضعن من الثدي غير المصاب فقط.

الجراحة والرضاعة الطبيعية

قد تتمكني من الاستمرار في الرضاعة الطبيعية قبل وبعد إجراء عملية جراحية لإزالة الورم اعتماداً على نوع الإجراء، تحدثي إلى طبيبك إذا كان من الامن لك ولطفلك مواصلة الرضاعة أم لا.

إذا كان لديك عملية استئصال الثدي، فلن تتمكني من الرضاعة الطبيعية، وإن علاج الثدي بالإشعاع بعد استئصال الورم يعني أنه ينتج القليل أو لا يحتوي على حليب.

أسألي طبيبك عن الأدوية التي ستلتقينها قبل وبعد الجراحة، وما إذا كنت ام لطفل رضيع، فقد تحتاجين إلى ضخ الحليب والتخلص منه لفترة من الوقت قبل استئناف الرضاعة الطبيعية.

العلاج الكيميائي والرضاعة الطبيعية

إذا كنت بحاجة إلى العلاج الكيميائي،

الحدوث، فهناك 3% من النساء فقط يصبين بسرطان الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية.

إصابة النساء الأصغر سناً

ليس من الشائع إصابة النساء الأصغر سناً أيضاً، فهناك أقل من 5% من المصابات بسرطان الثدي دون سن الأربعين.

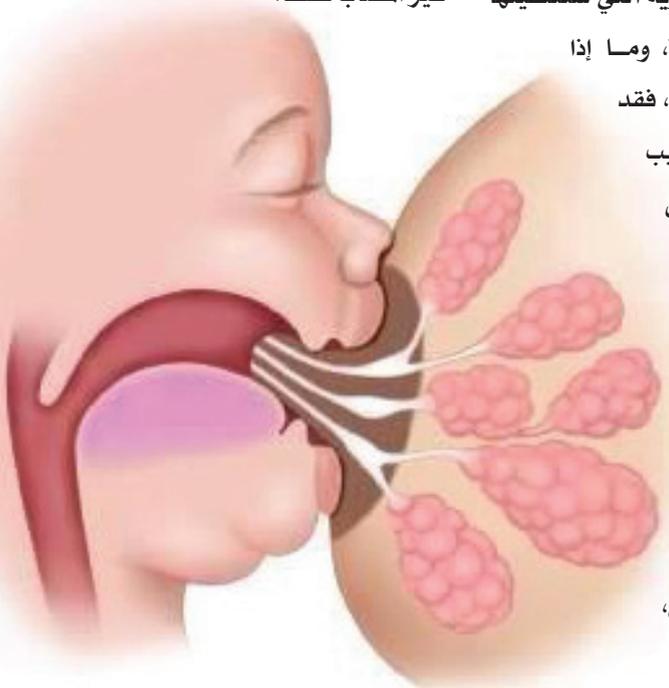
متى تذهبي إلى الطبيب؟

يجب أن تزوري الطبيب في الحالات التالية:

وجود الورم في الثدي وعدم اختفائه بعد اكتشافه لعدة أيام أو عودته في نفس المكان بعد العلاج، وكذلك الازدياد المستمر في ظهوره، ثبات الورم وعدم تحركه.

العلاج من سرطان الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية

إذا كنت تعاني من سرطان الثدي أثناء فترة الرضاعة، فقد تحتاجين إلى جراحة أو علاج كيميائي أو إشعاعي، يساعدك طبيبك على تحديد العلاجات الأفضل لحالتك الخاصة.



جرعة الاشعه المستخدمة في حدود التوصيات العالمية

د. شذى النجدي لـ «المرأة الكويتية»: «الماموغرام» يكشف بدقة المراحل المبكرة لسرطان الثدي

ماجدة أبوالمجد

أكدت استشاري أشعة الثدي بالمستشفى الاميري د. شذى النجدي في حديث خاص لـ «المرأة الكويتية» أن الفحص بتقنية الماموغرام يكشف عن بدايات سرطان الثدي في مراحله المبكرة، معتبرة أن السونار فحص مكمل للماموغرام ولكن لا يمكن الاعتماد عليه في الكشف المبكر. وطمأنت النساء إلى أن جرعة الأشعة المستخدمة في جهاز الماموغرام ضئيلة جدا وفي حدود التوصيات العالمية، وأن نسبة النجاة من سرطان الثدي وعند اكتشافه مبكرا عالية جدا وعلى كل امرأة فوق الـ 40 سنة البدء بفحص الماموغرام مرة كل عام .





الماموغرام ضارة فما تعليقك ؟

أشعة الماموغرام هي نفسها الأشعة السينية المستخدمة في جميع الأشعات الطبية، وتختلف جرعة الأشعة من فحص الى آخر، كما ان الجسم معرض يوميا للاشعاعات الطبيعية في الجو، ويتم مقارنة جرعة الأشعة بجرعة الأشعة الطبيعية المعرض لها الشخص في اليوم. تعتبر جرعة الأشعة المستخدمة في جهاز الماموغرام ضئيلة جدا، مقارنة بالاشعاعات الطبية الأخرى، وفي حدود التوصيات

هناك سيدات تخاف من الماموغرام وترفضه بحجة انه اشعاع مضر، وتطلب عمل الرنين المغناطيسي أو السونار كفحص بديل. وهنا أقول ان السونار لا يعتبر فحصاً فعالاً في الكشف المبكر عن السرطان، كما ان هناك تغيرات في الثدي لا يمكن الكشف عنها الا بالماموغرام. قد نحتاج لعمل السونار كفحص مكمل للماموغرام، ولكن لا يمكن الاعتماد على السونار فقط في الكشف المبكر.

بعض النساء تعتقد ان أشعة

حدثنا عن أشعة الماموغرام؟

هو نوع من أنواع صور الأشعة السينية المستخدمة للكشف عن وجود أورام أو تغيرات في الثديين، ويعتبر الفحص الأساسي للكشف عن سرطانات الثدي وفي منتهى الدقة ويتم تصوير كل ثدي بوجهتين مختلفتين للحصول على تحليل كامل.

لماذا تفحص النساء بالماموغرام ؟

يعتبر الماموغرام هو طريقة الفحص الأكثر دقة للكشف عن وجود سرطان في الثدي في مراحله المبكرة. فالماموغرام يمكن ان يكشف عن وجود أي أورام في الثديين قبل إمكانية كشفها من قبل الطبيب المختص بفترة طويلة، وهذا ضروري جدا، لاكتشاف السرطان مبكرا وكلما تم اكتشافه مبكرا زادت نسبة الشفاء وقلت حدة العلاج بإجراء جراحي وعلاج كيميائي واشعاعي، ومن الضروري إجراء الفحص الدوري . هل يمكن إجراء الفحص بالرنين المغناطيسي او السونار بدلا من الماموغرام؟



مجلة المرأة الكويتية تناور د.شذى النجدي

من خامس الى عاشر يوم الدورة الشهرية عند المرأة، حيث يكون الثدي أقل احتقاناً في هذه الفترة.

ما الأسباب او العوامل التي قد تسبب السرطان؟

- من 5 إلى 10 في المئة من الحالات تكون وراثية، يكون أصحابها حاملين الجين المسبب لسرطان الثدي BRCA1 و BRCA2 و90% من الحالات لا يوجد لها سبب معروف، ولكن من العوامل التي قد تزيد احتمال الإصابة بالسرطان زيادة الوزن، العادات الغذائية السيئة، التعرض الطويل والنازد لهرمون الاستروجين كالبولغ المبكر وتأخر انقطاع الطمث، والتأخر بالانجاب او عدم الانجاب، وحبوب منع الحمل.

ماهي أعراض إصابة المرأة بسرطان الثدي؟

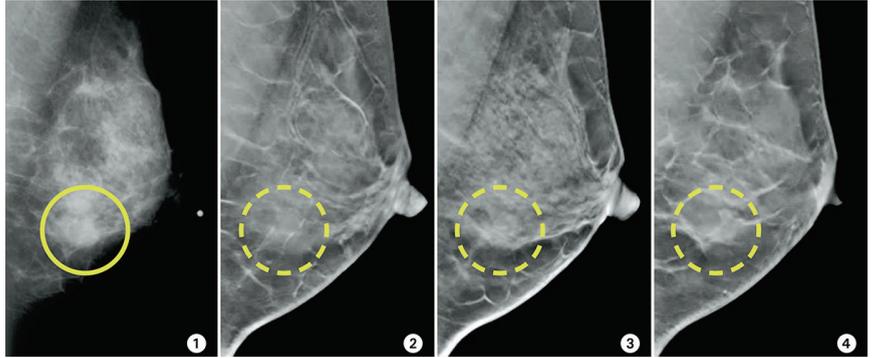
ورم في منطقتي الثدي أو تحت الإبط، تغير في حجم أو شكل الثدي، تغير في لون أو مظهر جلد الثدي أو الحلمة (احمرار، سماكة أو انبعاج)، افرازات من الحلمة، انكماش او انقلاب الحلمة، ألم في الحلمة او الثدي.

كيف يتم تحديد الأورام؟

يتم عمل فحص سونار للثدي يوضح شكل الورم بصورة ادق، ويمكن عمل خزعة لمعرفة نوع النسيج الذي تتكون منه الكتلة، ويتم تحديد نوع الورم بشكل نهائي.

نصيحة للمرأة؟

أنصح كل امرأة بعدم التردد في عمل الماموغرام ويجب إعادة الفحص سنوياً، بالإضافة إلى الفحص الذاتي الشهري والسريري عند الطبيب.



أغلب الحالات تلاحظ فوق سن 40، لذلك حسب التوصيات العالمية لا يستدعي عمل الكشف المبكر قبل سن الـ40.

ماهي الإجراءات الوقائية التي يجب على المرأة اتباعها؟

أنصح جميع النساء باتباع الفحص الذاتي الشهري من سن 20 فما فوق، والفحص السريري مرة كل 3 سنوات، للسيدات أقل من 40 عاماً ومرة كل سنه فوق 40 عاماً.

متى يتم عمل الفحص الذاتي؟

- يجب عمل الفحص الذاتي شهرياً، ووقته

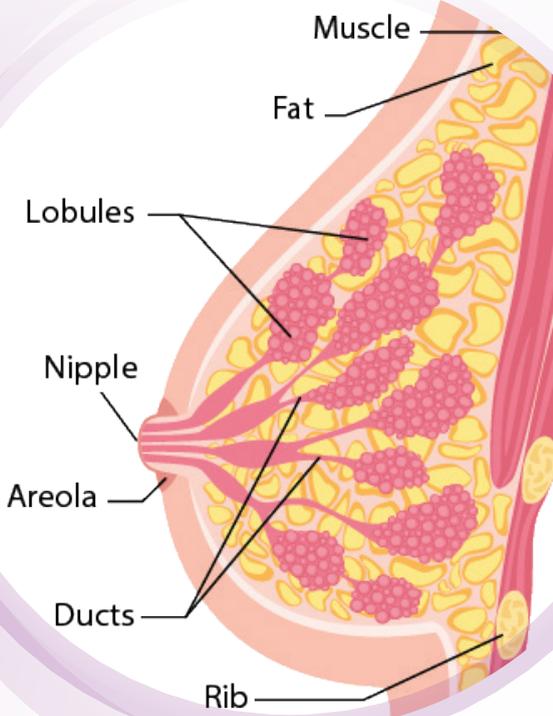
العالمية. كما ان هناك ضوابط لعمل الفحص كالعمر وعدد مرات الفحص في السنة.

متى يجب اجراء فحص الماموغرام؟

يجب على النساء فوق سن 40 عاماً البدء بإجراء فحص الماموغرام مرة كل عام، بالإضافة الى الفحص الذاتي الشهري والفحص السريري السنوي.

هل سرطان الثدي يحدث في عمر معين؟

- قد يحدث السرطان في سن مبكر في الثلاثينات او حتى العشرينات، ولكن



علامات تدل على الإصابة بسرطان الثدي

كنتِ مصابة بأعراض سرطان الثدي. هذه العلامات تحاول أن تنبّهك من المخاطر الصحية التي يمكن أن تتعرّضي لها. إليك فيما يلي، عوارض سرطان الثدي.

أعراض سرطان الثدي

تغيير شكل إحدى الثديين

إن لاحظتِ أن حجم ثدييك قد بدأ بالتغيّر من دون سبب واضح مثل: زيادة الوزن أو خسارته أو بداية دورتك الشهرية، فهذا قد يكون دلالة على خلل يؤدي إلى سرطان الثدي.

احمرار البشرة تحت الثديين

قد يكون بسبب حمالة الصدر

واثقة أن الكشف المبكر بإمكانه أن ينقذ حياتك قبل أن تتفشى الخلايا السرطانية في جسمك بالكامل. لا تهمل هذه الخطوة المهمة أبداً، ولا تأجيلها مهما كنتِ مشغولة بالعمل أو بحياتك العائلية.

كلّ 6 أشهر، اذهبي مع والدتك، شقيقتك أو صديقتك لإجراء الفحوصات الأولية، لمعرفة النتيجة ما إذا كانت سلبية أم إيجابية. في حال كانت سلبية، كوني على يقين أن نسبة شفاءك من سرطان الثدي وبمراحله الأولى ستكون مرتفعة للغاية. صحيح أن إجراء الفحوصات خطوة أولية مهمة، لكن هناك بعض الإشارات التي تساعدك في الكشف عن ما إذا

شهر أكتوبر من كل عام هو الشهر الذي تستفيد منه كل امرأة للتوعية بمرض سرطان الثدي وإذا كنتِ تعرفين القليل عن هذا المرض فعليك ان تحرصي على الاطلاع والمتابعة الدائمة لوسائل الاعلام ومعرفة المزيد من المعلومات حول هذا المرض، ولا تنتظري شهر أكتوبرحتى تتذكّري وتقومى بالتصوير الاشعاعي للثدي أو ما يعرف في الماموغرام، بل على العكس لا تنسي هكذا موضوع مهم، فالأمر متعلق بحياتك أنتِ وينصح الأطباء بضرورة القيام بالتصوير الاشعاعي للثدي كل 6 أشهر. سطري تحت 6 أشهر، لتسلطي الضوء على المدة كوني

اللحوم الحمراء المشوية

البروتينات الحيوانية تحت تأثير درجات الحرارة المرتفعة تزيد من نسبة الإصابة من مرض السرطان، من المفضل إذاً الابتعاد عن الأطعمة المقلية وحرق اللحوم خلال جلسة الشواء.

مشتقات الحليب

صحيح أن الأجبان والألبان مفيدة لكن الإفراط في تناولها يرفع نسبة الهرمونات التي تتكاثر وتنقسم فتخلق خلايا سرطانية.

المعلبات:

عبارة عن غمّازة أو تعرّج صغير في البشرة يكون في معظم الأوقات غير بارز وفي كعب الثدي. ظهور دائم للبقع الحمراء أو علامات تشبه الكدمات على الجلد.

تغيير لون بشرة الثدي: إلى الأحمر أو مشابه لجلد البرتقال، وذلك بسبب نسيج الثدي الذي يصبح ملتهباً بسبب تراكم السوائل والخلايا السرطانية التي تحجب القنوات الليمفاوية الصغيرة داخل الثدي.

أطعمة تنشط سرطان الثدي**الزيوت المهدرجة**

هي تستخدم عادة للحفاظ على الأطعمة المصنّعة، ولكنها تغير بنية ومرونة أغشية الخلايا في جميع أنحاء الجسم، والذي يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الأمراض مثل أمراض القلب، مشاكل في الجهاز المناعي وأنواع عدّة من السرطان من بينها سرطان الثدي..

الضيق، التهاب الجلد التماسي أو غيرها من مشاكل الجلد. لكن في بعض الأحيان، يمكن أن يكون أيضاً أحد أعراض سرطان الثدي. عندما يظهر احمرار غير مبرر على الثديين مع تورّم، أو تهيج في الجلد مع حكة، فقد تكون إشارة من جسمك لتتحرك فوراً والقيام بالكشف المبكر.

ظهور إفرازات من النساء غير الحوامل فتكون إما إفرازات شفافة أم ذات لون أخضر أو أصفر أو حتى أحمر كالدّم.

تغيير لون الحلمة وشكلها

عادة لا تتغير الحلمة من حيث الشكل، الحجم أو اللون إلا إذا كنت حاملاً أو مصابة بورم. إذا لاحظت أي تغييرات في مظهر الحلمة، عليك القيام بالتصوير الشعاعي للثدي على الفور.

الشعور بالألم

إذا ما شعرت به في كلا الثديين، قد يكون سببه هرموني مرتبط بارتفاع نسبة الكافيين في الجسم. لكن إذا ما شعرت به في إحدى الثديين، قد يكون ذلك تحذيراً عن احتمال وجود ورم سرطاني.

ظهور الكتلة أو الورم

في هذه الحالة هناك احتمال إصابتك بسرطان الثدي، لذلك لا تترددي بالقيام بالفحوصات اللازمة. وجود نقرات صغيرة في الصدر: وهي

الطحن، يخلط الطحين الأبيض مع غاز الكلور، السام للغاية للجسم. في الواقع، أظهرت الدراسات أن تناول الكربوهيدرات بكثرة يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي عند النساء. بالإضافة إلى ذلك، يساهم الطحين الأبيض في رفع معدل نسبة السكر في الدم، مما يعزز نمو الخلايا السرطانية وانتشارها.

السكر:



الجلوكوز يرفع نسبة هرمون الأنسولين والأستروجين، هذا يؤدي إلى انقسام خلايا نسيج الثدي وبالتالي إلى مرض السرطان.

أطعمة تقلل من نشاط سرطان الثدي

المشمش:



BPA بسهولة. لذا من الأفضل أن تستبدلي الطماطم المعلبة بتلك العضوية الطازجة وشراء صلصة الطماطم الموجودة بعبوات زجاجية.

رقائق البطاطا المقرمشة:



هذه الرقائق المقرمشة المقلية على درجات حرارية أعلى من 120 درجة مئوية، تنتج مادة تسمى مادة الأكريلاميد، وهي مادة مسرطنة معروفة وموجودة في السجائر أيضاً. طبعاً لا يعني أن تتوقفي نهائياً عن تناولها، لكن لا تفرطي في أكلها.

الطحين الأبيض المكرر:



يحتوي على كربوهيدرات زائدة غير صحية والتي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. أثناء عملية

عند فتح العلبة، يجب طبخ الطعام في داخلها بهدف قتل البروتينات المضرة التي تسبب السرطان.

الفشار المحضّر في الميكروويف:



بحسب وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA)، يحتوي كيس الفشار الخاص بالميكروويف على مادة كيميائية تسمى حامض مشبّع أوكتانى، وهي سامة للغاية، مما يسبب السرطان.

الطماطم المعلبة:



تحتوي المعلبات في الإجمال على مادة تسمى ثنائي الفينول BPA (A)، التي تعطل الهرمونات وتزيد مخاطر سرطان الثدي، أمّا فيما يتعلّق بالطماطم المعلبة فهي أكثر ضرراً بسبب الحموضة العالية. هذا الأمر الذي يسمح بامتصاص الجسم للـ

البروكولي:



الشاي الأخضر: ربطت دراسات طبية عدة بين الإستهلاك المنتظم للشاي الأخضر وانخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي، إذ أن تناول كوب أو كوبين من الشاي الأخضر يومياً يعزز من المناعة ضد الإصابة بالسرطان.

الكرم:



هذا المكوّن الطبيعي يساعد في الوقاية من عدد من أنواع السرطان وخصوصاً سرطان الثدي، كونه يحتوي على المواد المضادة للأوكسدة.

الرمان:



ينصح الأطباء بتناول الرمان للوقاية من سرطان الثدي، وذلك بفضل احتوائه على مادة البوليفينول، وهو حمض يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة تمنع الخلايا السرطانية من النمو.

سمك السلمون:



يحتوي هذا النوع من السمك على الفيتامين B12 و D، وأحماض الأوميغا 3، ممّا يجعله أحد أهم المأكولات التي تنظّم نمو الخلايا وتمنع تكوّن تلك السرطانية، خصوصاً إذا تمّ تناوله مشوياً إلى جانب طبق من السلطة.

تحتوي هذه الفاكهة على سعرات حرارية قليلة وهي مصدر غني بالفيتامينات والمواد المضادة للالتهابات والأورام الخبيثة.

بذور الكتان:



تشكّل أحماض الأوميغا 3 المتوفرة في بذور وزيت الكتان درع الوقاية ضد تكوّن الخلايا السرطانية المسؤولة عن التسبّب في سرطان الثدي، لذلك احرص على إضافة الزيت وبذور الكتان في الأطعمة خصوصاً السلطة.

الجوز:



الألياف الطبيعية المتوفرة في المكسرات بشكل عام، وفي الجوز تحديداً تعمل على تعزيز الجهاز المناعي ضد الأمراض، وتمنع نمو الأورام الخبيثة خصوصاً في الثدي.



أنواع سرطان الثدي الشائعة وغير الشائعة وأعراضه في سن العشرين

أسباب الإصابة بسرطان الثدي

وراثية

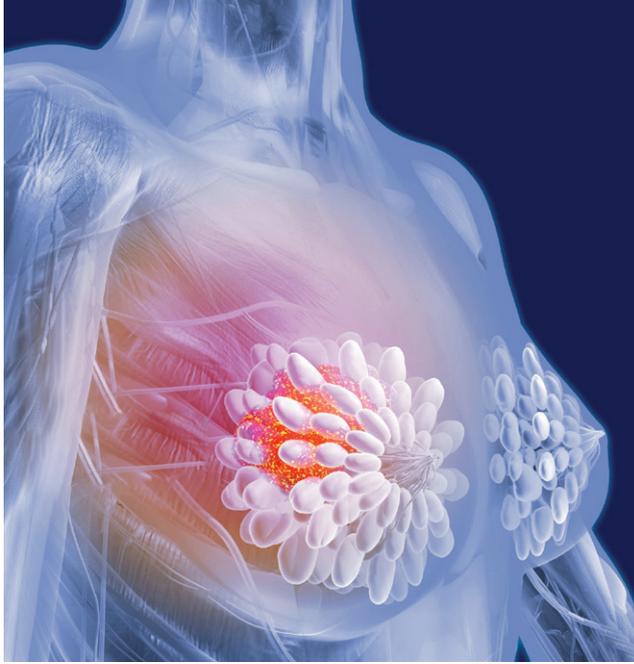
أسباب وراثية، إذ تعد 5-10% من حالات سرطان الثدي بسبب وجود خلل وراثي في جين سرطان الثدي الأول BRCA1، أو جين سرطان الثدي الثاني BRCA2، مما يجعل احتمالية التعرض لسرطان الثدي لدى نساء العائلة التي تحتوي على هذه الجينات المورثة مرتفعة نسبياً.

وكذلك التعرض للإشعاعات في منطقة الصدر لمعالجة ورم لمفي في مرحلة الطفولة أو المراهقة وقت نمو الثدي وتطوره، إذ يزيد التعرض للأشعة العلاجية نسبة الإصابة بسرطان الثدي لاحقاً، والتعرض للملوثات كالهيدروكربونات الموجودة في الدخان، واللحوم

مع التقدم التكنولوجي وتطور الصناعة، وزيادة التلوث البيئي، انتشرت الأورام السرطانية بكثرة، وتصيب مختلف أجزاء الجسم، ولعل أشهرها سرطان الثدي. سنتناول فيما يلي أنواع سرطان الثدي، وطرق علاجه، ومسبباته بالتفصيل:

لهذا سمي بمرض سرطان الثدي

يسمى التغيير في عمل ونمو الخلايا المكونة لأنسجة الثدي وعدم القدرة على التحكم بنموها أورام قد تكون حميدة، أو خبيثة والتي تعرف بأورام سرطانية، ويتم تحديد الأورام إن كانت حميدة أم لا بإجراء فحص مخبري للأنسجة بعد أخذ خزعة من الكتلة المراد تحليلها. ولا يقتصر سرطان الثدي على النساء فقط، وإنما قد يصيب الرجال أيضاً. ويعتبر سرطان الثدي ثاني أكثر أنواع السرطانات انتشاراً بين السيدات بعد السرطانات الجلدية.



الحليب، ثم تتطور لتكسر الجدران الملاصقة لها حيث تنتشر في الأنسجة الدهنية في الثدي، ومنها إلى أجزاء أخرى من الجسم من خلال الجهاز الليمفاوي والدم.

سرطان الغدد الغازي

يبدأ سرطان الغدد الغازي Invasive lobular carcinoma في الغدد المنتجة للحليب كالنوع السابق، إلا أنه يصعب اكتشافه من خلال فحص الأشعة الاعتيادي. وتمثل هذه الحالة نسبة واحد لكل عشر سيدات مصابات بسرطان الثدي.

أنواع سرطان الثدي غير الشائعة

سرطان الثدي الإلتهابي

يعد أحد أنواع سرطانات الثدي النادرة، حيث يشكل نسبة 1% إلى 3% من مجمل حالات الإصابة بسرطان الثدي، وتبدأ أعراضه بالظهور بوضوح على الجلد الخارجي للثدي، إذ يتحول لون الجلد إلى اللون الأحمر ويصبح أكثر دفئاً وحرارة، والجلد أكثر سمكاً ليبدو بعدها كقشر البرتقال، فتقف الخلايا السرطانية كجدار حاجز بين الأوعية الليمفاوية والثدي، ونتيجة هذه الحالة تتسبب بضرر كبير لشكل الثدي الخارجي، إضافة إلى أنها تسبب الحكّة والاحمرار. يصعب اكتشاف هذا النوع من سرطانات الثدي باستعمال جهاز الماموجرام، فأعراض سرطان الثدي الإلتهابي Inflammatory

الحمراء المشوية بالضم وكذلك الإفراط في تناول أقراص منع الحمل بالإضافة الى العلاج الهرموني الذي يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الثدي.

جينية

وهناك عيوب جينية أخرى، حيث تعمل العيوب الجينية المتوارثة بين الأجيال في كل من جين رنج توسيع الشعيرات - ataxia telangiectasia mutation gene، جين كنانز- حاجز دورة الخلية CHEK-2، وجين رقم P53، والجين المسؤول عن لجم الأورام، زيادة احتمال نسبة الإصابة بسرطان الثدي إلى 50%.

أنواع سرطان الثدي الشائعة وغير الشائعة

يوجد ثلاثة أنواع شائعة لسرطان الثدي، ونوعين غير شائعين ولكنهما لا يقلان أهمية عن الأنواع الشائعة، وتوجد أعراض واضحة لمرض سرطان الثدي في العادة، ولكن قد لا تظهر أعراض واضحة للأنواع غير الشائعة منها، الأمر الذي يجعل انتشاره سريعاً واكتشافه في وقت مبكر أمراً صعباً. فيما يلي سنستعرض هذه الأنواع والأعراض الدالة على كل نوع:

أنواع سرطان الثدي الشائعة

سرطان القنوات في موضعها الطبيعي

ويُطلق عليه السرطان غير الغازي أو قبل الغازي Ductal Carcinoma in Situ، حيث الخلايا المبطنة للقنوات تتحول إلى شكل من أشكال الخلايا السرطانية مع فارق وحيد وهو عدم انتشار الورم في بقية أجزاء الثدي. وبحسب طبيعتها فهي لا تنتشر في بقية الخلايا، إذ تعتبر في هذه الحالة مرحلة ما قبل السرطان، ويمكن أن تتطور في بعض الأحيان لتشكل نسيجاً سرطانياً ويمكن أن يبقى على حاله، وحتى الآن لا يوجد فحص مضمون، أو وسيلة معروفة للكشف عن قابلية تحول وتطور هذه الخلايا إلى خلايا سرطانية أم لا، ولكنها تبقى في معظم الحالات كورم حميد.

سرطان القنوات الغازي أو المتسلل

تعتبر هذه الحالة الأكثر انتشاراً بين أنواع سرطان الثدي حيث أن من بين كل عشر نساء مصابات بسرطان الثدي ثمانية منهم من نوع سرطان القنوات الغازي أو المتسلل Invasive ductal carcinoma. يبدأ هذا النوع من سرطان الثدي من قنوات

يوماً بعد يوم بالإضافة إلى تطور العلاج فإن الكشف المبكر عن سرطان الثدي يعد أهم العوامل التي تساهم في علاج الأورام السرطانية والتخلص منها نهائياً. فعمر الأورام السرطانية ووقت الكشف عنها تحدد مصير نجاح العلاج ونسبة شفاء المريضة منه. إذ يرفع الكشف المبكر عن سرطان الثدي نسبة الشفاء منه، حيث يؤكد الأطباء المختصون بالأورام السرطانية أن اكتشاف الأورام السرطانية في مراحله الأولى يمكنه أن يُعجل من عملية العلاج وبالتالي يرفع نسبة الشفاء منه. لذا ننصح جميع السيدات بإجراء الفحص الذاتي لسرطان الثدي واستشارة الطبيب المختص عند حصول أي تغيرات ملاحظة في منطقة الثدي. يتضمن الفحص المبكر عن سرطان الثدي ثلاثة عناصر كما يلي:

الفحص الذاتي للثدي

يجب أن تقوم كل أنثى بإجراء هذا الفحص مرة شهرياً بعد مرور الدورة الشهرية بأسبوع أو عشرة أيام، إذ يجب أن تتفقد نسيج الثدي لديك وتتفحصي إذا ما كان هناك أي كتل أو أورام غير طبيعية، وباستعمال أطراف الأصابع وبحركات خفيفة وكأنك تقومين بتدليك المنطقة أو التحسس على كامل الثدي مبتدئةً بنقطة معينة وتحركي بشكل دائري إلى أن تنتهي بنفس النقطة التي ابتدأت بها، ولا تنس منطقة الإبط ومنطقة ما وراء الحلمة.

الفحص السريري للثدي

يتم إجراء هذا الفحص عند شعورك بوجود أي كتل غير طبيعية أو تغيير في ملمس الجلد، أو ضمور في الحلمة نحو الداخل، أو وجود إفرازات غير طبيعية، ويتم إجراء هذا الفحص في العادة عند طبيب جراح للثدي، أو طبيبة نسائية، أو عند طبيب الأسرة، كما ويجب أن تقوم المرأة بإجراء هذا الفحص بشكل روتيني سنوياً بعد عمر الثلاثين.

breast cancer تتشابه مع أعراض الأمراض الجلدية العادية، الأمر الذي يتسبب في سرعة انتشاره ووصوله إلى مراحل متقدمة قبل الكشف عنه، والبدء في مراحل العلاج.

إصابة الحلمة

سرطان إصابة الحلمة Paget disease of the nipple وهو أحد الأنواع النادرة في الحصول، حيث أنها تشكل نسبة 1% من مجمل الحالات، ويبدأ في القنوات الحليبية ثم ينتشر على جلد الحلمة والهالة الداكنة المحيطة بها، لتبدو وكأنها قشور حمراء اللون، وقد تتسبب بالحكة والنزيف فتبدو كأثار الحرق. يرتبط في الغالب هذا النوع مباشرةً بالأنواع السابقة ويعامل معاملة الأنواع الغازية ويكون العلاج في الغالب باستئصال الثدي للأسف.

أعراض سرطان الثدي في سن العشرين

أعراض سرطان الثدي العامة، وجود كتلة في منطقة الثدي، تغير الشكل الخارجي للثدي مع وجود إفرازات.

أما أسباب الإصابة بسرطان الثدي في سن العشرين فترجع إلى الأسباب التالية:

العوامل الوراثية والتاريخ العائلي مع الإصابة بمرض سرطان الثدي.

طبيعة النظام الغذائي المتبع أو الأطعمة التي تتناولها الفتاة بالشكل المعتاد واليومي.

موعد الدورة الشهرية وبدء الطمث لدى الفتاة. حالات الحمل.

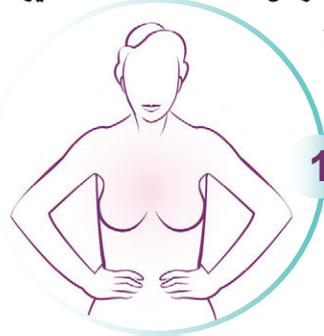
الزيادة الكبيرة في الوزن.

تناول الأدوية المانعة للحمل.

وهنا تظهر أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي

انتشرت الكثير من الطرق الحديثة للوقاية من

سرطان الثدي، إلا أنه وبالرغم من تطور هذه الوسائل



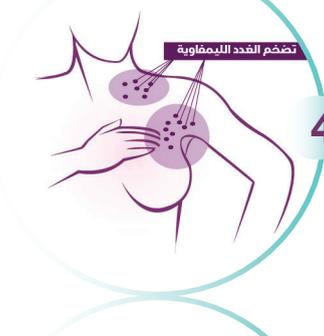
1



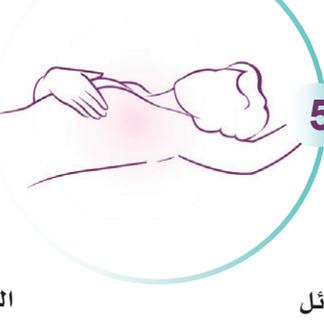
2



3



4



5

استئصال الورم جراحياً، للقضاء على ما تبقى من الأورام التي لا يمكن الكشف عنها من خلال الصور الإشعاعية، كما ويتم استخدامه قبل استئصال الورم لتصغير حجمه، وتسهيل العملية الجراحية اللازمة لاستئصاله.
العلاج الإشعاعي
يتم استعمال الأشعة بطاقة عالية كالأشعة السينية والبروتونات لقتل الخلايا السرطانية، ويمتد العلاج من ثلاثة أيام إلى ستة أسابيع في أغلب الأحيان.



العلاج الهرموني

يستعمل العلاج الهرموني في علاج أنواع السرطانات المرتبطة بالهرمونات الأنثوية التي تتأثر بزيادة هرمون الأستروجين، ويكون ذلك بتثبيط الهرمون الأنثوي في الجسم لتقليل حجمه أولاً؛ لتسهيل إزالته جراحياً فيما بعد.



العلاج البيولوجي

تحتوي الخلايا السرطانية على 20% من البروتينات المعززة لنمو الأورام السرطانية، وتعالج هذا النوع بالأدوية البيولوجية التي تحد من نمو وانتشار الأورام في الجسم كالتراستوزوماب، والبيرتوزوماب.



نصائح يومية للوقاية من الإصابة بمرض سرطان الثدي

احرصي على إجراء الفحص الذاتي للكشف عن سرطان الثدي بعد مرور كل دورة شهرية بسبع أيام أو عشرة؛ لتتأكدي من سلامتك، أو تباشري في العلاج في حال وجدت أي كتل غير طبيعية في المراحل الأولى لتزديدي بذلك نسبة الشفاء وسرعة التخلص منه نهائياً.
ولا تنسي أن تفقدي الأعراض المذكورة أعلاه لأنواع سرطان الثدي الشائعة وغير الشائعة، فدرهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج.



فحص الأشعة (الماموجرام)

وهو عبارة عن تصوير أشعة خاص للكشف عن سرطان الثدي، ويجب إجراؤه سنوياً بعد سن الأربعين، ويعتبر هذا الفحص إجراءً ضرورياً للوقاية من سرطان الثدي، والتعرض له مرة واحدة في السنة لا يُسبب سرطانات كما هو شائع عند البعض. وينصح الأطباء السيدات اللواتي يحملن مورثات جينية للمرض أو تاريخ عائلي له، بالفحص من خلال الأشعة في عمر أقل من عشر سنوات من عمر أصغر شخص مصاب بسرطان الثدي في العائلة، مع ضرورة إجراء فحص الموجات فوق الصوتية (الأتراساوند) حيث إنه يكشف أوراماً صغيرة قد لا تظهر بفحص الماموجرام.

طرق علاج سرطان الثدي

يتوفر عدة طرق لعلاج سرطان الثدي، ويتم اختيار أحدها بناءً على عدة معايير كعمر الورم وحجمه ومدى انتشاره، بالإضافة إلى نوع السرطان والحالة الصحية لصاحبة المرض وعمره، وهذه الطرق هي:

الجراحة

يتم اللجوء إلى الحل الجراحي في حال كانت حجم الأورام متوسطة أو صغيرة الحجم، وتقع في مكان لا يشكل خطراً على سلامة المريض، ويكون إما باستئصال الكتلة السرطانية عندما تكون صغيرة الحجم، أو استئصال الثدي بشكل كاملاً من أنسجة وغدد حليبية والقليل من الجلد. وقد يتم من خلال استئصال الغدد الليمفاوية؛ لمنع انتشار السرطان في الجسم عن طريق العقد الليمفاوية في الجسم.

العلاج الكيميائي

يتم اللجوء للعلاج الكيميائي في العادة بعد إجراء

تظهر على شكل ورم تتشابه
أعراضه ويختلف تشخيصه

كتلة بالثدي.. هل تعني الإصابة بالسرطان؟

خاص / مجلة المرأة الكويتية

تقلق المرأة عندما تلاحظ كتلة ورم في ثديها وتعتقد على الفور أنها مصابة بسرطان الثدي على الرغم من ان هذا قد يوحي باحتمال الإصابة بالسرطان، إلا انه في الوقت ذاته لا يعني تلقائياً ان المرأة مصابة بالسرطان ولكنه يشير إلى الحاجة للمزيد من الاختبارات لتحديد ماهية الكتلة .

علامات وأعراض

ويرتكز تشخيص سرطان الثدي على عدد من العوامل، بما في ذلك العلامات والأعراض المصاحبة لهذه التغيرات.

وفحص الثدي ونتائج اختبارات التصوير وأهم الفحوصات المخبرية يتضمن أخذ عينة من خلايا المنطقة الشاذة في الثدي وهي ما تعرف بالخزعة أو الرشفة الدقيقة.

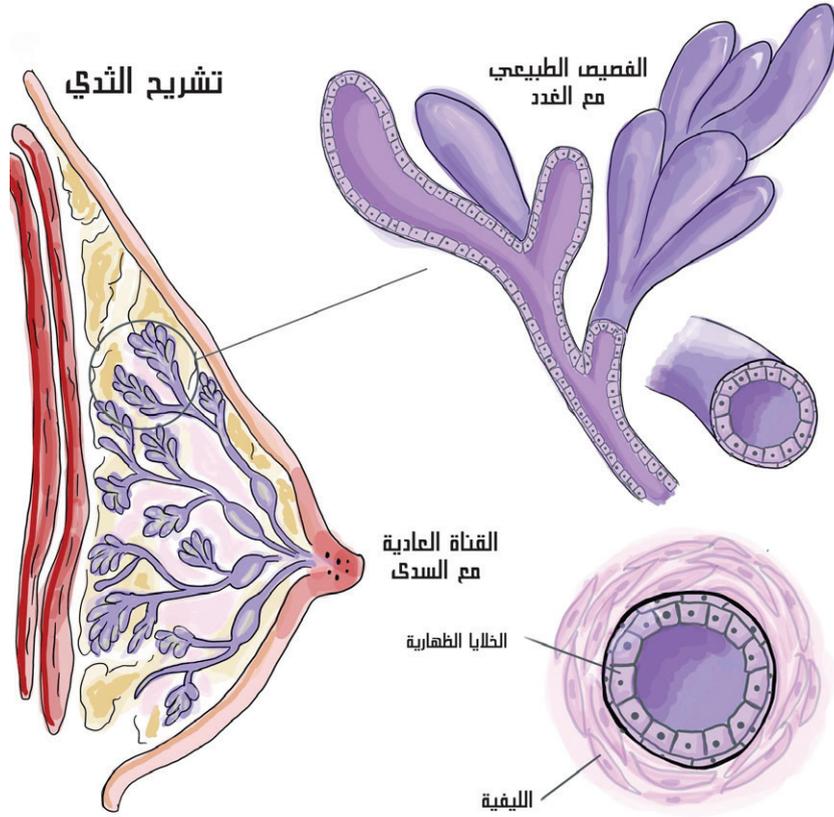
أهمية التشخيص

قد تستغرق عملية التشخيص عدة أيام، وتكون هذه الفترة غالباً مليئة بالشك والتوتر العاطفي والقلق نتيجة الخوف من المجهول ولهذا السبب يعتبر التشخيص في غاية الأهمية. والتشخيص الدقيق هو الأساس في العلاج، علماً بأن الحصول على التشخيص الصحيح يستلزم أكثر من فحص واحد، لكن

انتظار النتائج قد يكون صعباً ونصح جميع السيدات بتثقيف أنفسهن عن جميع الأمراض الشائعة لدى النساء وذلك بالقراءة والاستفسار من المختصين وبالذات أورام الثدي نظراً لانتشارها في النساء وعلى مختلف الأعمار.

علامات أكثر شيوعاً

العلامة الأكثر شيوعاً لسرطان الثدي هي الكتلة أو السماكة في ثدي واحد، والتي يمكن تحسسها وفي أغلب الأحيان تكون الكتلة غير مؤلمة، لكن الورم قد يسبب أحياناً ألماً أو وجعاً عند اللمس. وتكون الكتلة السرطانية عادة جامدة إلى قاسية



ويكون محيطها غير منتظم على الرغم من ان بعض الكتل السرطانية تكون أكثر طراوة ودائرية الشكل. تنشأ معظم الأورام في القسم العلوي الخارجي من الثدي بالقرب من الإبط. تكتشف المرأة بنفسها الورم الممكن تحسسه إما صدفة أو عن طريق الفحص الذاتي للثدي وأحياناً يمكن الشعور بالانزعاج أو تلقى ضربة على الثدي ان يلفت الانتباه إلى الكتلة أو بواسطة الطبيب أثناء الفحص الجسدي الروتيني.

العلامات الهيدئية في ثدي واحد

ان علامات واعراض سرطان الثدي تظهر مبدئياً في ثدي واحد فقط. بالإضافة إلى الكتلة هنالك علامات واعراض أخرى قد تشمل اختلافات في حجم وشكل أحد الثديين مقارنة مع الثدي الآخر وقد يحدث تورم عام لجزء من الثدي وأحياناً يظهر افراز تلقائي من الحلمة في أحد الثديين وهو ليس حليب ثدي ويكون الافراز ممزوجاً بالدم أو شفافاً أو مائلاً إلى الاصفرار أو الأخضر وقد يلاحظ انقلاب لإحدى الحلمتين بحيث لا يمكن سحبها إلى الخارج. وقد تزداد سماكة الحلمة أو تهيجها مصحوباً بحكة أو إحساس بالحرق. وعند فحص بشرة الثدي يلاحظ زيادة سماكتها وتجدها وقد تظهر البشرة على شكل قشرة البرتقالة. وقد يحدث تضخم العقد اللمفاوية في منطقة الإبط أو على نحو أقل شيوعاً فوق عظم الترقوة.

المراحل الأولى

في المراحل الأولى من سرطان الثدي

وعندما تكتشف المرأة وجود كتل في الثدي فإنها تشعر بالقلق وتربط هذه الكتل بمرض سرطان الثدي، ولكن لا يشترط أن يكون السبب هو الإصابة بالأورام الخبيثة، إذ أن هناك مجموعة من الأمراض التي يمكن أن تسبب ظهور الكتل في الثدي.

في كل الأحوال يجب الإسراع باستشارة الطبيب، لمعرفة سبب هذه الكتل، حيث أن كل الأسباب تحتاج إلى علاج طبي ولا يصح إهمالها.

أسباب ظهور كتل في الثدي

إليك أبرز الأمراض التي تسبب ظهور كتل في الثدي:

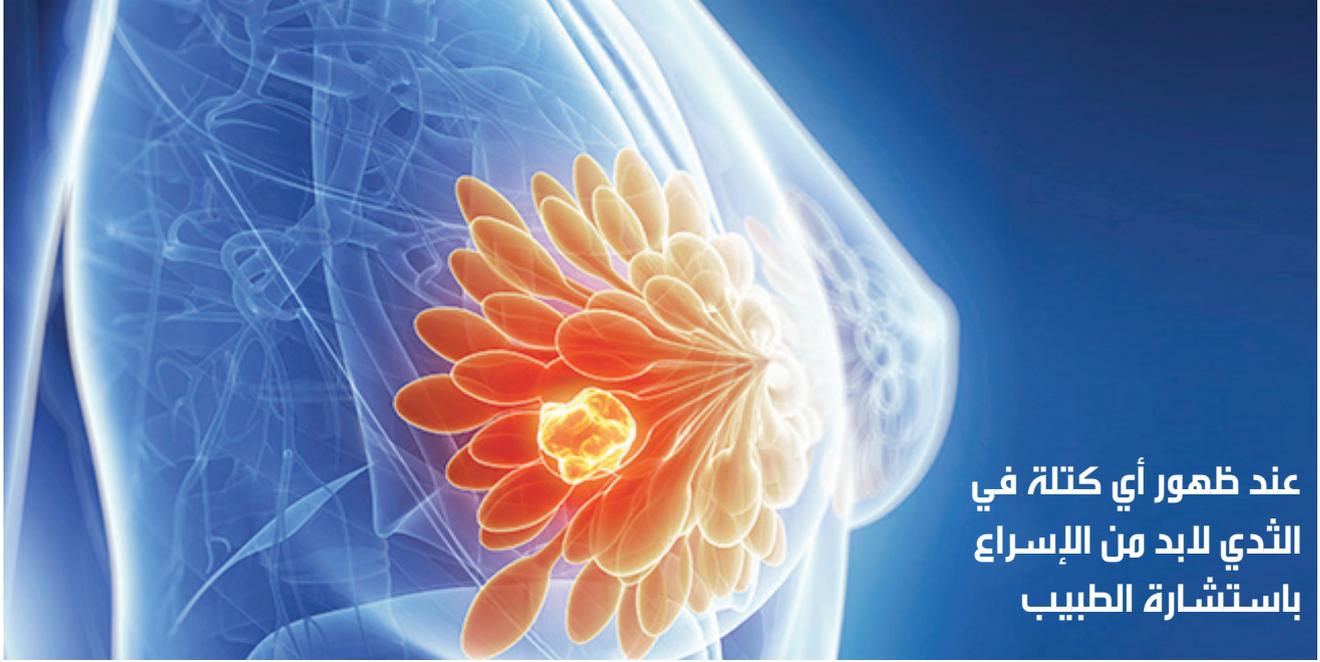
أكياس الثدي

هي عبارة عن كتل تحتوي على

وحتى في بعض المراحل اللاحقة قد لا توجد أية علامات أو أعراض. وهنا تكون صورة الثدي الإشعاعية الماموغرام مفيدة وذات أهمية عالية فقد تكشف التغيرات الصغيرة وفي مراحل مبكرة لا يمكن كشفها بصرياً أو بالحس اليدوي وهذا يفيد في العلاج مبكراً قبل تفاقم المرض.

معلومات هامة حول ظهور كتل في الثدي:

لا بد أن تقوم المرأة بفحص الثديين دوماً للتأكد من سلامتهما، وفي حالة ظهور أي كتل، يجب أن تراجع الطبيب لتتأكد من أنها كتل حميدة، وسوف نعرفك على أسباب ظهور كتل في الثدي وطرق علاجها.



عند ظهور أي كتلة في الثدي لابد من الإسراع باستشارة الطبيب

علاج الكتل الغدية الليفية

يتم اللجوء إلى الجراحة لإستئصال هذه الكتل، وفي بعض الحالات لا تحتاج إلى إستئصال. يمكن أن تعود هذه الكتل مرة أخرى بعد إزالتها، حينها يجب عمل الفحوصات للتأكد من أنها ليست كتل سرطانية.

التهابات الغدد أثناء الرضاعة

يحدث هذا الإلتهاب أثناء الرضاعة، ويكون السبب الرئيسي هو وجود مخزون حليب في الثدي، حيث لم يتم تفريغ الثديين من الحليب الموجود بداخلهما. مع إستمرار إفراز الحليب في الثدي وعدم إستهلاكه بالكامل، يخرج الحليب إلى أغشية أو أنسجة الثدي، مما يتسبب في حدوث الإلتهابات.

أعراض التهاب الغدد أثناء الرضاعة

ظهور تورم في الثدي مع ظهور بقع حمراء على الجلد تكون مؤلمة عند لمسها.

علاج أكياس الثدي

تتشكل هذه الأكياس نتيجة نمو غدد الحليب، ولا يشكل وجودها خطورة إلا إذا كانت مؤلمة، فيمكن علاجها من خلال تصفية السوائل الموجودة بالكيس، عن طريق وخزة بالإبرة الطبية لسحب السائل منها.

الكتل الغدية الليفية

هي كتل حميدة تظهر لدى النساء قبل أو بعد عمر الثلاثين، ولكنها تحتاج إلى متابعة وعلاج.

سمات الكتل الغدية الليفية

للكتل الغدية الليفية بعض السمات الخاصة وهي:
كتل مطاطية يمكن تحريكها بسهولة تحت الجلد عند ملامستها وذات شكل دائري ولها حدود واضحة وهي ليست مؤلمة في معظم حالاتها.

سائل، وتظهر بسبب الخضوع لبعض العلاجات بالهرمونات البديلة أو قد تظهر قبل إنقطاع الطمث، وتختفي بعد إنقطاعه.

أعراض أكياس الثدي

يوجد مجموعة من الأعراض التي تلاحظها المرأة أو تشعر بها في حالة الإصابة بكيس الثدي وهي: ان تكون الكتلة ناعمة وسهل تحريكها، ذات شكل بيضاوي أو دائري ولها حواف مميزة. ● وجود بعض الالام في الثدي، وتحديدأ في مكان كيس الثدي. ● زيادة حجم الكتلة قبل بداية الدورة الشهرية وصغر حجمها مرة أخرى بعد إنتهاء الدورة الشهرية. ● قد تتمكن المرأة من الشعور بكتلة في الثدي، ولكن هذا ليس من الأعراض الأساسية، فقد لا يمكن إكتشافه إلا بعد الفحوصات.



الأفضل فحص الثدي واختبارات التصوير والفحوصات المخبرية

أكياس الثدي تتكون نتيجة
نمو غدد الحليب وتعالج
بتصفية السوائل الموجودة
بالكيس عن طريق وخزة بالإبرة

أن تكون مؤلمة، وينزل منها بعض نفاط
الدم، وأن يتغير شكلها، فتتمدد أو تظهر
في أكثر من مكان بالجلد، أو ربما تعود
للظهور مرة أخرى بعد إزالتها.

علاج الزوائد الجلدية

يوجد بعض الأدوية التي تعالج هذه
الزوائد الجلدية وتساهم في التخلص
منها.

كما يمكن أن يلجأ الطبيب للجراحة
حتى يتم إزالتها، أو إتباع بعض التقنيات
التي تؤدي إلى موت خلايا هذه الزوائد
وسقوطها تلقائياً فيما بعد

مظهرها المزعج.

شكل الزوائد اللحمية في الثدي

هي عبارة عن ثاليل أو زوائد لحمية بارزة
يمكن ملاحظتها بسهولة على الثدي.

أعراض الزوائد اللحمية الخطرة في الثدي

عند ملاحظة ظهور هذه الثاليل، يجب
إستشارة الطبيب لمعرفة أسبابها والتأكد
من أنها ليست خطيرة، وهناك بعض
الأعراض التي توشح لوجود خطر من
هذه الزوائد وهي:

علاج التهابات الغدد

يمكن علاج هذه الإلتهابات من خلال
بعض الأدوية التي يصفها الطبيب، وقد
يضطر للجوء إلى الجراحة في بعض
الحالات.

الزوائد اللحمية في الثدي

تظهر هذه الزوائد اللحمية بسبب
بعض العلاجات الهرمونية التي تتبعها
المرأة، أو التقدم في العمر، وهذه الزوائد
لا تسبب ألم ولا تحتاج إلى علاج في
معظم الحالات، ولكن تكمن مشكلتها في



MIEWIN
شبكة
I B T I K A R . c
MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition
مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

مسابقة الشبيخة فادية السعد العلمية اطلقت التحكيم المحلي للمراحل الثلاثة (الابتدائية - المتوسطة - الثانوية) وأعلنت النتائج

خاص / مجلة المرأة الكويتية

الموافق 14 سبتمبر 2020 وكانت البداية مع المرحلة الثانوية بحضور مدير عام المسابقة د. عائشة ناصر الهولي ، وعضو هيئة التدريس بجامعة الكويت د. علي حبيب الكندري ، وعضو هيئة التدريس بجامعة الكويت د. حمد محمد المطر، عضو هيئة التدريس جامعة الكويت د. صفاء عبد الخالق زمان .

أطلقت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي التحكيم في مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية للموسم 2019 - 2020 على المستوى المحلي للطالبات المشاركات من المراحل الثلاثة (الابتدائية - المتوسطة - الثانوية) وذلك باجتماع أعضاء لجنة تحكيم المسابقة يوم الاثنين



Est. FSSC 99

المرحلة الثانية



د.محمد المطر ود.علي الكندري ود.صفاء زمان ود.عائشة الهولي



د.محمد المطر ود.علي الكندري



د.محمد المطر ود.علي الكندري ود.عائشة الهولي





المرحلة المتوسطة



د.علي الكندري ود.سعاد الفريح



د.علي الكندري ود.عائشة المولي ود.سعاد الفريح

الكندري، وعضو هيئة تدريس جامعة الكويت د.سعاد عبدالعزيز الفريح وعضو هيئة التدريس بالتعليم التطبيقي د.عبير عيسى العميري، وذلك في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا.

وفي اليوم التالي الموافق الثلاثاء 15 سبتمبر 2020 تم اجتماع لجنة تحكيم المسابقة للمرحلة المتوسطة بحضور الدكتورة عائشة ناصر الهولي مدير عام المسابقة، وعضو هيئة التدريس د.علي حبيب



خلال التحكيم



د.سعاد الفريح





المرحلة الابتدائية



أ.خلود المفيدي و د.عائشة الهولي ود.علي الأنصاري ود.نبيل الفيكاوي

التدريس جامعة الكويت د.نبيل سعيد الفيكاوي، أستاذ مساعد جامعة الكويت د. علي محمد الأنصاري، والموجه بوزارة التربية أ.خلود علي المفيدي وذلك في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا.

وفي اليوم الثالث على التوالي والموافق الأربعاء 16 سبتمبر 2020 تم اجتماع لجنة تحكيم المسابقة للمرحلة الابتدائية أيضا على المستوى المحلي بحضور مدير عام المسابقة د.عائشة ناصر الهولي، وعضو هيئة



نتائج مسابقة الشبيخة / فادية السعد الصباح العلمية من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩



وفي يوم السبت الموافق 19 سبتمبر 2020 تم اعلان نتائج الدراسي 2020/2019 على المستوى المحلي لتحديد المراكز
مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية من العام الثالث الأولى عن طريق الانستغرام @fssc_kwt

أولاً: المرحلة الثانوية					
المركز	المدرسة	المنطقة التعليمية	اسم المشروع	أسماء الطالبات	اسم المعلمة
الأول	اليرموك	العاصمة	العربة الذكية للتخلص من النفايات البلاستيكية	عايده علي الفوزان أنفال جمال المطاوعة عهد وليد العساف	زينب محمد عبدالعزيز
الثاني	جمانه بنت أبي طالب	العاصمة	اجعل حياتك بدون تكييف	نرجس مسعود آل رشيد الزينة عبداللطيف العتيقي غلا حمود العنزي	حنان حسن فايز
الثالث	برقان	مبارك الكبير	بقايا طعامك فائدة أم تبذير؟	غالية طلال الغنام أسماء فوزي السميح	منتهى عبدالله بوزيد
ثانياً: المرحلة المتوسطة					
الأول	فاطمة بنت عبدالملك	مبارك الكبير	المياه الرمادية	ليما أحمد العتيبي عائشة طلال العماني	غالية عمر المرواني
الثاني	الرايية	الضروانية	جهاز تتبع GPS	نور خالد العازمي عائشة مساعد المطيري	مريم خلف الهيفي
الثالث	مريم بنت طارق	الجهراء	اعادة تدوير اطارات السيارات	فاطمة فرج الخيرالله ندى عبدالعزيز السعيد	مرام فايد الظفيري
ثالثاً: المرحلة الابتدائية					
الأول	أم مالك الأنصارية	مبارك الكبير	أمل وخيالها	روان يوسف الرشيد حوراء محمد عبدالله	أفراح كرامة باعباد
الثاني	مشرف	حولي	هل تعلمين يا فرح؟	فرح محمد حسن آية محمد حسن	بتلة عبدالرحمن الطويل
الثالث	المنقف	الأحمدي	سر الحياة	شهد هاييف الحويلة نوره فهد ناصر العجمي	ثمر محمود سعد



Sh. Fadyah Al-Saad Science Competition
مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة

لقطة جماعية للشيخة فادية السعد والمتفوقات الأربعة ووالدتهم



الشيخة فادية السعد كرمت التوائم الأربعة المتفوقات في الثانوية العامة

رفعن رأس الكويت وان وطننا ينتظر منهن الكثير وحن الوقت لرد الجميل للكويت وخدمة الأجيال القادمة. معربة عن أمنياتها لهن ولجميع الطلاب بالمزيد من التفوق في المرحلة القادمة. ومن جانبهن أعربن الطالبات عن سعادتهن بنجاحهن وتقدير وتشجيع الشيخة فادية السعد لهن واعدات باستمرار التفوق والتميز في حياتهن العلمية والعملية.

ويدورها أعربت والدة الطالبات الأربعة نادية البناي عن سعادتها بتكريم الشيخة فادية لبناتها الأربعة، وتقدمت بالشكر لحضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح وسمو نائب الأمير وولي العهد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظهما الله ورعاهما داعية المولي العلي القدير ان يتم شفاء صاحب السمو أمير البلاد وان يعود إلى أرض الوطن سالماً معافى في القريب العاجل.

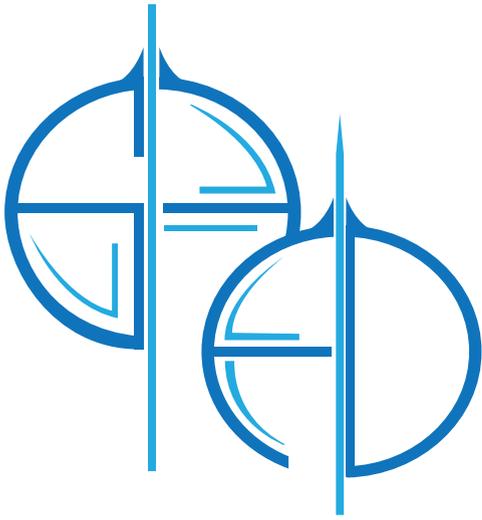


وذلك بعد ان ثمنت الدور الكبير والجهود المشتركة التي بذلها ذويهم وهيئاتهن التعليمية وترجمتها الطالبات على أرض الواقع بنجاحهن بتفوق.

وقالت الشيخة فادية أننا لانألو جهداً في دعم وتكريم المتفوقات والتميزات في شتى المجالات لافتته إلى ان هؤلاء الطالبات

في ظل اعلان نتائج الثانوية العامة للعام الدراسي 2019-2020، كان لافتاً في نتائج هذا العام تفوق 4 طالبات توائم كويتيات، اثنتان منهن في القسم العلمي واثنان في القسم الأدبي، وهن منيرة ومريم وهيا ودلال، بنات المواطن حمد جاسم المير، اللاتي يدرسن في ثانوية بيان للبنات. وفي بادرة طيبة استقبلت رئيسة مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح التوائم الأربعة المتفوقات في مقر «الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية» بحضور والدتهن نادية البناي .

وهنئتهن بقدرتهن على التفوق والتميز وتحقيق أفضل النتائج رغم الظروف الاستثنائية غير المسبوقة في ظل جائحة كوفيد 19 والتي اجتاحت العالم أجمع. ومنحت الشيخة فادية الطالبات جوائز تشجيعية تقديراً لجهودهن واجتهادهن،



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الشيخة فادية السعد في اجتماع «التطوعية النسائية»

دورات تدريبية جديدة لتنمية مهارات المرأة

خاص / مجلة المرأة الكويتية

عن أنشطة الجمعية المتعددة منذ بدايات أزمة انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 مؤكدة على ضرورة تكثيف الجهود في ظل الجائحة التي مازلنا نعيشها حتى الآن.

وقالت رئيسة الجمعية في كلمتها: يملؤنا الفخر بما قدمه لنا مجلس الوزراء من رسالة شكر وتقدير لجهودنا وأنها لدفعة تحفيزية لأنشطة الجمعية التي هي واجب وطني ولن نتوانى لحظة عن تقديمه بل ونسعى في كل

الى تنمية قدرات العضوات في مهارات القيادة والمساهمة في تطوير دور المرأة في منظمات المجتمع المدني وكيفية إدارة المشروعات الصغيرة وغيرها من مبادرات. وخلال الاجتماع الذي جمع عددا من العضوات وحرص الجميع من خلاله على مراعاة الالتزام بنظام الوقاية الصحية والتباعد الاجتماعي رحبت الشيخة فادية بالعضوات والحضور واستعرضت مجموعة من محاور الاجتماع الهامة التي بدأتها بالحديث

انطلاقا من سعي الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع لتطوير مسيرتها التطوعية بفكر متجدد وتسلط الضوء على البرامج التي تنمي أفكار ومهارات المرأة الكويتية عقدت الجمعية اجتماعا برئاسة الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح وذلك يوم الأحد الموافق 6 سبتمبر 2020 في مقرها الكائن بمنطقة الدسمه. ويهدف الاجتماع



العمومية من تلك المحاضرات، وستعقد جميع الدورات عن بُعد. وطالبت الشبيخة فادية جميع المشاركات بالالتزام من أجل الوصول الى أفضل النتائج والاستفادة من الدورات بالمعلومات وإفادة الآخرين وتسجيل المعلومة ويمكن بعد نهاية كل محاضرة طرح بعض الأسئلة للحصول على أفضل النتائج. وختمت الشبيخة فادية بأنها تأمل ان تكون هذه الفكرة بداية لعدة برامج تدريبية في ظل التباعد الذي فرضته جائحة انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 ، وان يتم العمل من خلال البث المباشر ونقل العلم للآخرين.

مهاراتها كي تكون صانعة ومشاركة في صنع القرار. وهذا الهدف موجود في خريطة التنمية الخاصة بالأمم المتحدة من خلال 17 بند، فمن هذا المنطلق ستكون نقطة بداياتنا في العمل ان شاء الله للفترة القادمة، وهذا الإطار الذي نحن فيه الآن يتطلب ممارسة الأنشطة عن طريق البث المباشر كي نحافظ على تطبيق شروط التباعد والالتزام بالإجراءات الاحترازية. وأكدت رئيسة الجمعية من خلال الاجتماع أيضا على اختيار مجموعة من عضوات الجمعية التطوعية كمدربات في الدورات المقترحة، وذلك لمزيد من الاستفادة وإفادة بقية العضوات في الجمعية

لحظة الى تطويره وبالفعل جئنا اليوم لنعرض الخطة القادمة التي تحمل أهدافا عميقة هي الأكثر فائدة للمرأة والمجتمع، وذلك بعد تقديم العضوات مجموعة من المبادرات الناجحة خلال الفترة الحالية في ظل الأزمة التي يمر بها العالم أجمع. وبجهود «الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية» و«الجمعية الكويتية التطوعية» وبنشاط عضوات مجلسي الادارتين سنتمكن من تنفيذ الخطط الجديدة التي وضعناها للفترة القادمة. وأضافت الشبيخة فادية : من صميم أهدافنا كجمعية تطوعية نسائية تسعى دائما الى تطوير قدرات المرأة وتنمية

«التطوعية النسائية»

.. أطلقت محاضرة

«مواهب أبنائنا أمانة.. لنعلمها»

د. عائشة الهولي :
في كل أسرة ابن موهوب
محتاج لمن يكتشف
موهبتة وينميها

خاص / مجلة المرأة الكويتية

حرصاً على تعزيز دور الأسرة تجاه أبنائها، ولزيد من اللمحات الإيجابية لرعاية الأطفال الموهوبين، أطلقت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع محاضرة تحت عنوان «مواهب أبنائنا أمانة.. لنعلمها» سلطت الضوء من خلالها على الطرق المثالية في التعامل مع الأطفال الموهوبين لتنمية موهبتهم وإفادة المجتمع قدمتها المستشار التربوي والتعليمي مدير عام مسابقة الشبيخة فادية السعد العلمية د. عائشة ناصر الهولي عبر تقنية البث المباشر على حساب الجمعية الرسمي (انستجرام) يوم الاثنين الموافق 21 سبتمبر 2020، وبمشاركات واسعة من داخل الكويت وخارجها .





وقالت: «ماذا تفعل الأم إذا كان لديها طفلين أحدهما يعاني من صعوبات التعلم والآخر لديه موهبة عالية؟ وكانت الإجابة من أغلب المشاركات تدعو الى ضرورة الاهتمام بالأثنين لكون الموهبة تحتاج رعاية، ولا تقل أهمية عن صعوبات التعلم، والموهبة تحتاج كذلك للتوجيه الصحيح، وإذا أهملت تأتي بنتائج عكسية على الموهوب وأسرتة ومن حوله.

رعاية الموهوب

وتساءلت د. الهولي: «من المسؤول الأول عن رعاية الموهوب؟ وكانت الإجابة هي الأبوين والاحوه والمدرسة فعلى سبيل المثال: «طفل لديه موهبة فنية يكون دور المدرسة منحصر في تأسيس تلك الموهبة، ولكن تنمية موهبته ورعايتها ستكون مسؤولية الأسرة.

سمات الموهوب

وقسمت د. الهولي سمات الموهوب الى (عقلية معرفية، حركية، علمية، إجتماعية)، ومثال على ذلك أن الأبن الموهوب لديه قدرات عقلية معرفية وسرعة استجابة ودقة ملاحظة وسرعة تعلم ومعلومات جديدة ولديه أيضا شغف البحث والغامرة وهذه أمور عقلية معرفية ومن منطلق دورنا كأهات ومسؤولين نرى أن طفل بهذه السمات مختلف عن

أولا: معنى كلمة موهوب هو من لديه قدرات عالية في مجال أو أكثر سواء عقلية أو حركية أو فنية أو علمية، ويكون لديه قدرة غير عادية أكثر من أقرانه .

عنوان المحاضرة

وأشارت الى ان عنوان المحاضرة «مواهب أبنائنا أمانة لرعاها..» قد جاء من منطلق أن الأبناء أمانة وعلينا ان نرعاهم ونجعلهم في أحسن صورة ونهتم بمواهبهم ونميزهم في كافة المجالات، ونستشهد بالقول «ما خط قلم على ورقة، ولا ضربت ريشة على لوحة، فجعلت من صاحبها مبدع إلا ومن وراءه أب أو أم يدعمونه.

الطاقة الكامنة

على كل أسرة ان تفجر تلك الطاقة الكامنة في نفوس أطفالها منذ الصغر، فالموهبة كالنبتة أو البرعم الصغير الذي يجب تناوله بالرعاية والا هلكت، وأن تلك الطاقة تحتاج للاهتمام كي نستثمرها في المجتمع وهي النبتة الصغيرة التي ستصبح شجرة مثمرة، وإذا كان الطفل لديه موهبة فهو يحتاج منا مزيداً من الأمان والاحتضان والثقة بالنفس .

توجيه الموهوب

وطرحت د. الهولي سؤالاً على المشاركات

في البداية توجهت د. الهولي بالشكر لرئيسة مجلس إدارة الجمعية الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح لرعايتها للبرامج والأنشطة التي تهتم بالمرأة والطفل والمجتمع، وسعيها الدائم لتعزيز دور الأسرة والمدرسة تجاه الطفل، والتركيز على مواهبه وقدراته، وجعلها على قائمة أولويات اهتمامات الأسرة .

الفئة المستهدفة

وفي بداية المحاضرة قالت د. الهولي « أن تلك المحاضرة تهتم أغلب الأسر لكونها تركز على رعاية ابن موهوب موجود في كل أسرة ومحتاج لمن يكتشف موهبته، ويصقلها وينميها، وكلنا نعلم ان الموهبة هبة من رب العالمين فعلياً باكتشافها والمحافظة عليها وتنميتها لأن أبنائنا هم ثروتنا وثروة المجتمع.

محاو المحاضرة

وسوف نستعرض من خلال المحاضرة عدة أسئلة وإجابتها والتي تدور حول المحاور التالية: التعريف بالموهبة، وخصائص ومؤشرات الطفل الموهوب، ودور الأسرة في التعامل معه والمشكلات التي يتعرض لها، بالإضافة إلى المبادئ العامة لرعاية الموهوب.

وقالت د. الهولي : سنبدأ بالموهبة وكيفية تطويرها، ومن هو الموهوب، ودور الأسرة تجاهه .



إذا كان هناك بيئة تحتضن هذا الابن سيبدع ويكون شجرة مثمرة لنفسه ولأسرته ومجتمعه والاهتمام بالموهوب هو ثمرة أي مجتمع وعلينا ان نهتم بقدرات أبنائنا ونعطيهم الفرصة للإبداع.

توصيات للأسرة

بعض الموهوبين قد يظهر مواهبه والبعض الآخر تندثر مواهبه لعدم الاهتمام بها وتنميتها فعليكم منحهم الشعور بالأمان وتقبل أفكارهم وتعزيزها ومناقشتها وتطبيق أفكارهم وإعطائها قيمة.

عليكم باحترام أسئلة الموهوب وكل سؤال يطرحه عليكم بإعطائه إجابة وتحديث مع متخصصين في المجال ولا تأجلوا الإجابة على الأسئلة ولا بد من احترام خياله ومناقشته وتوجيهه للطريق الصحيح. واجعلوه يعرض أفكاره بدون تهديد وأذكركم بأن الإبداع يبدأ من فكره أو كلمة أو وجهة نظر، أو اتخاذ قرار وترجم على أرض الواقع، وعليكم بالإبتعاد عن الكلمات السلبية.

لمحات إيجابية لرعاية الطفل

الموهوب في المنزل

-اللحظات الغالية: إذا أردنا أن نطور موهبه الموهوب علينا باختيار الأوقات المناسبة.

-اختيار الألقاب الإيجابية له (مبدع

- متميز- موهوب) .

-نكون قدوة حسنة لأبنائنا، وذلك بأن يظهر كل من الام والأب مواهبهم لأبنائهم ويشركونهم معهم في تلك المواهب، وتكون فرصة لاستثمار أوقات الجلوس بالمنزل بالشكل الصحيح مثلما فعلت بعض الأسر أثناء فترة الحظر الماضية ونأمل أن تعود الحياة بشكل أفضل.

توجد تلك الصفات لدى الموهوب ولكن مع اختلافات بين فرد وآخر وعلينا بإبعاده عن الضغوط وتأمين الجانب الاجتماعي مع الآخرين، بوتركه يؤثر فيهم ويتأثر بهم تحت إشراف والديه.

القيادة

الطفل الموهوب لديه إحساس بالمسؤولية يتخذ قراره ويتحمل مسؤولية هذا القرار.

السلوك المحير

بعض أولياء الأمور يعتبرون الخيار والابداع نوع من الكذب، وهذا ما يقتل الإبداع، وقد نلاحظ ذلك عندما يحكي الطفل الموهوب حكاية نجد ان البعض يكذبه بحجة ان خياله واسع وهذا خطأ فعلينا ان نكسب الطفل ونطور خياله ونسأله هل ما تقوله واقع أم خيال؟ لنعلمه فقط أن يفرق بين الواقع والخيال دون تكذيبه.

أنماط السلوك المحيرة

هناك طفل دائم الشكوى من الواجبات المدرسية الروتينية وينتابه الشعور بالملل، ولا يستطيع أن يتأقلم مع زملائه، وهنا يجب على ولي أمره توعيته وتوجيهه، وان يضعه تحت رقابته لان الموهوب غالبا يكون عمره العقلي أكبر من عمره الزمني.

رعاية الاسرة للموهوب

تقول د. الهولي على الأسرة ان تتبع مبدأ لا إفراط ولا تفريط مع الأبن الموهوب لان كثرة الاهتمام تؤثر على دراسته فعلينا بتطوير مواهبه دون الافراط في الاهتمام به أو تدليله لإظهار موهبته بطريق إيجابية والتعامل مع الموهوب ليس سهلا ولكنه ممتع ونستطيع استثمار قدراته بسهولة.

أقرانه فعلينا أن نطور هذه المواهب لديه ، ودورنا أن نوجهه للحصول على المعلومات بأبسط الطرق وعلينا ان ندرك ان الموهوب خياله واسع اكثر من الشخص العادي ولأحظت ذلك من خلال الأطفال المشاركين في مسابقة الشخة فادية السعد العلمية عندما شاركوا بقصص من الخيال العلمي واكتشفنا ان لديهم القدرة الخيالية الفائقة على تأليف القصص، واسترسال الاحداث التي بها خيال علمي ويحبها الصغار وهذا النوع من القصص والأفلام يحتاج الى تنمية ما بداخل الطفل .

الاهتمام بالطفل الموهوب

واستكمالا لرعاية اهتمامات وموهبة الطفل الموهوب، أذكركم بأن هناك نواحي نفسية انفعالية عالية لدية ناتجة عن النضج الانفعالي، وانه يتمتع أيضا بالروح المرحة والتوافق العقلي الانفعالي، ومن سمات الطفل الموهوب أيضا زيادة ثقته بنفسه وهذا ما يجعل ولي أمره يحاول ان يوفر له البيئة الصحية للجوانب النفسية والانفعالية المناسبة.

دور أولياء الأمور

على الأب أو الأم إعطاء كلمات إيجابية مناسبة قدر المستطاع ومن خلال الحوار والنقاش مع الابن الموهوب وذلك لكسب ثقته، وعلينا الا نغفل أهمية الجانب النفسي والاجتماعي لاحتوائهم على تعاملات الموهوب مع الآخرين.

الجانب الاجتماعي للموهوب

وفيما يخص النواحي الاجتماعية للموهوب نجده مؤثر على الآخرين ويهتم بقضاياهم ويحس بمشاعرهم ويتابع أخبارهم، وغالبا

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع
The Kuwait Women's Voluntary Society for Service and Community Development



الدسمة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٣١٧٤٢ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com

 @pr.women.v  prwomen  Kuwaitwomensociety@outlook.com

 /http://kuwaitwomen-vscd.org.kw



بَدِّي نَفْسَكَ