

المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية - تصدر الكترونياً
العدد (37) اكتوبر 2022



أكتوبر الوردي..
مسؤولية مجتمعية



د. لطيفة الكندري:
الكويت الأولى خليجياً في
معدلات الإصابة بسرطان الثدي



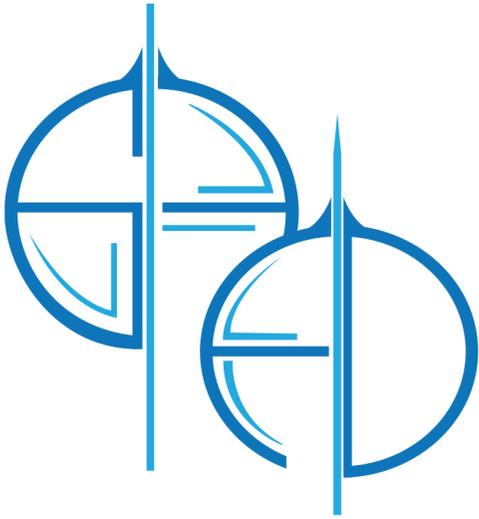
"كان" تطلق حملة
اكتوبر الوردي
بالتعاون مع
"الجمعية التطوعية"



اسلوب جديد للعلاج الكيماوي يخفف الآلام

متعافيات قهرن المرض: لم يكسر عزيمتنا





مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (37) - (أكتوبر) 2022

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiti Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



المرأة الكويتية
مجلة إجتماعية - ثقافية - تصدر إلكترونية
العدد (37) أكتوبر 2022

أكتوبر الوردي..
مسؤولية مجتمعية

د. لطيفة الكندري:
الكويت الأولى خليجيا في
معدلات الإصابة بسرطان الثدي

"كان" تطلق حملة
أكتوبر الوردي
بالتعاون مع
"الجمعية التطوعية"
CAN

اسلوب جديد للعلاج الكيماوي يخفف الآلام

متعافيات قهرن المرض: لم يكسر عزيمتنا



المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية
العدد (37) - اكتوبر 2022

محتويات



شركة الكويت للتأمين نظمت
فعالية «الشهر الوردى»
لموظفيها

22



متعافيات قهرن «سرطان
الثدي»: لم يكسر عزيمتنا
وواجهناه بالايمان

12



(كان) تُطلق حملتها السنوية
للتوعية بسرطان الثدي
بعنوان "صحتك تاج"

6



سرطان الدم (اللوكيميا) وسرطان
الدماغ والأورام اللمفاوية والأورام
الصلبة أكثر الأنواع انتشارا

36



"فيرساتشي" تطلق العنان
لقوتك في مجموعة خريف

28



نمو الشعر بعد العلاج
الكيميائي: متى يبدأ وكيف
يمكن تعريضه؟

24

كارلوفيفاري ..
سياحة علاجية
في حضن طبيعة
ساحرة



44



تمارين رياضية خاصة تساعد
مرضى السرطان

40



أكتوبر الوردية.. مسؤولية مجتمعية

بقلم / الشیخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

عمل والتزام مؤسسي وجزء لا يتجزأ من جهود الجمعية نحو تعزيز المواطنة والتنمية المستدامة، أخذت الجمعية على عاتقها منذ اشهارها زمام المبادرة بوضع البرامج والأنشطة المتنوعة للمسؤولية الاجتماعية ضمن الخطط الاستراتيجية لها، وباتت أنشطة المسؤولية الاجتماعية وبرامج الاستدامة تكتسب أهمية خاصة، لتعود بالنفع على أفراد المجتمع وهو ما يؤكد من جديد التزامها بالقيم المجتمعية التي أرساها ديننا الحنيف ودستور دولة الكويت.

ولا يقل دور الجمعيات ومؤسسات النفع العام أهمية عن الدور الذي تقوم به وزارة الصحة في التوعية بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، إذ تنظم هذه الجمعيات نشاطات توعوية على مدار العام، وتكثف عملها في أكتوبر الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، وتتضافر جهود

مع انطلاقة شهر أكتوبر «الوردي» تنطلق العديد من الفعاليات والأنشطة التوعوية من مختلف الجهات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني ومنها الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع، التي تحرص دائما على نشر التوعية الصحية من خلال فعاليات ممتدة على مدار العام.

وتعمل الجمعية على إنجاح الشركة مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» من خلال اطلاق حملات توعية مختلفة ومنها حملة هذا العام التي تحمل شعار «صحتك تاج» وتهدف إلى مكافحة سرطان الثدي والتوعية من مخاطر هذا المرض الذي يعد أحد أكثر السرطانات شيوعا بين النساء، وتشجيع النساء على القيام بالفحص المبكر بدء من سن الـ 40.

وايماننا بأن المسؤولية الاجتماعية هي منهاج

38.8% إصابة بين غير الكويتيات. اما شهر سرطان الثدي فهو مبادرة عالمية بدأ العمل بها على المستوى الدولي في أكتوبر 2006 وفي مثل هذا الشهر من كل عام، يتم تنظيم حملات خيرية دولية من أجل رفع التوعية، وتقديم الدعم الشامل لمرضاه وتقديم المعلومات للناس حول المرض وكيفية الوقاية منه وتقديم المعلومات والمساندة ضد هذا المرض وجمع التبرعات المخصصة للبحث العلمي الخاص بالسرطان. ومن يتابع المستجدات يرى ان هناك تقدم كبير في مجال علاج سرطان الثدي منذ العام 1980، إذ انخفض معدل الوفيات الموحد حسب السن من جراء سرطان الثدي بنسبة 40% بين الثمانينات وعام 2020 في البلدان المرتفعة الدخل، ولا شك إن النجاحات التي تحققت هي نتيجة الجمع بين حملات التوعية والكشف المبكر ثم العلاج الفعال باستخدام مزيج من الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاجات الطبية.

لذا تحرص الجمعية على عقد ورش عمل عن سرطان الثدي وأسبابه وأعراضه والوقاية منه، وإعداد برامج توعوية للتوعية بسرطان الثدي، وتنظيم احتفالات ومؤتمرات لبث روح الأمل بين مرضى سرطان الثدي من خلال مشاركة قصص المتعافيات من سرطان الثدي، فضلا عن توعية النساء بأهمية الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي حتى يساهم الاكتشاف المبكر في التعافي بشكل أسرع، وكيف أن الاكتشاف المتأخر وعدم الالتزام بالتحقيق المستمر لهذا المرض يمكن أن يسهم في انتشاره السريع وتأخير العلاج، لذا هي دعوة الى توحيد الجهود الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني التوعوية للحد من انتشار هذا المرض.

مؤسسات المجتمع المدني وجمعيات النفع العام مع الجهات الحكومية والأهلية لدمج الصحة في جميع السياسات ضمن مفهوم المسؤولية المشتركة، للعمل على تحقيق الأهداف والغايات العالمية للتنمية المستدامة ذات الصلة بالصحة. ان التصدي لعوامل الخطورة المتعلقة بالأمراض المزمنة غير المعدية بما فيها مرض السرطان، هو ما تهدف اليه تلك الحملات التوعوية في برامجها وخططها واستراتيجياتها للوقاية من تلك الأمراض وهو أحد التحديات الاساسية التي تواجه النظم الصحية بجميع دول العالم ومنها الكويت.

وكما هو معروف فإن مرض السرطان هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم محتلا المركز الأول بعدد الإصابات عالميا، وعبئه أخذ في الازدياد، وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان شيوعا مع أكثر من 2.3 مليون حالة في عام 2020، ما يمثل نسبة 24.2% من مجموع الأورام لدى النساء في العالم، وتصاب قرابة امرأة واحدة من بين كل 12 امرأة بسرطان الثدي في حياتهن، واحتل المركز الأول في الإصابة لدى النساء في دولة الكويت أيضا، وهو السبب الأول للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء، وقد توفيت بسببه 685000 امرأة تقريبا في عام 2020، وتجاوز العالم عتبة جديدة في عام 2021، حيث تم تشخيص ما يقدر بنحو 20 مليون شخص مصاب بالسرطان بمختلف أنواعه، فيما توفي 10 ملايين شخص بسببه، وهي أرقام مفرجة تحتاج الى وقفة جادة.

وبحسب سجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان لعام 2018 فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 640 حالة، بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 41.2%، ونسبة



بالتعاون مع الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لتنمية وخدمة المجتمع

(كان) تُطلق حملتها السنوية للتوعية بسرطان الثدي بعنوان "صحتك تاج"

خاص - المرأة الكويتية

أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) فعاليات حملة التوعية بسرطان الثدي هذا العام تحت عنوان «صحتك تاج» برعاية وزير الصحة د. خالد السعيد وتستمر على مدى شهر أكتوبر الجاري.

فوق لتجنب أي تأخير في حالة وجود أي تغيرات غير طبيعية لديها، لافتاً إلى أن ثقافة الوعي لدى النساء أدت لارتفاع نسب الشفاء لأكثر من 90% دون الحاجة لإزالة العضو المصاب في أغلب الحالات لدى السيدات المصابات بالمراحل الأولى والتي يحقق فيها العلاج نتائج إيجابية.

وأفاد بأن سرطان الثدي هو الأكثر انتشاراً بين السيدات محتلاً المركز الأول بعدد الإصابات عالمياً والتي

ينفذ الحياة. وأوضح د. الصالح أن سرطان الثدي من السرطانات القابلة للشفاء في حال اكتشافه بمراحله الأولى وذلك باستخدام أفضل الوسائل الفعالة وهو فحص الماموغرام في سن الـ 40 وما

ودعا رئيس مجلس إدارة الحملة د. خالد الصالح، في المؤتمر الصحافي الذي عقد بهذه المناسبة، الامهات والنساء عموماً للاهتمام بالفحص الدوري الذي أثبت أهميته للكشف المبكر للإصابة بالورم، لافتاً إلى أن التشخيص المبكر



النسائية لتنمية وخدمة المجتمع على مدى أعوام تعكس أهمية الدور الكبير في دعم الجانب الصحي للمرأة برعاية من الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح رئيس مجلس إدارة الجمعية، حيث ستشارك بعدد من الفعاليات باستخدام سيارة حملة (كان) للتوعية «العيادة المتنقلة» بوجود طاقم طبي وإداري لتدريب السيدات على الفحص الذاتي وتوعيتهن بأهم العلامات الأولية لاكتشاف الورم. ونوهت بالدور المهم للقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني في دعم الحملة من خلال إقامة عدد من المعارض في المجمعات التجارية

د. ايمان العوضي ود. امانى الباسمي اشارت الى ارتفاع نسبة الشفاء من 68.3% الى 75.2% من عام 2000 الى عام 2015. ولفت الى زيادة عدد الحالات سرطان الثدي من 45 حالة لكل 100 ألف نسمة الى 58 لكل 100 ألف نسمة في نفس الفترة مما يستدعي مزيدا من الجهد في برامج التوعية والكشف المبكر. بدورها، قالت عضو مجلس الإدارة ومسؤولة الحملة د. حصة الشاهين خلال المؤتمر إن الشراكة المجتمعية من أهم الوسائل لنشر الوعي الصحي على أوسع نطاق، موضحة أن الشراكة مع الجمعية الكويتية للتوعية

بلغت عام 2020 حوالي 2ر3 مليون حالة وفق منظمة الصحة العالمية. وبين أن هذا العدد يمثل نسبة 24.2% من مجموع الأورام لدى النساء في العالم، مشيرا إلى أن هذا النوع من السرطانات احتل المركز الأول في الإصابة لدى النساء في الكويت. وذكر د. الصالح أنه حسب سجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان لعام 2018 فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 640 حالة إذ بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 41.2% ونسبة 38.5% لغير الكويتيات. ونوه بنتائج دراسة حديثة قامت بها



د. منى القطان:

ارتقاء الشعوب والأمم يأتي من اهتمامها بمثل هذه الحملات التوعوية

من خلال ما تقدمه من برامج او من خلال شراكتها مع العديد من الجهات ذات العلاقة.

وقالت الدكتورة القطان ايماننا منا بأن ارتقاء الشعوب والأمم يأتي من اهتمامها بمثل هذه الحملات التوعوية، لتحقيق مقولة «الوقاية خير من العلاج» التي كنا نسمعها في الصغر، مؤكداً أهمية التوعية في الجوانب الوقائية، لافتة الى أهمية حملة «صحتك تاج».

وتقدمت بجزيل الشكر للمنظمين والمتطوعين وجميع الرعاية في هذه الحملة لنشر الوعي بين أفراد المجتمع، مشيرة الى ان الدور الحقيقي لجمعيات النفع العام ومؤسسات المجتمع المدني هو التوعية المجتمعية، وان دعم هذه الحملات تأتي في خدمة وتنمية المجتمع.



د. خالد الصالح:

سرطان الثدي من السرطانات القابلة للشفاء في حال اكتشافه بمراحله الأولى

عجلة التوعية الخاصة بالمرأة في شهر أكتوبر الوردية.

بدورته أكدت أمينة سر الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع الدكتورة منى القطان على أهمية الحملات التوعوية التي تطلقها حملة «كان» بالتعاون مع الجمعية بما يصب في خدمة المجتمع الكويتي وبما يحقق الركيزة الخامسة من رؤية الكويت 2025 في «رعاية صحية عالية الجودة»

وشدد القطان على أهمية دور جمعيات النفع العام في تنمية وخدمة المجتمع فضلاً عن الجوانب التوعوية باعتبارها «الشريك التنموي الثالث» الى جانب مؤسسات القطاعين العام والخاص، لافتة الى ان الوقاية خير من العلاج لذا تعمل الجمعية على تنمية الأدوار التوعوية لها سواء



د. حصة الشاهين:

الفحص الذاتي كل شهر وفحص «الماموغرام» مرة كل عام

والجامعات وغيرها من الأماكن، داعية السيدات الى ضرورة عمل الفحص الذاتي كل شهر بالإضافة لفحص «الماموغرام» مرة كل عام.

وقالت تأتي مشاركة شركة بوتيكات كداعم ماسي للحملة من أهم الشراكات، معربة عن الدور الهام للبنك الأهلي الكويتي الذي يدعم مبادرات المعارض خلال شهر أكتوبر، كون المعارض من الأماكن الهامة التي يقصدها العديد من أفراد المجتمع خاصة في المجمعات التجارية والجامعات وغيرها من الأماكن التي ستقوم الحملة بتنفيذها .

وأوضحت الشاهين إن هناك مشاركة من جمعية صندوق إعانة المرضى لحملة (كان) من خلال طباعة بعض الإصدارات التوعوية، لافتة الى ان هذا التعاون يأتي من حرصهم على دعم



أهمية الاهتمام بالصحة، وان كل دول العالم تسعى لتحقيق التنمية الشاملة، وتحقيق الأهداف الـ 17 التي وضعتها منظمة الأمم المتحدة، مؤكدة انه لا تنمية بدون الصحة والعافية.

وتمنت التعاون المثمر بين مؤسسات المجتمع المدني لتحقيق الأهداف المرجوة، لافتة الى ان الشراكة المجتمعة تحقق المزيد من الانجازات التي تصب في صالح تحقيق التنمية المستدامة.

التعاون المشترك بين الجهات الخاصة وجمعيات النفع العام لما من شأن هذه الشركات في تحقيق عظيم الإنجازات والنتائج التي تخدم جميع الأطياف .

بدورها فالت الاعلامية فيحاء السعيد انتهينا من العرس الديمقراطي الذي عاشته الكويت مؤخرا، ونتج عنه وصول سيدتين الى عضوية البرلمان والتي نأمل منهما الاهتمام بالجوانب الصحية التي تهم المرأة والاسرة، لافتة الى

من جانبه قال علي عبد الرزاق الطيار مدير قسم العلاقات العامة ممثل عن شركة بوتيكات، أن تشيدين حملة بشراكة استراتيجية ماسية تجمع شركة بوتيكات مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) تحت شعار صحتك تاج، تأتي تزامنا مع الجهود العلمية التي تتخذ من أكتوبر شهرا عالميا لمحاربة سرطان الثدي، مضيفاً بأن شركة بوتيكات تولي اهتماما خاصا بصحة وسلامة المرأة.

وقال أن الشركة تسخر كافة جهودها نحو توفير كافة سبل الرعاية الصحية لضمان الحياة المثلى للسيدات على مستوى العالم.

وأضاف الطيار بأنه يأتي انسجاما مع أهداف برنامج الشركة الريادي للتنمية المستدامة والذي يضع التنمية المجتمعية في مقدمة أولوياته، وأن شركة بوتيكات تؤمن بأهمية تعزيز



عالية الخالد: قضايا المرأة جزء من قضايا المجتمع وصحة المواطن مكون أساسي لصحة المجتمع

خاص - امرأة المرأة الكويتية

علقت عضو مجلس الامة عالية الخالد عما اثير حلال المؤتمر الصحفي لحمة «كان» للاعلان عن اطلاق حملة سرطان الثدي «صحتك تاج» حول ضرورة اهتمام عضوات مجلس الأمة بالقضايا الصحية للمرأة بشكل خاص وقضايا المرأة بشكل عام انها جزء من المجتمع وان الدستور يقصد بالمواطن الرجل والمرأة معا وشدد على ان صحة المواطن مكون أساسي لصحة المجتمع.

وشددت الخالد على أن هناك بعض التشريعات التي تحتاج الى اعادة النظر فيها وان الجميع يهدف الى استقرار المواطن بجنسيه على كافة الأصعدة الصحية والنفسية والمعيشية وتعهدت الخالد في بيان صحفي بأن تكون بارة بقسمها معتزة بوطنها، «أوي بكم إلى ركن شديد، في ظل عهد جديد، أبذل معاه قصارى جهدي في سبيل تنفيذ برنامجي الإصلاحي، ضمن الرؤى التي تضمنها برنامجي الانتخابي»، مؤكدة انها مستمرة



من أجل الكويت، وانها ستحارب بكل حب لكويت أفضل.

وقالت الخالد «سنحارب بكل حب مع إخواني وأهالينا حتى تكون كويت أفضل، وهذا هو سعيي للكويت، ولن أدخل مجلس الأمة إلا من أجلها، فلا نسوي أي شيء من غير الكويت التي عزتنا، فهي مستقبلنا ومستقبل أبنائنا وأحفادنا»، مضيئة «أشكر كل من عمل معي، وسنكمل عملنا من أجل الكويت»

وعلى هامش الاحتفال الذي اقيم برعاية وزير الصحة الدكتور خالد السعيد لتسليم شهادة اعتماد منطقتي الشامية وضاحية عبد الله السالم الصحييتين من منظمة الصحة العالمية أكدت الخالد على دعمها لمبادرة المدن الصحية مشيرة الى انها تفيد المواطن والمجتمع والدولة.

واشارت الخالد وهي احدي العضوات المتطوعات في اللجنة التنسيقية لمنطقة عبد الله السالم، الى ان من الضروري ان نقدم لهذه المبادرة الدعم بهدف توسعها وانتشارها لافئة الى انها تتصل بحياة الفرد وانه من المهم لأي مشروع أن يكون استقرار الفرد هدفه الأسمى.

وقالت الخالد ان مبادرة المدن الصحية لديها الدعائم العالمية لرعاية الفرد صحيا وبيئيا ونفسيا وأمنيا واجتماعيا مشيرة الى ان كل هذه المحاور تساعد المشرعين وأعضاء مجلس الامة لدعم هذه المبادرة حتى يتحقق استقرار الفرد.

وأكدت ان تلك المبادرة ستسهل عمل النواب حيث انه يتعرف على المشاكل الحقيقية التي تحدث في المناطق السكنية.





أكدن أهمية التحلي
بالصبر والعزيمة

متعافيات قهرن «سرطان الثدي»: لم يكسر عزيمتنا وواجهناه بالايمن

خاص - مرآة المرأة الكويتية

سرطان الثدي مجموعة غير متجانسة من الأمراض، ومن المعروف أنه يبدأ موضعياً في الثدي، وينتشر تدريجياً إلى العقد اللمفاوية الإبطية ليصبح سرطاناً غازياً، ثم يمتد انتشاره إلى الأعضاء الأخرى. وتؤدي العديد من العوامل في تحديد عوامل الخطورة التي تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي، وأعراضه وعلاماته، وطرق مكافحته، وتشخيصه، وتحديد مراحل الإصابة به، وخيارات علاجه.

الفردية، والفهم الأفضل لطبيعة هذا المرض. والأورام السرطانية هي مرض العصر الذي يدخل إلى منازلنا خفية دون استئذان، فبحسب الدراسات العالمية الحديثة فإن واحدة من بين كل ثماني سيدات معرضة للإصابة بسرطان الثدي في فترة ما من حياتها،

وهناك العديد ممن أصبن به، لم يستطع المرض كسر عزمتهن، بل وصلوا إلى أقصى مراحل الرضا والتمسك بالحياة رغم صعوبة وأضرار العلاج الكيماوي الذي دخل إلى أجسادهن كالضيف الغريب غير المرغوب فيه حسب وصفهن. وكل عام تولد معنا بطلات محاربات للسرطان واجهن هذا

ويأتي سرطان الثدي بعد سرطان الجلد من حيث كونه أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء في الولايات المتحدة. قد يصيب سرطان الثدي كلاً من الرجال والنساء، إلا إنه أكثر شيوعاً بين النساء.

وقد ساعد الدعم الكبير للتوعية بسرطان الثدي وتمويل الأبحاث على إحداث تقدم في تشخيص سرطان الثدي وعلاجه، وزادت معدلات البقاء على قيد الحياة لمرضى سرطان الثدي، كما قلَّ عدد الوفيات المرتبطة بهذا المرض بشكل منتظم، ويرجع ذلك بشكل كبير إلى عدد من العوامل، مثل الكشف المبكر، واستخدام طريقة علاج جديدة تراعي الحالة



المرض الخبيث بكل شجاعة واخترن طريق التحدي بالعلاج والتداوي متمسكات بالأمل واليقين بالله، وتغلبن على آلامه بكل عزيمة وصبر وثقة كبيرة بأن الله معهن في كل لحظة. وتتحدى الناجيات بالإصرار على الحياة والحرص على اقتناص اللحظات الجميلة في ظل توفر العلاج ودعم الأسرة، وسردت مجموعة من الناجيات قصصهن الملهمة ورحلتهم مع العلاج، التي أكدن فيها قدرة المريضة على التغلب على المرض لا سيما مع الكشف المبكر واستدامة الدعم والرعاية الصحية المطلوبة.

قصة ملهمة

وتقول حنان كانت لي تجربتين مع المرض الأولى كانت في العام 2012 كنت في بدايه الثلاثين من العمر، اكتشفت حينها تغيرات بالثدي جهة اليسار وراجعت أقرب مستشفى ومع الإختلاف الواضح والفحص باليد تم تحويلي لإجراء الرنين المغناطيسي وتبين هناك شيء غريب في منطقه الثديي وتأكد انه الورم الخبيث، كم كانت فتره صعبة وحمل ثقيل على اكتافي، دعوت ربي ان يمد في عمري واقوم بتربيته ابنائي الذين فقدوا والدهم من مرض سرطان الدم ... ورددت الابه الكريمة (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ...).

وتضيف بطلتنا الجسورة حنان، للتأكيد اكثر عن نوع الورم لابد من اجراء خزعه وتبين انه ورم هرموني خبيث بحجم 9 سنتيمتر، وبعد ذلك اقر الدكتور البدء بالاجراءات وهو الخضوع للعلاج الكيماوي لتصغير حجم الورم وكانت اصعب اللحظات التي مررت بها في حياتي، وبفضل رب العالمين كنت اتحدى التعب وبفضل امي وابوي، استمدت قوتي منهم. وتقول حنان، بعد الكيماوي تم اجراء عمليه استئصال للثدي كاملا مع الورم السرطاني وبعد شهر من اجراء الجراحة، خضعت ل 25 جلسة إشعاعية عن طريق جهاز الاشعه ولكن يصدر عنه اشعاع يركز على منطقه الثديي وكانت مدو الجلسة 10 دقائق.

وتواصل حنان سرد قصتها مع المرض فتقول، تم صرف علاج هرموني لي بعد ذلك وحقن زولدكس لتنظيم هرمون الجسم مابعد العلاج وبعد 6 شهور تم حجز موعد في مستشفى الباطين لاجراء عمليه ترميم الثدي وبعد التأكد من رجوع لون الجلد وسماكته الطبيعية وتم اجراء عملية ترميم الثدي وكان ذلك في العام 2013 وكانت اموري تجري بسلام طوال اربع سنوات ولكن في سنة 2016 بعد اجراء الفحوصات



**حنان الخالدي: واجهت
المرض بروح مرحة
وايمان قوي بقدرة الله
على الشفاء**

ونلتقي مع الناجية القوية والشجاعة والمؤمنة بقدرة الله على الشفاء حنان الخالدي التي روت قصتها الملهمة ومواجهتها لهذا المرض اللعين بشجاعة وقوة وزهو بالانتصار وتقول حنان، متعافية من سرطان الثدي مرتين، وبقدرة رب العالمين قدرت تحدي المرض، وبوجود الأهل والأصدقاء من حولي ودعمهم النفسي لي، لافتة الى انه من أجل أولادها قررت تحدي المرض بكل قوة.



الشامله سنويا تم اكتشاف ورم صغير في الثدي اليميني، الا انه تم اكتشافه مبكرا مع الفحوصات السنوية التي اجريها بعد العلاج، وكان سنتمتر واحد، حزنتم وقتها الا ان ايماني بالله ساعدني على تخطي تلك المرحلة.

وتضيف، خضعت مرة اخرى الى السونار والرنين المغناطيسي وتم اخذ خزعة من الورم الصغير وقرر الدكتور ضرورة التدخل الجراحي اجراء عملية لاستئصال الورم فقط، وبعدها والحمدلله تم ازالته من الثدي وايضا تم الاتفاق بعد فحص الورم تناول علاج كيميائي ولكن بأقل جرعات وايضا جلسات العلاج الاشعاعي التي بلغت 25 جلسة علاجية بقوة أكبر من المرة الأولى، والحمدلله تحديت المرض وانتصرت عليه وانا الان ناشطة اجتماعية لمرض السرطان وأرسم الأمل والإبتسامة في وجوه المريضات والمتعافيات وهذا بفضل رب العالمين وبفضل الأهل والأصدقاء.

وتؤكد الخالدي ان مرضها والتجربة المريرة التي عاشتها دفعها لأن تكون ناشطة في مجال التوعية بأمراض السرطان.

قهر المرض



ماجدة شمسه: عانيت كثيرا من العلاج الا ان المرض لم يكسرني

جسورتنا الثانية المتعافية التي قهرت المرض بعزيمتها وايمانها بالله، ماجدة شمسه التي عانت كثيرا من انتشار المرض بدء من الغدة الدرقية الى الكلي فالرئة الا انها لاتزال مؤمنة بقضاء الله وقدره وحكمته، وتتحلي بالقوة في مواجهة هذا المرض اللعين الذي لم يكسرها.

تقول ماجدة، اكتشفت المرض في العام 2003 بالغدة الدرقية، كان ورم بسيط وتم استئصال الغدة كاملة، وكان ذلك في مستشفى العبدان، وبعد الاستئصال تم تحويلي الى مستشفى مكي الجمعة، واستمررت في المتابعة حتى العام 2016، اكتشف الأطباء وجود المرض في الكلي اليسار التي ظهر بها تضخم كبير، ليصل حكم الكلي 17 سم، توجهت الى أمريكا لاجراء الاستئصال، ولم احصل على أي علاج كيميائي ولا اشعاعي، وبعد استئصال الكلي بثلاث سنوات تقريبا وتحديدا ثلاث اعوام تقريبا تم اكتشاف المرض بالرئة اليمنى، ومنذ ذلك مستمرة في تناول علاجات كيميائية على شكل حبوب الا إنها قوية جدا وتؤثر حتى على الأجيال الصوتية.

وتضيف، اخضع أيضا لعلاج داخل الجناح من خلال (درب وقائي) والحمد لله مستمرة في العلاج و أكد لي الطبيب أن الورم تقلص وأصبح أصغر حجما عما كان ليصل الى النصف تقريبا، وللازالت أتابع وأخضع للعلاج والفحوصات ليتم الله الشفاء.

وقالت، نصيحتس لك امرأة هي أنه مع ملاحظة أي تغير بسيط جدا، عليك مراجعة الطبيب وعدم التهاون أو الإهمال، مهما كان الأمر بسيط، مع العلم انني اكتشفت المرض بالصدفة، مؤكدة أهمية البرامج التوعوية، وضرورة متابعتها من الأصحاء والمرضى.

وقالت، مستمره على اخذ العلاج الهرموني لرابع سنه منذ



اكتشافه بالرئته وتم تغيير نوع العلاج بعد سنتين، لم يعد العلاج يعطي مفعوله فتم تغيير نوع الحبوب، في البداية يعطي الدواء مفعول جيد ولكن بعد فترة يضعف مفعوله علي الجسم، وفي آخر فحص شامل تم العثور على أكثر من ورم بعدة اماكن الى ان وصل الى بعض الاماكن بالعظام فتم تغيير نوع العلاج للمرة الثالثة مع العلاج الوقائي قبل عدة اشهر ولازلت مستمره عليه الى ان يتم اعادة الفحوصات الدورية.

ثلاث هزائم للمرض

ولا وراثي، وكان هذا امر غريب خاصة انه يصيب عادة النساء في سن الاربعين او ممن لديهم عوامل وراثية، لافته الى انه بفضل الله تعايشت مع المرض وخضعت للعلاج الكيماوي لكبر حجم الورم، وحاول الأطباء تصغيره لتكون الجرحه اكثر سهولة، وخضعت لعملية جراحية في امريكا، وخضعت لمدة سبع سنوات للعلاج على فترات متقطعة بعد استئصال الصدر بالكامل في جراحة استمرت 18 ساعة، تلبية لنصيحة الطبيب انه قد يعاود الظهور في الثدي الآخر بعد خمس سنوات. وفتت الى انها قامت بعد ذلك بإجراء عدد من جراحات التجميل، وتعافت منه، داعية كل البنات في مختلف الأعمار اجراء الفحوصات المطلوبة، نظرا لتغير نمط وطبيعة الحياة، لذا كل امرأة ترغب في حياة هانئة مستقرة أن تقوم بإجراء الفحوصات المبكرة، وأن تعطي نفسها من الاهتمام حفاظا على اسرتها.

ودعت كل مريضات السرطان الى الصبر والايمان بقدرة الله وقدره، وأن تتحلى بالعزيمة الصادقة لقهر هذا المرض والقضاء عليه، مشيرة الى ان كل ما اعطانا اياه رب العالمين هو لتقديره وحكمته واخبار لنا، لذا ادعو الى تكثيف البرامج التوعوية.

تجارب الاخريات

من جانبها قالت المتعافية هدي العنزي، إنها أصيبت به مرتين في حياتها، في المرة الأولى كان تلقي العلاج الكيماوي صعبا جدا بعد معرفتها بإصابتها بسرطان الثدي، وأنه لابد أن تبدأ العلاج الجرعات الكيماوية، وكانت صدمة لها أن تتلقى علاجاً غريباً خاصة أنها ليس لديها أي فكرة عن المرض وكيف يتم علاج. وأضافت: وددت أن أخوض تجربة العلاج الخاصة بي دون أي فكرة خارجية، لأتلقى علاجي دون تفكير في تجارب الأخريات



**عائشة الجحيل: أدعو
كل البنات في مختلف
الأعمار لإجراء الفحوصات
المبكرة**

ونلتقي مع المتعافية الصلبة التي هزمت المرض ثلاث مرات، بل انها خصت معظم وقتها للتوعية ضمن الحملات التوعوية التطوعية، الجسورة عائشة الجحيل التي قالت، الحمد لله انه عفاني ممن ابتلاني به، واعطاني من كرمه وفضله الكثير، وجعلني بمنه وكرمه ناشطة على وسائل التواصل الاجتماعي، للتوعية بمرض السرطان كونه ينتشر لدى السيدات. وأضافت، اصبت بالمرض وانا في عمر ال22 عاما وكان لاجيني

وتقول ليلى، في ليلة من ليالي شهر أكتوبر 2010 احسست بالورم تحت الابط الايسر، توجهت فورا للمستشفى ليتم تحويلي الي عيادة الجراحة في اليوم الثاني، فكان سرعه اتخاذ قرارني بالذهاب للمستشفى اثر في اجراءات العلاج.

وقالت ليلى الورم كان كبير ومنتشر في الغدد الليمفاوية وكنت في المرحلة الثالثة التي تعد من المراحل الخطر، الا اني اتبعت كافة النصائح والإجراءات التي وجهني لها الدكتور المعالج، وكان أولها الثقة في أن الدكتور هو من يعرف القرار الصح لحالتي .

وأضافت، لاني كنت الحالة الأولى في عائلتي فكانت صدمة مؤلمة لهم جميعا، إلا أن وقوفهم بجانبني كان له أثر معنوي كبير في نفسي، خاصة أن القرار كان صعب والمعادلة كانت أصعب، وهي استئصال جزء من جسمي مقابل أن أكون بخير ومع عيالي، اخترت الاستئصال والعلاج الكامل لآكون مع عائلتي .

وتضيف ليلى، مرحلة ما بعد العملية كانت مؤلمة جدا ، والعلاج الكيماوي كان صعب علي وتعبت كثيرا وأصبت بنوبة قلبية في أحد المرات ولكن قوتي وإصراري علي الحياة جعلني اتغلب علي كل ألم ومشقة، وثقتي بالله كانت كبيرة ويقيني بان الله يحبني كان أكبر، فانا اثق بان اختيار الله لي ليس عقوبة وانما بلاء من رحمن يعلمني أنه يحبني.

وتقول ليلى، كنت أجهل أمور كثيرة تخص مرحلة العلاج الاشعاعي لقلّة الوعي في هذه الفترة، لذا تعلمت ضرورة أن اكون مثقفة بمرضي، فمقت باستشارة الأطباء حتي من خارج الكويت لأأرف ماذا أحتاج في مراحل علاجي؟ وماذا افعل لأجتاز الصعوبة في العلاج؟

وتضيف، السرطان بالنسبة لي أصبح أمل وحياة لونها وردي، تجربتي والمعلومات التي عرفتھا وتعلمتها كانت في بالي دائما وكان يحب ان توثق بطريقة ما، ولتحقيق ذلك الهدف تعاونت مع شركة الساير(كاريبو مافي)علي نشر قصتي في 2012 وتوزيعها علي الرواد والجامعات والمدارس.. (قصة ليلى) اعطتني الدافع للإستمرار، واصبح هدفي هو توعية الناس عن السرطان عامة وسرطان الثدي خاصة.

عملت ملتقيات توعوية حاضر فيها إخصائيين ودكاترة واستشاريين في كل مجالات الطب والصحة النفسية وكثيرا ما كان يتداخل الترفيه مع المعلومات الطبية التي كانت تقدم، وكان لي شرف نقل تجربتي الي د.زينب السويج -رئيس

مع المرض، وبدأت الجرعات بعد أن أخبرني أخصائي الأورام بمسارها وأعراضها المصاحبة، مثل: تساقط الشعر واحتمالات ظهور تعب بسيط.

وتضيف العيسى بدأت في تلقي أولي الجرعات، وصاحبها الاستفراغ والإسهال في الأيام الأولى، وعند تلقي الجرعة الثالثة بدأ جسمي في الانهيار، وكانت الآلام تهاجمني بشكل متواصل مع ضيق في التنفس، ولكني أصف تجربتي بالأمر العادي وأحاول أن أهزم المرض ولا يهزمني.

وقالت، في الإصابة الثانية بعد 7 سنوات من تلقي العلاج، كنت مهيأة للعلاج أكثر، ولم أترك مجالا للانهيار كالتجربة الأولى، فخضعت لنفس العلاج والتجارب، لكن كانت حالتي النفسية أفضل كثيرا من التجربة الأولى والعلاج الكيماوي كان أكثر سهولة.

المقاتلة



ليلى جمال: السرطان ليس نهاية بل هو البداية لحياة جديدة

وتضيف ليلى، السرطان ليس نهاية بل هو البداية لحياة جديدة، وبفضل السرطان اصبحت ناشطة للتوعية عنه، ولدي الان جروب للوطن العربي جروب دعم قوي.



بالغيان أو الدوار لا نستطيع أخذ علاجات خاصة لها، ولكن في المرة الثانية تطور الطب وأصبحت لها أدوية خاصة. وذكرت أن للجمعيات المتخصصة فضلا كبيرا على المصابات والمتعافيات، من خلال تحفيزهن على حب الحياة وتنظيم الفعاليات التوعوية والترفيهية والكثير من الندوات والمحاضرات الخاصة بسرطان الثدي، مضيئة أن المرض ليس محنة بل منحة، وفرصة لرؤية الحياة من منظور مختلف، كما أن الفكرة النمطية السائدة عن نهاية مرض السرطان وهي الموت خاطئة تماما، لكنه بداية حياة جديدة وفرصة أكبر للتمسك بالحياة والأمل.

رحابة صدر

من جانبها أوضحت المتعافية الشجاعة فوزية العنزلي أنها أصيبت بسرطان الثدي قبل 7 أعوام، وكانت تلمس تغيرات في شكل الصدر، وأكد المختصون وجود ورم من الدرجة الثانية، تقبلت الموضوع وقتها بروح عالية ورحابة صدر، قائلة: كنت محاطة بأرواح أهدت لي الاطمئنان في مراحل العلاج، وكانت صدمتي به خفيفة، ولكن كنت أشعر بالثقل تجاه العلاج الكيميائي، وتلقيت 4 جلسات كيميائي و32 إشعاعي، واستمرت مدة شهرين في العلاج، وكانت معاناتي تتمثل في تساقط الشعر ولكنني تقبلت الأمر، وكنت أمارس حياتي الطبيعية بشكل تام وببساطة. وأضافت أن إيمانها برب العالمين وعائلتها هو سبب تخطي العلاج بكل سهولة، إضافة إلى الاهتمام بالصحة وتناول الطعام الصحي والمفيد الذي كان سببا في تقبلها العلاج الكيميائي، هذا بجانب أنها لم تؤجل أي جلسة للعلاج الكيميائي، كونها تستقبلها دوما بنفسية جيدة ورحابة صدر.

هدى العنزلي: في التجربة الثانية كنت مهيأة للعلاج أكثر ولم أترك مجالا للانهايار

سامية كمال: للجمعيات المتخصصة فضلا كبيرا على المصابات والمتعافيات

الكونغرس الاسلامي في امريكا، ونقلتها أيضا لادارة (بيت عبدالله) وقمت بعمل مبادرة لزيارتهم وتوزيع الألعاب عليهم مع نخبة مميزة وعدد من الأطباء، وشاركت بنقل تجربتي في (التلفزيون-الاذاعة-المدارس-الجامعات-المجمعات التجارية) ولن اتوقف عن نشر التوعية، فمحتني اصبحت منحة لكل، ورحلة الالم اصبحت رحلة الأمل، فقامت بعمل 23 ملتقى، وحتى في زمن كوفيد 19 استمررت بعمل مقابلات ولقاءات مع الاطباء لنشر التوعية، وعمل فلاشات توعوية وتم نشرها في مواقع التواصل الاجتماعي.

قلعة وعي

أما المتعافية سامية كمال، فأشارت إلى أن بداية مرضها كان عام 1998، ولم يكن يوجد وعي كبير بالفحص المبكر ولا بطريقة الفحص المنزلي، فكانت معرفتها بالورم عن طريق الراديو الذي كانت تسمعه مصادفة، والذي كان يبين أهمية الفحص المنزلي لسرطان الثدي، إذ لاحظت عندها وجود كتلة صغيرة عند الثدي.

وتقول ذهبت لإجراء الفحوصات اللازمة وأنا في حالة تردد، وأظهرت النتيجة أنني مصابة بسرطان الثدي، وبدأوا باستئصال الورم وبالعلاج الكيميائي 3 جلسات كل 21 يوما جلسة.

وقالت: كانت البداية في العلاج الكيميائي متعبة جدا بحكم أن الطب كان مقتصر على الجرعات الحادة للكيمائي، وكان من تأثير أول الجرعات عدم مقدرتي على المشي كما بدأ شعري يتساقط، ومن أهم الأسباب في تخطي علاج الكيميائي هو التقرب إلى الله، وكان للأهل ولصديقتي دور في تخطي أصعب مراحل العلاج، هذا بجانب تحسن صحتي النفسية التي تدنت بسبب العلاج وانتهت عندها المرحلة الأولى.

وأضافت: أراد الضيف الثقيل أن يعود عام 2012 في نفس مكان الورم الأول، وأخذت للمرة الثانية 7 جلسات من العلاج الكيميائي، ولكنه كان أخف من المرة السابقة وغير متعب، وكان الدوار والغيان أخف كثيرا وكان في السابق عند الشعور

أكدت أن العوامل الهرمونية ونمط الحياة والضغط والتوتر أبرز الأسباب د. لطيفة الكندري: معدل الإصابة بسرطان الثدي بين النساء 64.3 لكل 100 ألف نسمة عالمياً

خاص - مرآة المرأة الكويتية

قالت استشاري الأشعة ورئيس قسم الأشعة في مستشفى العبدان الدكتورة لطيفة الكندري ان سرطان الثدي يحدث عندما تبدأ بعض خلايا الثدي في النمو بطريقة غير طبيعية، وتنقسم هذه الخلايا بسرعة أكبر من الخلايا السليمة وتستمر لتتراكم، وتشكل كتلة أو ورمًا، وقد تنتشر الخلايا (تنتقل) من خلال الثدي إلى العقد اللمفية، أو إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وأوضحت الدكتورة لطيفة لـ «مرآة المرأة الكويتية» ان هناك دراسة أشارت إلى الارتباط بين استخدام موانع الحمل الهرمونية وسرطان الثدي، حيث يمكن ان تزداد الخطورة النسبية بمقدار 7% بين النساء اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل مقارنة بالسيدات اللاتي لم يستخدمنها ابداً، فضلا عن الحديث عن الأسباب والاعراض وطرق الكشف والتشخيص والعلاج سنتعرف عليها من خلال اللقاء التالي:-

■ الكويت الاولى خليجيا
في معدلات الإصابة
 بسرطان الثدي

■ معدل الإصابة بالكويت
53.4 لكل 100 ألف نسمة





ما هي أنواع سرطان الثدي و هل كل نوع له خطورة تختلف عن الآخر ؟

أ- سرطان قنوات الحليب: يعد السرطان القنوي النوع الأكثر شيوعاً لسرطان الثدي، يتكون هذا النوع من السرطان بجدار قنوات الحليب داخل الثدي، تحمل القنوات حليب الثدي من الفصوص، حيث يصنع الحليب، إلى الحلمة، قد يظل السرطان القنوي داخل القنوات كسرطان غير جائر (سرطان قنوي موضعي) أو قد يخرج من القنوات (سرطان قنوي جائر).

ب- الفصوص المنتجة للحليب: يبدأ السرطان الفصي في فصوص الثدي، حيث ينتج حليب الثدي، وعندما يخرج من الفصوص، فإنه يعتبر سرطاناً فصياً جراحياً، الفصوص متصلة بالقنوات التي تحمل الحليب إلى الحلمة.

ج- الأنسجة الضامة: نادراً ما يبدأ سرطان الثدي في النسيج الضام المكون من عضلات، ودهون وأوعية دموية يسمى السرطان الذي يبدأ في النسيج الضام باسم ساركوما.

تتضمن أمثلة الساركوما التي يمكن أن تحدث في الثدي الورم الورقي الشكل والساركوما الوعائية.

ما هي أسباب سرطان الثدي ؟

عوامل هرمونية، ونمط الحياة والضغط والتوتر، والاستمرار لفتريات بنمط حياة غير صحي من الطعام والشراب وطريقة النوم وقلة النشاط وغيرها، وعوامل بيئية كالتعرض المستمر لملوثات البيئة أو الإشعاعات، وعوامل وراثية.

تصاب الإناث بسرطان الثدي أكثر من الرجال، ومع التقدم في العمر تزداد فرصة الإصابة، ووجود تاريخ مرضي لمشاكل أو

صلبة غير منتظمة ومختلفة في نسيجها عن باقي الأنسجة المحيطة، وإفرازات من الحلمة غير لبن الأم.

كيف يكشف الطبيب عن سرطان الثدي ؟

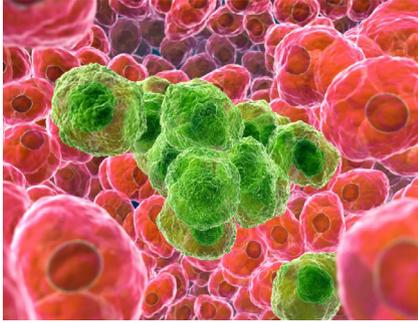
إن أهم شيء قبل التشخيص هو معرفة كل امرأة لطبيعة نسيج ثديها، مثل معرفة طبيعة الثديين في الفترات الفسيولوجية المختلفة، مثل قبل وبعد الحيض، نسيج ثدي الحامل، أثناء الرضاعة أو أخذ العلاج الهرموني.

معرفة كل هذا تتيح للمرأة التعرف على طبيعة الثدي، إن القدرة على معرفة طبيعة ونسيج الثدي ممكنة عن طريق اللمس، مثل وقت الاستحمام أو ارتداء الملابس، وعي المرأة لنسيج ثديها يساعدها على ملاحظة أي تغيير غير طبيعي قد تطرأ في فترة الخصوبة تغييرات في ملمس - نسيج الثدي، من حين لآخر خلال الدورة الشهرية، الأنسجة

أمراض مرتبطة بالثدي، والإصابة السابقة بسرطان الثدي، والتاريخ العائلي للمرض يزيد من احتمالية الإصابة به، والسمنة. الإناث اللواتي بدأت لديهن الدورة الشهرية في سن مبكرة، والإنجاب بعد سن الثلاثين يزيد من احتمالية الإصابة، والسيدة التي لم يسبق لها الحمل ستكون أكثر عرضة للمرض، واستخدام العلاج الهرموني بعد سن اليأس، والمشروبات الكحولية تزيد من خطر الإصابة.

و ماذا عن علامات سرطان الثدي واعراضه ؟

تغيراً في حجم الثدي أو شكله أو مظهره تغيراً في الجلد الموجود على الثدي، مثل الترسع، والحلمة المقلوبة حديثة الظهور، وتقشراً أو توسفاً أو تيبساً أو تساقطاً في المنطقة المصطبغة من الجلد المحيط بالحلمة (الهالة) أو جلد الثدي، واحمرار جلد الثدي أو تقيره، مثل جلد البرتقالة، وكرمشة الجلد وانكماشه، والجلد السميك أو المسطح على الثدي، وظهور كتلة



تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي حتى لدى السيدات الأكثر عرضة للإصابة به، ومن أجل تقليل المخاطر:

إذا كنت تتمتعين حالياً بوزن صحي، فحاولي الحفاظ عليه، وإذا كنت في حاجة لإنقاص وزنك، فاسأل طبيبك عن الإستراتيجيات الصحية لتحقيق ذلك، وقللي من عدد السعرات الحرارية التي تتناولينها كل يوم مع زيادة قدر التمارين الرياضية التي تمارسينها بالتدريج .

النشاط البدني قد يساعد في المحافظة على وزن صحي وهو ما يساعد في منع الإصابة بسرطان الثدي، فيجب أن يقوم معظم البالغين الأصحاء بممارسة 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل من التمرينات الهوائية المعتدلة أو 75 دقيقة أسبوعياً من التمرينات الهوائية الشديدة، بالإضافة إلى ممارسة تمارين القوة مرتين في الأسبوع على الأقل.

قد يكون للرضاعة الطبيعية دور في الوقاية من سرطان الثدي، وكلما زادت مدة الرضاعة الطبيعية، زاد التأثير الوقائي من المرض .

الحد من العلاج الهرموني بعد انقطاع الطمث، قد يزيد العلاج الهرموني من خطر الإصابة بسرطان الثدي، تحدثي مع طبيبك عن مخاطر العلاج الهرموني وفوائده، ويمكنك علاج الأعراض باستخدام علاجات وأدوية غير هرمونية، وإذا تقرر

ماذا عن سرطان الثدي الوراثي ؟ وما هي عوامل الخطر ؟

الأفراد المصابون بسرطان الثدي الوراثي لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بسرطان المبيض وأنواع أخرى من السرطان. ينظر في تشخيص متلازمة سرطان الثدي الوراثية عندما تكون هناك حالات متعددة من سرطان الثدي في نفس الجانب من العائلة، وهذا يعني أن خطر الإصابة بالسرطان ينتقل من جيل إلى جيل في الأسرة.

هناك جينان أساسيان مرتبطان بمعظم العائلات التي لديها سرطان الثدي الوراثي وهما BRCA1 و BRCA2 وهو ما يعرف بـ «طفرة» أو تغير جيني ضار و يعطي المرأة خطراً متزايداً على مدار حياتها للإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

من الضروري أن نفهم أن معظم النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن تاريخ عائلي للمرض، لكن النساء اللاتي لديهن أقارب من الدرجة الأولى مصابون بسرطان الثدي هن الأكثر عرضة للإصابة، على سبيل المثال يزيد وجود اثنين من الأقارب من الدرجة الأولى من الاحتمالات بمقدار 3 أضعاف .

كيف نقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل عام ؟

أظهرت الأبحاث أن تغييرات نمط الحياة قد

الغذية فعالة في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية، تشعر المرأة خلال هذه الفترة باحتقان وحساسية، وأحياناً تشعر بالامتلاء أو نتوء بالانسجة، و يمكن ان تكون هذه التغييرات أكثر وضوحاً في الثدي واحد فقط، تحدث لدى جميع النساء مع النشاط الهرموني الطبيعي، تغييرات كهذه في ثديها بدرجة مختلفة، يتم عند انقطاع الطمث استبدال الأنسجة الغدية على مر السنين بالأنسجة الدهنية .

ما أهم طرق التشخيص ؟

الفحص السريري : ويوصى بإجراء الفحص للمرأة بالفئة العمرية 20-29 عاماً مرة كل ثلاث سنوات، ومن 30-39 مرة كل سنتين، و40 فأكثر مرة واحدة سنوياً، أما النساء اللاتي لديهن أحد عوامل الإصابة بالسرطان فينصح بعمل الفحص لفترات أقصر كل 6 شهور إلى سنة حسب توصيات الطبيب.

فحص التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام) يستخدم فحص التصوير الشعاعي (الماموغرام)، كفحص مسح، إن المميز في هذا الفحص هو قدرته على تحديد الآورام الصغيرة أو التكتل المشتبه بأنه خبيث وينصح بعمل الفحص سنوياً بعد سن الأربعين

الموجات فوق الصوتية، وهو فحص مكمل لفحص الماموغرام، عند العثور على شكل في الثدي غير واضح ويكون التصوير الإشعاعي للثدي سليماً، عندها يجري فحص الأمواج فوق الصوتية بسهولة يسمح أخذ عينات من النسيج باستخدام إبرة الخزعة الموجهة.

فحص الرنين المغناطيسي لتقييم مدى انتشار المرض قبل الجراحة، أو بعد جراحة الاستئصال الجزئي.



أن فوائد العلاج بالهرمونات على المدى القصير تفوق مخاطره، فينبغي استخدام أقل جرعة تفيد في العلاج والاستمرار في زيارة الطبيب للمتابعة طوال مدة العلاج بالهرمونات.

ما هي نسب انتشار سرطان الثدي بين النساء في الكويت؟

عدد حالات سرطان الثدي تختلف من سنة لأخرى، ويأتي معدل ترتيب دولة الكويت الأولى خليجياً من حيث معدل الإصابة بسرطان الثدي، و بالمقارنة بين دول العالم تسجل الكويت 53 إصابة لكل 100 ألف سنوياً، وتحتل بلجيكا المركز الأول لتسجل أعلى معدل بالعالم حيث بلغ 113.2 لكل 100,000 نسمة.

ما هي فرصة أن تبقى المصابة على قيد الحياة؟

تعتمد النتائج في علاج سرطان الثدي على عوامل عديدة ومتغيرة أهمها: المراحل الأولى تعطي فرصة أفضل للشفاء بل ويمكن المحافظة على الثدي واستئصال الورم فقط، بينما المراحل المتأخرة يكون الشفاء فيها مستبعداً، والغرض من العلاج السيطرة على لمرض أطول فترة ممكنة قد تصل - طبيعة الخلية السرطانية نفسها سنوات، سلوكها واستجابتها للمستقبلات هرمونية عليها، وجود عوامل تحمل مؤشرات سيئة للاستجابة للعلاج مثل حدوث الورم في سن صغيرة أو حدوث الورم أثناء الحمل (أسوأ نوع).

الغدد الليمفاوية تحت الإبط هي البوابة الطبيعية لانتشار الورم إلى الجسم ووصول المرض إليها له تأثير سلبي على النتائج والشفاء، الحالة النفسية للمريض ورغبته في الحياة ومقاومة المرض من

أهم العوامل في الحصول على نتائج أفضل، توقع البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات يستخدم على نطاق واسع كمؤشر لنجاح العلاج في أورام سرطانية عديدة منها سرطان الثدي، والغرض من هذه الإحصائيات تقييم العلاج في المراحل المختلفة وأساليبه ومقارنة النتائج بين المراكز وطرق العلاج المختلفة. ونذكرها هنا للتأكيد بأن التشخيص المبكر ينتج عنه نتائج أفضل بكثير، كما أن بعض المرضى يحتاجون هذه المعلومات لتنظيم حياتهم ومعرفة درجة الخطورة من منظور إحصائي.

الخالص ومزيج من المكسرات. يركز نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي (نظام غذائي متوسطي) بشكل أكبر على الأطعمة القائمة على النباتات، مثل الفاكهة، والخضراوات، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والمكسرات. يفضل الأشخاص الذين يتبعون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي (نظام غذائي متوسطي) اختيار الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون عوضاً عن الزبدة، والأسماك عوضاً عن اللحوم الحمراء، الحفاظ على وزن صحي هو أيضاً عامل رئيسي في الوقاية من سرطان الثدي.

ما نسبة عودة المرض إلى المرأة؟

لا يوجد قاعدة علمية محددة، فمن الممكن أن يعود السرطان في أي وقت ومن الممكن أن لا يعود نهائياً، وفي معظم الحالات يحدث ذلك خلال السنوات الخمس الأولى بعد أن يتم علاج سرطان الثدي، أيضاً من الممكن أن يعود سرطان الثدي ثانية في نفس المكان الذي تمت الإصابة به سابقاً أو بمكان مجاور له ومن الممكن أن يظهر في مكان آخر من جسم المرأة.

هل يمكن لنظام غذائي صحي منع سرطان الثدي؟

إن تناول غذاء صحي قد يقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، بالإضافة إلى داء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

قد تقل الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللاتي يتبعن نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي (نظام غذائي متوسطي) المزود بزيت الزيتون البكر



شركة الكويت للتأمين نظمت فعالية «الشهر الوردى» لموظفيها

بأهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي والتشجيع على إجرائه وتوعية ذويهم بأهمية الكشف المبكر والوقاية من المرض.

وبهذه المناسبة، نظم قسم التواصل في شركة الكويت للتأمين عرضاً تقديمياً حول زيادة الوعي عن مرض سرطان الثدي، أشار من خلاله إلى طرق الوقاية والعلاج من مرض سرطان الثدي، وأهمية الكشف المبكر من خلال الفحوص الدورية التي يستوجب عملها خصوصاً بعد سن الأربعين أو النساء اللواتي

لديهن تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي. كما أجرت الصايغ سحبا على فحوصات «الماموجرام» للموظفات تحفيزاً لإجراء الفحوصات التي تساعد على الكشف المبكر عن المرض.



بالتزامن مع شهر التوعية بسرطان الثدي (المعروف أيضاً بالشهر الوردى) والذي يتم الاحتفاء به في شهر أكتوبر من كل عام، نظمت شركة الكويت للتأمين حملة توعوية حول الكشف المبكر لسرطان الثدي والتي أطلقتها تحت شعار «لنحارب معا سرطان الثدي» حرصاً منها على أهمية تنظيم مثل هذا النوع من الحملات الصحية والمجتمعية التي تدعو إلى تثقيف أكبر شريحة ممكنة من المجتمع حول خطورة مرض سرطان الثدي، وهو أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء.

من جانبها، قالت مديرة التواصل لشركة الكويت للتأمين فجر الصايغ «إن هذه الحملة تأتي ضمن المبادرة التي أطلقتها الشركة في إطار الاهتمام بصحة المرأة، والتي تهدف إلى تثقيف الجمهور

دراسة تكشف : أسلوب جديد للعلاج الكيماوي يخفف آلام مرضى السرطان

للسرطان قابل للذوبان، وبالتالي يمكن أن يمر بسرعة من النسيج تحت الجلد إلى مجرى الدم من دون التسبب بسمية في الموقع الذي يحقن فيه.

وخلال التجارب ما قبل السريرية لهذا العلاج الكيميائي الجديد على الفئران، توصل العلماء إلى فاعلية أفضل من الصيغة التجارية للمكون النشط (تاكسول) الذي يتم إعطاؤه من طريق الوريد.

وذكر المعهد الرئيسي للدراسة مدير الأبحاث في المركز الوطني الفرنسي للبحوث العلمية (CNRS) جوليان نيكولا في تصريح لوكالة فرانس برس بأن «للعلاج الكيميائي متطلبات لوجستية كثيرة (كتوفير موظفين مؤهلين ودخول المستشفى وسوى ذلك) ، وتكلفة عالية»، شدد على أن «الفائدة الرئيسية لهذا النهج الجديد تكمن في تسهيل العلاج الكيميائي وتعزيز راحة المرضى الذين قد يصبحون قادرين على تلقي العلاج في منازلهم». ومع أن هذا البحث أسفر عن نتائج واعدة على نموذج حيواني، إلا أنه لم يثبت بعد فاعليته على البشر، وهو ما دفع العلماء إلى تأسيس شركة Imescia الناشئة، ويأملون في بدء إجراء تجارب سريرية سنة 2024.



فتحت دراسة فرنسية الطريق أمام بروتوكول يجعل العلاج الكيماوي لمرضى السرطان، أكثر بساطة باعتماد الحقن تحت الجلد، بدلا من الحقن الوريدي المتبع، في حال ثبتت فاعلية هذه الطريقة لدى البشر بعد اختبارها على الحيوانات.

وغالبا ما يقوم علاج السرطان على إعطاء العلاج الكيميائي من طريق الوريد، مما يولد الكثير من التبعات الصحية ويستلزم مكوث المريض في المستشفى.

إلا أن دراسة أجريت في فرنسا على الحيوانات ونشرتها مجلة «أميركان كيميكال سوسايتي» أعطت الأمل بجعل الإجراء مبسطا أكثر. ومن الاحتمالات التي تلحظها لتيسير العلاج اعتماد حقن العلاج الكيميائي تحت الجلد. وللجوء إلى هذه الطريقة التي تتسم بسهولة أكبر في التنفيذ وبإزعاج أقل للمريض، يبقى غير ممكن في معظم الأحيان لأن المكونات النشطة للعلاج تميل إلى الركود في الأنسجة تحت الجلد فتتسبب بنخره بسبب سميتها العالية. وتوصل العلماء إلى نهج جديد يهدف إلى تذليل هذه العقبة، من خلال إرفاق المكون النشط القليل القابلية للذوبان «باكليتاكسيل» المستخدم على نطاق واسع في العلاج الكيميائي بململر يتسم بتوافره القوي مع الماء، وأتاح ذلك، التوصل إلى دواء مضاد

دراسة: ملوثات الهواء تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي

الصناعية والمخاطر «إينيريس» ومقرها شمال باريس، ومركز صحة السكان في بوردو. وسبق أن بينت دراسات سابقة عوامل الخطر الجينية أو الهرمونية التي تتسبب بسرطان الثدي، وهو الأكثر شيوعاً عند النساء بين أنواع السرطان، وكذلك العوامل المتعلقة بالعمر أو نمط الحياة «الكحول، النشاط البدني، إلخ»، إلا أن دراسات عدة سلّطت الضوء في السنوات الأخيرة على دور بعض الملوثات. وأشار معدّو تحليل تلوي نُشر عام 2021 إلى أن التعرض لثاني أكسيد النيتروجين هو من عوامل الخطر هذه، ورأوا أن من الممكن ربط نحو 1700 حالة إصابة بسرطان الثدي كل سنة في فرنسا به. واعتبروا أن النتائج المتعلقة بالمخاطر المرتبطة بالجزيئات الدقيقة ليست مؤكدة إلى هذا الحد.

قد يؤدي التعرض لعدد من ملوثات الهواء إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، وفقاً لدراسة أجريت على آلاف النساء في فرنسا، تنسجم نتائجها مع ما توصلت إليه أبحاث أخرى حديثة. وأكدت هذه الدراسة التي أطلقت عليها تسمية «كسينير» من ضمن خلاصاتها أن التعرض لثاني أكسيد النيتروجين يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي.



وتولى تنفيذ الدراسة أعضاء من جامعة ليستر البريطانية ومركز ليون بيرار ومدرسة ليون المركزية في جنوب شرق فرنسا، ومعهد غوستاف روسي في المنطقة الباريسية، والمعهد الوطني للبيئة

أفضل علاج للشعر بطرق طبيعية

نمو الشعر بعد العلاج الكيماوي: متى يبدأ وكيف يمكن تعزيره؟

يعتبر تساقط الشعر من أكثر الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي إزعاجاً لمريض السرطان وخاصة النساء منهم، ويشكل الشعر بالنسبة لكل سيدة نقطة بارزة ومهمة في مظهرها وإطلالتها، سواء داخل البيت أو خارجه، وتؤرق مشكلة نمو الشعر من جديد الكثيرات، خاصة اللاتي تعرضن لتساقط الشعر جراء العلاج الكيماوي. فيبدأن بالبحث عن الطرق الطبيعية التي تعد الأكثر أماناً لعلاج مشكلات الشعر بعد الكيماوي.





وذلك يتوقف على مدى تأثير العلاج على هرمون الشعر في الجسم، وتجدر الإشارة إلى أن سرعة نمو الشعر بعد الانتهاء من العلاج الكيميائي، ترتبط بسرعة نمو الشعر لدى المرأة قبل الخضوع للعلاج. ومن أولى خطوات علاج الشعر الاعتناء بالصحة النفسية؛ إذ أن نفسيته ستؤثر سلباً أو إيجاباً على صحة شعرك وجماله في هذه المرحلة المهمة من التعافي.

سيكون شعرك الجديد مثل الطفل الصغير بسبب ضعفه، مما يجعله أكثر عرضة للتلف، لذا فهو يحتاج إلى عناية خاصة منك ومعاملة لطيفة، وهذا سيساعد في الحفاظ عليه وتقويته كي ينمو بشكل أفضل، وحتى مع وجود بعض سنتمترات فقط من الشعر، يمكنك تمشيته بإستعمال فرشاة ناعمة لمنح مزيد من الحركة وتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس.

يؤثر العلاج الكيماوي على بصيلات الشعر في جميع أجزاء الجسم، ويؤدي إلى تساقط الشعر في فروة الرأس، والحاجبين، والرموش، ومن مختلف أجزاء الجسم. يبدأ تساقط الشعر خلال أسبوعين إلى أربعة أسابيع من بدء العلاج الكيماوي، ويزداد الوضع سوءاً وصولاً إلى الصلع التام خلال شهر إلى شهرين من بدء العلاج الكيماوي.

علاج الشعر بعد الكيماوي بطرق آمنة

ينمو الشعر في معظم الحالات، من 4 إلى 6 أسابيع، بعد آخر حصة من العلاج الكيماوي، ثم يأخذ حوالي سنتيمتر واحد كل شهر، ويتم نمو الشعر في كثير من الأحيان على شكل مختلف؛ إذ أنه قد يبدو مختلفاً في طبيعته ولونه، وتصبح فروة الرأس جافة وحساسة، وقد يعود مع الوقت إلى طبيعته السابقة للعلاج، وربما قد يكون تغيره جذرياً،

وبحسب نوع العلاج الكيماوي فإن تساقط الشعر يكون تدريجياً أو قد يسقط كتلة واحدة، بحيث يلاحظ المريض وجود الشعر المتساقط على وسادة النوم أو عند تمشيط الشعر أو الاستحمام.

أما بالنسبة لنمو الشعر بعد العلاج الكيماوي فإنه بالطبع لن ينمو بشكل مباشر بعد انتهاء الجلسة الأخيرة من العلاج الكيماوي، بل يحتاج أسابيع إلى شهور لبدء النمو مرة أخرى.

نصائح للمساعدة في تسريع نمو الشعر بعد العلاج الكيماوي

اتباع نظام غذائي متوازن وتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات كما يجب أن يشمل نظامك اليومي على المعادن الأساسية كالحديد والزنك والمغنيسيوم، والفيتامينات كمجموعة فيتامين ب ومن أبرزها؛ البذور والمكسرات، الأسماك مثل السلمون والتونا والماكريل، البيض، التوت والأفوكادو، والدجاج واللحوم.

تناول الفيتامينات والمعادن المفيدة للشعر

يمكن تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المهمة للشعر أو تناولها على شكل حبوب دوائية، ومن أبرز هذه الفيتامينات والمعادن المفيدة للشعر:

البيوتين (Biotin)، هو من الفيتامينات التي تذوب في الماء من أهم الفيتامينات المغذية للشعر، فيتامين هـ (Vitamin E) وفيتامين ج (Vitamin C). ومجموعة فيتامين ب (Vitamin B complex). هذه الفيتامينات جميعها تعمل على زيادة تدفق الدورة الدموية لفروة الرأس وزيادة معدل نمو الشعر بعد العلاج الكيماوي.

الإكثار من تناول البروتينات

إن البروتينات هي المركبات الأساسية البنائية للشعر، لذا يجب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحوم بمختلف أنواعها، والبيض، والتوفو، والحليب، والبقوليات.

استخدام الزيوت

يمكنك أيضاً تطبيق بعض الزيوت على فروة الرأس لتسريع نمو الشعر بعد العلاج الكيماوي، بهدف زيادة قوته وكثافته، ومن أبرز هذه الزيوت ما يأتي: زيت البرغموت، وزيت إكليل الجبل، وزيت اللافندر.



من تساقط الشعر. ويجب استشارة الطبيب قبل اللجوء إليها.

الفيتامينات والمعادن الاهتمام عموماً بالصحة وتناول أكل صحي مع العلاج الكيماوي يُساعد على إعادة نمو الشعر بطريقة أفضل. وخاصة فيتامينات الشعر والمعادن التي يحتاجها الشعر لينمو والتي يُمكنك الحصول عليها ليس فقط من الأطعمة ولكن بالمكملات الغذائية والكبسولات. مثل فيتامين A وفيتامين B12 وفيتامين B6 والحديد والزنك والمغنسيوم. ابتعدي عن الحرارة بعد نمو الشعر بعد العلاج الكيماوي أو قبل تساقطه، ابتعدي تماماً عن استخدام الحرارة لشعرك لأنها سترهقه أكثر وتزيد من تساقطه. ابتعدي أصلاً عن الكيراتين وعلاج الشعر بالبروتين وغيرها من طرق فرد الشعر. ويُفضل الابتعاد عن الصبغة أو استخدام تلك الأنواع بدون أمونية.

تسريحات جديدة أو بانانا إذا كان شعرك بدأ يتساقط أو يخف قليلاً، الجأ فوراً لتسريحات الشعر التي تجعله يبدو كثيفاً وسميكا. ويُمكنك أيضاً ارتداء البانانا فهي إحدى إكسسوارات الشعر الرائجة هذه الأيام أيضاً. وأخيراً عزيزتي عليك أن تقرأ كثيراً عن موضوع تساقط الشعر والعلاج الكيماوي وتستشير طبيبك ولا تشعرين باليأس أو الإحباط، فهذا العرض مؤقت وسيعود شعرك في النمو مرة أخرى، وعليك خلال تلك الفترة أن تتحلي بالصبر وتتقنين شكلك لأنك دائماً جميلة.

يجب العلم أن العلاج الكيماوي ما هو إلا فترة علاج ستنتهي في مرحلة ما، لذا يجب المحافظة على الصحة النفسية، ومداومة التفكير الإيجابي، وذلك لأن الجسم كافةً ونمو الشعر مُجددًا يتأثر بالحالة النفسية، فكلما كانت جيدة استعاد الجسم قوته بسرعة أكبر وتعافى.



تناول الحموض الأمينية، وتتمثل الحموض الأمينية بالأوميغا 3 (Omega-3)، والأوميغا 6 (Omega-6). يمكنك تناولها كحبوب دوائية، أو تناول الأطعمة الغنية بها، مثل: السلمون، وأسماك الرنجة، وبذور الكتان.

تدليك فروة الرأس بالزيوت الطبيعية

تُساعد عملية تدليك فروة الرأس بلطف في تعزيز نمو شعرك، إذ يعمل التدليك على تنشيط الدورة الدموية في بصيلات الشعر مما يساعد على تغذيتها بشكل أفضل، ولكن الفائدة ستضاعف عندما تدلكينه بزيت الخروع الذي يُقوّي جذور الشعر، كما أنه يسمح بزيادة كثافة الرموش والحاجبين والأظافر. هناك الكثير من الطرق والحلول للتغلب على هذا الأمر وتُحافظين على شعرك قدر الإمكان أثناء العلاج، وتعملين على إعادة نموه بعد العلاج أيضاً...

قصة جديدة مع بداية خضوعك للعلاج الكيماوي حاولي تقصير شعرك قليلاً، فالشعر القصير موضة كل وقت. اختاري قصة مختلفة وغير تقليدية، أو تقصير الأطراف أو الغرة. هذا الأمر سيُشجعك نفسياً جداً، ويجعلك تشعرين بالتغير الإيجابي وليس السلبي. تبريد الرأس أثناء العلاج حيلة سهلة وبسيطة يلجأ لها الكثير من الأشخاص الذين يتلقون العلاج الكيماوي، وهي وضع كمادات ثلج على الرأس أو جل للتبريد أثناء تلقي جلسة العلاج الكيماوي. هذه الطريقة تمنع تدفق الدم للرأس وبالتالي الحد من تساقط الشعر. ولكن لتنفيذ هذه الطريقة يجب استشارة الطبيب لأن أحياناً قد يؤثر ذلك على عمل العلاج الكيماوي الذي بدوره يُحاول محاصرة الخلايا السرطانية، وهذه الطريقة قد تمنعه من الوصول لخلايا الرأس.

ربط الرأس أثناء العلاج هذه الطريقة أيضاً تُساعد على عدم تدفق الدم للرأس والحد

”فيرساتشي“ تطلق العنان لقوتك في مجموعة خريف 2022

اعداد نهى فريد

المجموعة الجديدة لدوناتيللا فيرساتشي «نجمع المتناقضات معاً: ما بين المألوف وما لم تره عين من قبل، والغموض والوضوح، والقيود وحرية الانطلاق، فقد صممت هذه المجموعة على أساس من التناقض والإثارة - كشريط من المطاط المشدود بإحكام ولكنه على وشك الارتداد بكل ما اكتسب من قوة، وهذا شعور لا يمكن مقاومته، لأنه يكشف عن احتمالات جديدة في كل مرة ويضيفي الإثارة على الأمور.





تبدو المجموعة وكأنها تشع طاقة، حيث تتناثر خيوط التويد التي تشتهر بها دار Versace وتتفكك وتتدلى في سلاسل من الكريستال والمعدن، أما الخلي ذات التصاميم الملكية عادة فإنها تأتي هذه المرة مصحوبة بنتوءات حادة.







غنية بمضادات الاكسدة أطعمة ومشروبات تحارب سرطان الثدي

فإن الدعوة المتكررة لجميع السيدات لعدم الخوف من الفحص الدوري والكشف المبكر عن الإصابة بالسرطان في مرحلة مبكرة وتسريع عملية الشفاء والتعافي بشكل كبير، لا تتوقف بانقضاء شهر التوعية وإنما تستمر بنفس الزخم والقوة.

فسرطان الثدي لم يعد مرضاً مميتاً كما يظن الكثيرون، وبحسب الأطباء فإنه سرطان قابل للشفاء حتى في مراحل متقدمة في حال تم الكشف عنه واتباع بروتوكول العلاج الذي يضعه الأطباء المختصون.

وتلعب الوقاية دوراً مهماً في منع الإصابة بالأمراض على اختلافها وعلى رأسها مرض سرطان الثدي. ومن أول ركائز الوقاية، النظام الغذائي الصحي الذي يشتمل على أطعمة ومشروبات تحارب الخلايا السرطانية وتحول دون الإصابة بسرطان الثدي. وهو ما نتعرف عليه في موضوعنا اليوم.

أطعمة ومشروبات تحارب سرطان الثدي، أحد السرطانات الأكثر شيوعاً بين النساء وإن كان للرجال حصة زهيدة من هذا المرض. ونحن نعيش شهر التوعية من سرطان الثدي، شهر أكتوبر،

الثوم: من أقوى مضادات الأورام السرطانية، ويحول دون تكوّن النوروزامين وهي من المواد المسرطنة التي تتسبب بأمراض سرطان الثدي والكبد والقولون.



الزنجبيل: مادة فعالة في محاربة سرطان الثدي بفضل غناها بمضادات الأكسدة التي تمنع نمو وتطور الخلايا السرطانية. ويقوي تناول الزنجبيل من أورام الثدي والبروستاتا والمبيض القولون والمستقيم والرئة والبشرة.



السبانخ: من الخضروات الورقية الغنية بمضاد الأكسدة (اللوتين) ومركبي الكاروتينات والزيكسانثين، وتحمي السبانخ من أنواع عدة من السرطان منها سرطان الثدي.



الشاي الأخضر: من المشروبات الغنية بمضادات الأكسدة والمكافحة للسرطان، خاصة الجلد والبنكرياس والمريء.



الجوز: من أنواع المكسرات الغنية بمادة البوليفينول والمواد الكيميائية النباتية المضادة للأكسدة، ويساعد تناول الجوز باستمرار في الوقاية من سرطان الثدي والبروستاتا والجلد.



نصائح للوقاية من سرطان الثدي

شدت الدكتورة ليندا جاد الحق، استشاري التغذية العلاجية والسمنة، على ضرورة التقيّد بنظام غذائي وحياتي صحي والإبتعاد قدر الإمكان عن الأطعمة والممارسات الخاطئة التي تهدد ضعف مناعة الجسم وتزيد من نمو الأورام بشكل كبير في الجسم.

للنظام الغذائي الدور الأبرز في الوقاية من سرطان الثدي أو زيادة خطر الإصابة به، فضلاً عن عوامل حياتية أخرى مثل التدخين والسمنة وكثرة التوتر. ويساعد التركيز على بعض أصناف الطعام الغنية بمضادات الأكسدة، في محاربة الأورام السرطانية المسببة لسرطان الثدي.

وأفضل 10 أطعمة ومشروبات تحارب سرطان الثدي بحسب نتائج عشرات الأبحاث هي الآتية:

التفاح: فاكهة غنية بمادة البوليفينول ذات الخصائص المضادة للأورام، خاصة أورام سرطان الثدي والقولون.



الرمان: يمتاز بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة مثل الفينولات والفلافونويد والأنثوسيانين، ويحمي تناول الرمان الجسم من سرطان الثدي والكبد والبروستاتا والقولون.



التوت: فضلاً عن طعمها اللذيذ، تحتوي فاكهة التوت على مضاد الأكسدة القوي (الأنثوسيانين) الذي يقلل نسبة الإصابة بالسرطان، خاصة سرطان الثدي والمبيض والقولون والكبد والبروستاتا.



عصير البروكلي: من المشروبات التي تحارب سرطان الثدي وعنق الرحم والمبيض، كونه يحتوي على (إندول 3 كارينول) وهو من مضادات الأكسدة القوية.



عصير الطماطم: غني بمادة الليكوبين وهي من مضادات الأكسدة ذات الدور القوي في الوقاية من أنواع عدة من السرطان، منها سرطان الثدي والرحم والرئة والمعدة والبروستاتا.





عام، وفقاً للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية.

وهناك عاملين يمكن أن يحددان إمكانية الإصابة بسرطان الثدي، أولهما لا يمكن التحكم به وهو السن والتاريخ العائلي للمرض والعوامل الوراثية الأخرى، والعامل الآخر يمكن للسيدات أن يتحكمن به مثل الامتناع عن التدخين وممارسة الرياضة والحفاظ على وزن جسم مثالي واتباع نظام غذائي معين .

ويرى الباحثون المتخصصون في هذا الشأن، أن النظام الغذائي مسؤول عن 30 إلى 40% من أنواع السرطانات المعروفة، لذلك وضع الموقع روصتة غذائية لمكافحة سرطان الثدي.

أطعمة تحارب سرطان الثدي

كشفت علماء التغذية، أن هناك قائمة من الأغذية تحارب سرطان الثدي وتتمثل في الخضراوات والفاكهة الملونة، والأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقوليات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والمنتجات التي تحتوي على فول الصويا، والأطعمة الغنية بفيتامين "د"، والأطعمة التي تحتوي على التوابل التي لها خاصية مضادة للالتهابات. ووجد الباحثون بعد دراسة النظام الغذائي لأكثر من 91 ألف

وصرحت عن وجود مجموعة من المواد الغذائية التي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، على رأسها اللحوم المصنعة أو الحمراء والأطعمة المقلية والمعلبة والجاهزة والوجبات السريعة. موضحة أن الإفراط في تناول السكر والمياه الغازية ومشروبات الطاقة والدابت والمحليات الصناعية والأطعمة المعدة بزيوت مهدرجة، كلها تقود للإصابة بالأورام.

ونصحت جاد الحق بضرورة الإبتعاد عن قلبي الطعام وتناول الفاكهة الطازجة كاملاً بدلاً من عصرها، والإكثار من شرب الماء والتعرض لأشعة الشمس والحركة وممارسة الرياضة والنوم ليس أقل من 8 ساعات يومياً، لتعزيز فرص الوقاية من سرطان الثدي.

كما شددت الطبيبة المختصة على ضرورة تناول غذاء صحي متوازن يتضمن الخضراوات والفاكهة يومياً بشكل خاص، مشيرة إلى أن السلطة من أهم الأطباق التي يجب ألا تخلو طاولة الطعام منها.

دراسة حديثة

برز مرض سرطان الثدي، باعتباره أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة، إذ يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل



امرأة، ويحتوي على أنواع مختلفة من النباتات الورقية، والخضراوات والفواكه الملونة، أن هذا النظام قد قلل من سرطان الثدي بنسبة 15%، وقد أوصى مركز جامعة كاليفورنيا الأمريكية لأبحاث السرطان، بأن يتناول الفرد ما بين 8 إلى 10 حصص يومية من الخضراوات والفواكه.

وأضاف المركز، أن أبرز الخضراوات والفواكه الجيدة للوقاية من سرطان الثدي، هي الخضراوات الورقية الداكنة، الفلفل، الطماطم، الباذنجان، الفاكهة الحمضية، الجزر، البروكلي، الكرنب، البصل، التفاح، الخوخ، والفراولة.

وأوضح، أن البقوليات والحبوب الكاملة أيضاً تحتوي على مضادات الأكسدة، كما أن تناول البقوليات ارتبط مع انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي، ويوصي المركز بتناول من 30 إلى 45 جراماً من الألياف الغذائية يوميًا للوقاية من سرطان الثدي. وبحسب المركز، فإن الدهون الجيدة أو غير المشبعة التي تحارب سرطان الثدي موجودة في زيت الزيتون والأفوكادو والبذور والمكسرات، وأيضاً الأحماض الدهنية "أوميغا 3" الموجودة في الأسماك الدهنية.

وللحصول على فوائد الدهون غير المشبعة، يوصى الخبراء باتباع نظام غذائي يحتوي على حوالي 20 إلى 30% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون الجيدة.

وأثبتت أبحاث أجريت على مدى الـ25 عامًا الماضية، أن فول الصويا مصدر غذائي غني بالبروتين والدهون الجيدة والفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات، ولذلك فإنه يقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي بالإضافة إلى مكافحة أمراض القلب.

أغذية ومشروبات تجنب السرطان

كشفت الأبحاث، أن هناك أطعمة مثل المعجنات الغنية بالسكر والأغذية التي تحتوي على الدهون المشبعة، بالإضافة إلى اللحوم المصنعة، وشرب الكحول تزيد نسب الإصابة بسرطان الثدي. حيث أثبتت الدراسات أن شرب الكحول يزيد من هرمون الاستروجين الذي يسبب ضرراً لخلايا الحمض النووي، وبالتالي فإن النساء اللاتي يشربن الكحول ولو بنسب منخفضة تقدر بـ3 أكواب أسبوعياً يزيد لديهن خطر سرطان الثدي بنسبة 15%، وتزداد المخاطر بنحو 10% مع كل كوب إضافي يومياً.

وكشف باحثون بجامعة تكساس الأمريكية، أنه عند اتباع الفئران لنظام غذائي غني بالسكر، زادت نسبة تعرضهم لأورام الغدة الثديية التي توازي سرطان الثدي عند الإنسان.

أما عن الدهون المشبعة، أشارت الدراسات إلى أن الدهون ليست كلها سيئة، لكن الدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة الجاهزة مثل الأطعمة المقلية والكعك والمعجنات تزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي.

ووجدت دراسات أخرى أيضاً، أن هناك صلة بين اللحوم المصنعة وظهور سرطان الثدي، لأنها يمكن أن تحتوي على نسب مرتفعة في الدهون والملح والمواد الحافظة.

نصائح أخرى

وللوقاية من مرض سرطان الثدي، نصح العلماء بالحصول على فيتامين "د" من التعرض المنتظم لأشعة الشمس، أو من تناول أطعمة مثل البيض والأسماك. وتناول الشاي الأخضر، لأنه يعزز المناعة ويحتوي على مضادات للأكسدة، وإدخال الكركم في النظام الغذائي، لما له من خصائص مضادة للالتهاب، والحفاظ على وزن صحي لأن السمنة من أهم عوامل ظهور سرطان الثدي. بالإضافة إلى الإقلاع عن التدخين وممارسة النشاط البدني 4 ساعات أسبوعياً.

400 الف طفل يصابون بالسرطان سنويا

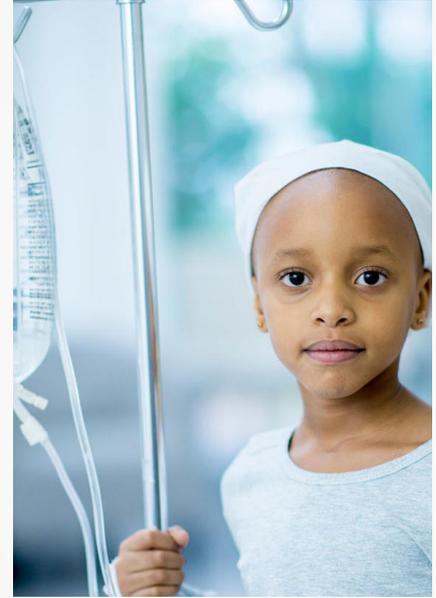
سرطان الدم (اللوكيميا) وسرطان الدماغ والأورام اللمفاوية والأورام الصلبة أكثر الأنواع انتشارا

السرطان مصطلح عام يشمل مجموعة من الأمراض التي يمكنها أن تصيب كل أجزاء الجسم، والخلايا السرطانية لها القدرة على الانقسام السريع والشاذ، بل ويمكنها النمو خارج حدودها المعروفة واقتحام أجزاء الجسد المتلاصقة والانتشار إلى أعضاء أخرى، وهناك اثنا عشر نوعاً من أنواع السرطان قد يصيب الأطفال، حيث يعد سرطان الدم (اللوكيميا) وسرطان الدماغ من أشهر أنواع السرطان التي تصيب الطفولة، وتزيد مخاطر الإصابة بالسرطان لدى الأطفال الرضع في حين تقل كلما كبروا. ولا يزال سبب الإصابة بسرطان الطفولة غير معروف حتى الآن.

وتقول منظمة الصحة العالمية انه يصاب بالسرطان كل عام نحو 400000 طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 0 سنة و19 سنة .

تشمل أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الأطفال سرطان الدم (اللوكيميا) وسرطان الدماغ والأورام اللمفاوية والأورام الصلبة، مثل أورام الأرومة العصبية وأورام ويلمز. في البلدان المرتفعة الدخل التي تُتاح فيها عموماً خدمات شاملة، يُشفي أكثر من 80% من الأطفال المصابين بالسرطان. وفي البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل، يشفي أقل من 30% من هؤلاء الأطفال.





المردودية ويمكن أن يحسن معدلات البقاء على قيد الحياة في جميع الأوساط .

وتوجيه عملية اتخاذ القرارات المتعلقة بالسياسة العامة.

المشكلة

ما أسباب إصابة الأطفال بالسرطان؟
يصيب السرطان الأفراد من جميع الأعمار ويمكن أن يؤثر على أي جزء من الجسم. ويبدأ في إحداث تغيير جيني في خلايا فردية تنمو بعد ذلك لتصبح كتلة (أو ورم)، ويغزو أجزاء أخرى من الجسم ويسبب الضرر والوفاة إذا ترك دون علاج. وبخلاف السرطان الذي يصيب البالغين، فإن الغالبية العظمى من أنواع سرطان الأطفال مجهولة الأسباب. وقد سعت العديد من الدراسات إلى تحديد أسباب سرطان الأطفال، ولكن عدداً قليلاً جداً من أنواع سرطان الأطفال ناجم عن العوامل البيئية أو العوامل المتعلقة بنمط الحياة. وينبغي أن تركز الجهود المبذولة في مجال الوقاية من سرطان الأطفال على السلوكيات التي تقي الطفل من الإصابة بالسرطان الذي يمكن الوقاية منه عندما يصبح بالغاً. وتمثل بعض الالتهابات المزمنة،

السرطان هو أحد الأسباب الرئيسية لوفاة الأطفال والمراهقين. ويعتمد احتمال بقاء الأطفال المُشخصة حالتهم بالسرطان على قيد الحياة على البلد الذي يعيش فيه الطفل: ففي البلدان المرتفعة الدخل، يشفى أكثر من 80% من الأطفال المصابين بالسرطان، وفي المقابل يشفى أقل من 30% من الأطفال المصابين بالسرطان في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل. وفيما يلي أسباب انخفاض معدلات البقاء على قيد الحياة في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل: تأخر التشخيص والعجز عن الحصول على تشخيص دقيق وتعذر إتاحة العلاج وإهمال العلاج والوفاة الناجمة عن السمية (الآثار الجانبية) والانتكاس الذي يمكن تجنبه. وبعد تحسين إتاحة رعاية سرطان الأطفال، بما يشمل الأدوية والتقنيات الأساسية، أمراً عملياً عالي

لا يمكن عموماً الوقاية من سرطان الأطفال أو تحديده بواسطة الفحص. يمكن علاج معظم أنواع سرطان الأطفال بالأدوية الجينية وغيرها من أنواع العلاج، بما في ذلك الجراحة والعلاج الإشعاعي. ويمكن أن يحقق علاج سرطان الأطفال فعالية من حيث التكلفة في جميع سياقات الدخل.

تُعزى الوفيات الناجمة عن أنواع سرطان الأطفال التي يمكن تجنبها في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل إلى ضعف التشخيص أو التشخيص الخاطئ أو التأخر في التشخيص، وإلى عقبات تحول دون إتاحة الرعاية، وإلى التخلي عن العلاج، وإلى الوفاة بسبب سمية المرض والانتكاس.

تفيد 29% فقط من البلدان المنخفضة الدخل بأن أدوية السرطان متاحة عموماً لسكان هذه البلدان، مقابل توفر 96% من البلدان المرتفعة الدخل على هذه الأدوية.

يلزم إنشاء نظم لجمع البيانات عن سرطان الأطفال من أجل التحفيز على إدخال تحسينات مستمرة على نوعية الرعاية



من أنواع السرطان يتطلب مقررًا علاجيًا محددًا قد ينطوي على إجراء جراحة والعلاج بالإشعاع والعلاج الكيميائي. والتشخيص المبكر مهم في جميع الأوساط لأنه يحسن معدلات البقاء على قيد الحياة فيما يخص العديد من أنواع السرطان. وقد نُفذت بنجاح برامج تعزز التشخيص المبكر والصحيح في بلدان من جميع مستويات الدخل، عادةً من خلال الجهود التعاونية للحكومات وفئات المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية، واضطلاع رابطات الآباء والأمهات بأدوار جوهرية في هذا المضمار. ويرتبط سرطان الأطفال بطائفة من الأعراض التحذيرية التي يمكن أن تكتشفها الأسر ومقدمو خدمات الرعاية الصحية الأساسية المدربين، ومنها أعراض الحمى، والصداع الحاد والمستمر، وألم العظام، وفقدان الوزن.

ولا يعدّ الفحص مفيداً بشكل عام للكشف عن أنواع سرطان الأطفال. غير أنه يمكن النظر في إجراءاته في بعض

تحسين الحاصل في مجال علاج سرطان الأطفال

نظراً إلى أن الوقاية من سرطان الأطفال متعدّدة عموماً، فإن الاستراتيجية الأكثر فعالية لتقليل عبء سرطان الأطفال وتحسين الحاصل الصحية هي التركيز على تشخيصه فوراً وبدقة ومن ثم إتاحة علاج ناجح مسند بالبيانات ورعاية داعمة مصممة خصيصاً لهذا الغرض.

التشخيص المبكر

عند تشخيص السرطان مبكراً، يرحب أن يستجيب المصاب به للعلاج الناجح وتزداد بذلك احتمالات بقائه على قيد الحياة وتخفيف معاناته وتقليل التكاليف الباهظة لعلاجيه وتخفيف وطأة العلاج في أغلب الأحيان. ويمكن إدخال تحسينات كبيرة على حياة الأطفال المصابين بالسرطان عن طريق اكتشافه مبكراً وتلافي الرعاية المتأخرة. ويعدّ التشخيص الصحيح للسرطان أساسياً لعلاج الأطفال المصابين به لأن كل نوع

مثل فيروس العوز المناعي البشري وفيروس إيبشتاين-بار والملاريا، عوامل خطر للإصابة بسرطان الأطفال، وهي تكتسي أهمية خاصة في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل. ويمكن أن تزيد حالات العدوى الأخرى من خطر إصابة الطفل بالسرطان عندما يصبح بالغاً، لذا، فإن من الضروري أخذ اللقاحات (ضد التهاب الكبد B للمساعدة في الوقاية من الإصابة بسرطان الكبد، وضد فيروس الورم الحليمي البشري للمساعدة في الوقاية من سرطان عنق الرحم) واتباع طرق أخرى مثل الكشف المبكر عن عدوى الحالات المزمنة التي يمكن أن تسبب الإصابة بالسرطان، وعلاج تلك الحالات.

وتشير البيانات الحالية إلى أن قرابة 10% من جميع الأطفال المصابين بالسرطان لديهم استعداد سابق للإصابة به لأسباب تتعلق بعوامل جينية. ويلزم إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد العوامل التي تؤثر على إصابة الأطفال بالسرطان.



التي يسببها السرطان وتحسن نوعية حياة المرضى المُصابين به وحياة أسرهم. وفي حين يتعذر شفاء جميع الأطفال المصابين بالسرطان، فإن تخفيف معاناة جميع المعنيين به أمر ممكن. وتعدّ الرعاية الملطفة المقدمة للأطفال عنصراً أساسياً من عناصر الرعاية الشاملة التي تبدأ بتشخيص المرض وتستمر طوال مدة مرحلتي العلاج والرعاية، وبصرف النظر عما إذا كان الطفل يحصل على العلاج بنيتة الشفاء أم لا.

ويمكن تنفيذ برامج الرعاية الملطفة في إطار تقديم خدمات الرعاية المجتمعية والمنزلية لأغراض تخفيف الألم وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى وأسرهم. ويتعين إتاحة المورفين المُتناول عن طريق الفم وغيره من الأدوية المخففة للألم من أجل علاج آلام السرطان التي تتراوح بين المعتدلة والمبرحة، والتي تؤثر على أكثر من 80% من مرضى السرطان في مرحلته النهائية.

المستمر وحالتهم التغذوية، مما يستلزم فريقاً متفانياً متعدد التخصصات، وثمة أوجه تباين وإجحاف بين بلدان العالم فيما يخص إتاحة وسائل التشخيص الفعالة والأدوية الأساسية والباثولوجيا ومنتجات الدم والعلاج بالإشعاع والتكنولوجيات اللازمة والرعاية النفسية والاجتماعية والرعاية الداعمة.

بيد أنه يمكن علاج أكثر من 80% من الأطفال المصابين بالسرطان إذا أتاحت خدمات علاج سرطان الأطفال. ويشمل العلاج الدوائي على سبيل المثال أدوية جينية غير مكلفة ومُدرجة في قائمة الأدوية الأساسية الصادرة عن المنظمة. ويحتاج الأطفال الذين يستكملون العلاج إلى رعاية مستمرة لرصد حالتهم من أجل التأكد من عدم إصابتهم بالسرطان مُجدداً والتدبير العلاجي لأية آثار طويلة الأجل. يُحتمل أن تنجم عن العلاج.

الرعاية الملطفة

تخفف الرعاية الملطفة وطأة الأعراض

الحالات المختارة في صفوف الفئات السكانية شديدة التعرّض لخطر الإصابة. فعلى سبيل المثال، قد تنجم بعض أنواع سرطان العين عن طفرة وراثية، لذا، إذا حُدّدت تلك الطفرة لدى أسرة الطفل المُصاب بورم أورومة شبكية العين، يمكن إسداء المشورة إلى الأسرة والطفل فيما يتعلق بالعوامل الجينية، والمواظبة على رصد حالة إخوته عن طريق فحص أعينهم دورياً في مرحلة مبكرة من عمرهم، علماً أن الأسباب الجينية لسرطان الأطفال لا تتصل إلا بجزء صغير من الأطفال المصابين بالسرطان. ولا توجد بيانات عالية الجودة تؤيد برامج الفحص السكاني للأطفال.

العلاج

بعد التشخيص الصحيح أساسياً لوصف العلاج المناسب لنوع المرض ونطاقه. وتشمل العلاجات النموذجية العلاج الكيميائي و/ أو الجراحة و/ أو العلاج الإشعاعي. كما يحتاج الأطفال إلى اهتمام خاص بنموهم البدني والمعرفي

ممارسة الرياضة كالدواء

تمرينات رياضية خاصة تساعد مرضى السرطان

لماذا الرياضة مفيدة للأشخاص المصابين بالسرطان؟ لنأخذ مثال سرطان الثدي. أظهرت بعض الدراسات الحديثة أن النشاط الرياضي المستمر يساعد على تخفيض بنسبة خطر الإصابة بسرطان الثدي، وخطر الانتكاس هو أيضا غير مرتفع عند النساء التي تمارسن نشاطا بدنيا ورياضيا، وساعات في الأسبوع بإمكانها أن تخفض خطر الانتكاس.



ما المجالات التي تبحثها أنت وزملاؤك في المعهد حول مرض السرطان؟

هنا في المعهد تبحث أربع من عشر مجموعات موضوع «الرياضة والسرطان»، ونعمل حالياً على مشروع كبير مع الاتحاد الأوروبي، يدور حول تطبيقات العلاج الجديدة مع فترة تدريب مكثفة للغاية للنساء المصابات بسرطان الثدي. نريد أن نضع تصورات جديدة لنوضح ما الذي يحدث بالفعل في جسم مريض السرطان عندما يمارس الرياضة، ونبحث هل للرياضة تأثير على مكافحة المرض أو دور في دعم العلاج.

وكيف كان النهج المتبع طيلة السنوات السابقة؟

عندما بدأنا البحث عام 2007، كان التركيز الرئيسي على الآثار الجانبية التي يمكن أن تنجم عن الورم أو العلاج، وإمكانية تخفيض عدد الخلايا السرطانية. وبمرور الوقت تبين لنا أن النشاط البدني له تأثير واضح، وليس مجرد عامل مساعد في العلاج.

فوائد الرياضة بالنسبة للأشخاص المصابين بالسرطان عديدة، حيع تعتبر أفضل تقبل للأعراض الجانبية للعلاج، ويمكن التخفيف من التعب والألم، ويمكن تقوية العضلات والمفاصل واستعادة رشاقة بدنية بشكل أسرع، وتمكن الرياضة من محاربة القلق وخطر تكرار المرض محدود، لذا ضرورة ممارسة نشاط بدني ورياضي في حالة الإصابة بالسرطان. تشخيص الإصابة بمرض السرطان يشكل صدمة للمرضى في كثير من الأحيان، وفي مقابلة مع صحيفة «دويتشه فيله» الألمانية، يشرح البروفيسور فيلهلم بلوخ من المعهد العالي للرياضة في كولونيا، تأثير ممارسة التمارين الرياضية على علاج السرطان وآلية عملها على منع انتشاره في الجسم. ويرأس البروفيسور فيلهلم بلوخ معهد أبحاث الدورة الدموية والطب الرياضي بالمعهد العالي للرياضة في كولونيا. كما يجري بحثاً في مجال الطب الرياضي الجزيئي والخلوي. تركز أبحاث بلوخ على التكيف الطبي البيولوجي والخلوي للأنسجة والأعضاء مع الإجهاد البدني، كما يبحث تأثير التمرين على مرضى السرطان.





وكيف يتم ذلك؟

بداية، ممارسة الرياضة تعتبر وقاية للشخص من الإصابة بمرض السرطان. ومن ناحية أخرى، ندرك أن التمرينات في مرحلة المرض تساعد في التغلب على السرطان. ويوجد حالياً تركيز متزايد على استخدام الرياضة كمرافق للأدوية لتعزيز آثار العلاج.

التي تقاوم المرض في الجسم بأساليب مختلفة. وقد وجدنا أن نشاط هذه الخلايا في الجسم يزيد أثناء التمرين وبعده. هناك أيضاً العديد من الخلايا الأخرى التي تلعب دوراً في مكافحة المرض، إلا أن هذه الخلايا لها دور مؤثر.

ما مدى نشاط هذه الخلايا القاتلة؟ وما مدى فاعليتها في مكافحة المرض؟

يمكننا أن نفترض أن أجسامنا تحتوي على ملايين الخلايا، أحياناً وفي مرحلة ما يحدث خلل معين في عمل إحدى الخلايا في الجسم فلا تعمل بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى خلل في عملها وتصبح خلية سرطانية. هذه الخلية -أو الخلايا- يمكن أن تمر بفترة سبات طويلة قبل أن تصحو فجأة، ويبدأ الورم في النمو ليهدد حياتنا. فالتهديد قائم في جميع الأوقات إذا كانت لديك تغيرات جينية معينة، فلا يمكنك منع ذلك من خلال ممارسة الرياضة، وسرطان الجلد مثال على ذلك. بيد أن الرياضة يمكن أن تساعد في إبطاء تفشي المرض في الجسم، وهو ما يساعد المريض بشكل كبير. ونحن نتحدث عن احتمالات بنسب نجاح مختلفة.

ما العمليات التي تحدث في الجسم عندما يمارس مريض السرطان الرياضة؟

الرياضة تحفز الجسم على محاربة الورم، وممارستها لا توقف المرض، لكنها تجعل الجسم في وضع يسمح له بالتعامل بشكل أفضل مع السرطان، ومنتقبلاً للعلاج بشكل أفضل أيضاً. الرياضة تعزز آلية الجسم في مقاومة الأمراض عبر تحفيز الجهاز المناعي، وذلك له تأثير واضح على مكافحة السرطان.

كيف يتم ذلك تحديداً؟

مثال على ذلك.. ضمن مجالات بحثنا، نركز أيضاً على ما يسمى «الخلايا القاتلة» الطبيعية للجسم والتي تتعرف على الخلايا السرطانية فتهاجمها وتدمرها. وهنا نبحت عدد الخلايا السرطانية التي تذوب بواسطة هذه الخلايا القاتلة

كيف تساعد التمرينات الرياضية على الوقاية من السرطان؟

إذا كنت تمشي أو تمارس الجري باعتدال لمدة ست ساعات



القضاء على الخلايا السرطانية. ففي بعض الأحيان يؤدي ضعف جسم المريض إلى وقف العلاج الكيميائي لأن الجسم لن يتحملة، لذلك من الضروري التفكير في الرياضة وممارسة التمارين الرياضية لمرضى السرطان.

نستطيع القول إنه كلما زادت ساعات التمرين كان ذلك أفضل للوقاية والعلاج؟

إذا حافظ المريض على لياقته، فسيتمكن من متابعة العلاج لفترة أطول أو بجرعة أعلى. وفي بعض الأحيان يتحمل الرياضيون الجرعات العالية جدا التي لا يمكن إعطاؤها لشخص «عادي»، وهو ما يسرع في علاج المرض والقضاء عليه.

هل هناك رياضة معينة ينصح بها في علاج السرطان؟

كنا ننصح المرضى بإجراء تدريب لطيف ومعتدل وقائم على التحمل. اليوم، يمكن للمرضى أيضا القيام بتدريب مكثف للغاية إذا تم بشكل صحيح. نحن نجمع بين القوة الرياضية والقدرة على التحمل، ويجب أن نبنى عضلات يفقدها المريض أثناء العلاج. الرياضة يمكن أن تستخدم مثل نوع من الدواء، وأتمنى أن أرى الرياضة كدواء.

المصدر : دويتشه فيله

أسبوعيا على الأقل، فإن ذلك يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 40%. وبالنسبة لسرطان البروستات، فإن الرياضة تساعد في تقليل خطر الإصابة به بنسبة 25 إلى 30%. وهذا ينطبق على سرطان الثدي أيضا. كما يمكن الحصول على حماية جيدة للغاية من خلال التغذية الجيدة، بيد أن البدانة تزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان.

هل هناك أنواع سرطان معينة لا تساعد فيها الرياضة؟

هناك عدد قليل، مثل سرطان المستقيم، إذ لا تساعد الرياضة في مكافحة المرض إلا بنسبة بسيطة. وأيضا سرطان الرئة، فإذا كنت مدخنا فإن تسارع تفشي المرض يكون أسرع من التأثير الذي يحدث عن طريق التمرين. ومع ذلك، يمكن القول إن الرياضة تساعد دائما في مكافحة الأورام.

وفي حال الإصابة بالمرض، كيف تدعم الرياضة علاج السرطان؟

كما أسلفنا، فإن تحفيز الجهاز المناعي مفيد في هذا المجال، فإذا تمت ممارسة الرياضة بشكل صحيح ووتيرة مناسبة، سيؤدي ذلك إلى تحسين الحالة العامة للمريض. ويمكنه تحمل المزيد من جرعات العلاج، وهو ما يكون مفيدا في



مدينة الينابيع الساخنة وعاصمة المصحات التشيكية كارلوفيفاري .. سياحة علاجية في حضانة طبيعة ساحرة

رجال الأعمال طلبا للعلاج والإستشفاء، كما تنسب فوائد جمة لشرب مياه هذه الينابيع الغنية بالمعادن.

ومن الطرائف أنّ أحد هذه الينابيع موجود في داخل مبنى ولذا صار منتجعا سياحيا للإستشفاء والعلاج وهو يخرج من الأرض على شكل مرجل بمياهه الساخنة، ومن أجل ملائمة الينابيع للمصطافين يجري تبريد مياه الينابيع من 70 درجة مئوية إلى 40 درجة.

وعلى أطراف المدينة يوجد تل ديانا وبه برج مراقبة يمكن من خلاله الإطلال على المدينة ومنطقتها وتشتهر المدينة أيضا منذ عام 1948م بمهرجان سينمائي دولي يحمل إسمها وهو أقدم وأهم

كارلوفيفاري هي بلدة الينابيع الساخنة الأشهر في جمهورية التشيك حيث يوجد فيها عدد 13 ينبوعا طبييا وهي ليست بعيدة عن العاصمة براغ حيث تقع على بعد حوالي 130 كيلو متر منها ويمكن الوصول إليها والعودة للمبيت في براغ في نفس اليوم.

والجنوب الغربي المانيا ومن الشمال الشرقي تحدها بولندا وتقع النمسا إلى جنوبها ومنطقة مورافيا إلى الشرق منها وتشكل جبال السوديت وجبال شومافا حدودا طبيعية للمنطقة في شمالها. وقد شاع صيت هذه الينابيع الطبية التي توجد فيها بأنها قادرة على علاج وشفاء الكثيرين وصلت قمة شهرتها منذ القرن التاسع عشر الميلادي ومن ثم تحولت إلى مقصد للملوك والحكام والمفكرين

وتقع وسط مناظر طبيعية خلابة تحيط بها وتشمل مسارات سير وتنزه جميلة لمحبي الطبيعة وتعرف أيضا بإسمها الألماني كارلسباد وتقع جغرافيا غرب منطقة بوهيميا، وهي منطقة تاريخية في أوروبا الوسطى تحتل الأجزاء الغربية ومعظم الأجزاء الوسطى من جمهورية التشيك وتبلغ مساحتها نحو 53 ألف كيلو متر مربع. ويحدها من الغرب والشمال الغربي



مهرجان سينمائي في أوروبا الشرقية وأحد أهم المهرجانات الدولية في العالم.

وللوصول إلي هذه المدينة يمكن ركوب الحافلة من العاصمة براغ التي تنطلق كل ساعة كما تنطلق من مدن أخرى مثل فلورينك كما يشكل القطار وسيلة سفر مركزية إلى كارلو فيفاري من براغ ومن عدة مدن أخرى وهي بلدة ليست كبيرة المساحة ومريحة للتنزه على الأقدام كما يمكن إستئجار تاكسي أو دراجة نارية أو دراجة هوائية لهواة ركوب الدراجات للتجول في منطقتها المحيطة



وتعتبر مدينة كارلو فيفاري من المدن التاريخية العريقة التي تستحق الزيارة ويذكر أنها إستقبلت على مر القرون العديد من الملوك والرؤساء ومشاهير الفنانين كما إستضافت على أرضها الكثير من الشخصيات اللامعة أمثال بيتهوفن وكارل ماركس وجوته وموزارت وحتى القيصر الروسي الشهير بطرس الأكبر حيث وجدوا فيها الراحة والسكون والهدوء ومتعة التجول وربما يكمن سر جاذبية هذه المدينة في الينابيع الساخنة الرائعة التي إنفجرت في نهر تيبلا وتتدفق في المدينة و يبلغ إرتفاع المياه في بعضها أكثر من 14 مترا.



وتحتوي المدينة على 13 ينبوع مائي تتشكل مياهها تحت سطح الأرض بعمق حوالي 2500 متر وتتدفق من هذه الينابيع مياه فريدة من نوعها بما تحتويه من عناصر طبيعية والتي ثبت بالتجربة خلال قرون عديدة نتائجها الشفائية في حالة الإستحمام بها في حالات أمراض المفاصل والعظام والعمود الفقري وحيث لم تتغير نوعية المياه



المعدنية المتدفقة من هذه الينابيع على مر القرون والتي جرى تحليل عينات عديدة منها وثبت إحتوائها على أكثر من 40 عنصراً من العناصر الضرورية لجسم الإنسان .

وهذه الينابيع تختلف فيما بينها في درجة الحرارة وكمية المواد المعدنية وثاني أكسيد الكربون المذاب في مياهها وبالتالي فإنه تستخدم مياه كل ينبوع في علاج أمراض معينة تختلف عما تعالجه مياه الينابيع الأخرى وإلي جانب هذه الطريقة من العلاج يمكن إستخدام مياه ينابيع كارلو فيفاري في علاج العديد من الأمراض الأخرى العضوية والوظيفية عن طريق الشرب مع إحترام تعليمات الطبيب بخصوص وصفة الينابيع وكمية ووقت الشرب. ويتم العلاج بالشرب بشكل رئيسي قبل تناول وجبات الطعام من أجل علاج الكثير من الأمراض مثل بعض أمراض المعدة والمريء والأمعاء بما في ذلك مرض الإرتداد المعدني المريئي وقرحة المعدة والإثني عشر وإضطرابات الأمعاء الوظيفية مثل حالات الإمساك والمشاكل المعوية المعدية والقولون العصبي ومرض الكرونا وإلتهاب القولون التقرحي وأمراض الكبد والمرارة والقنوات الصفراوية وإلتهاب الكبد الحاد بعد حالات التسمم وتليف الكبد وإلتهاب البنكرياس المزمن وإلتهاب البنكرياس الحاد بعد عملية زرع كبد آخر ومرض السكري وزيادة الوزن والسمنة وإضطرابات التمثيل الغذائي للدهون والنقرس.

تتيح مدينة كارلو فيفاري لزوارها مصحات العلاج الطبيعي بمصحات ماريانسكي لازني الفخمة ومصحات فرانتشيسكوفي لازني المبنية على

تكثر الأماكن السياحية في مدينة كارلوفي فاربي التشيكية، تلك المدينة التاريخية العريقة التي تستحق الزيارة، والتي استقبلت على أرضها الكثير من الشخصيات اللامعة، أمثال بيتهوفن وكارل ماركس، الذين

الينابيع الساخنة

تعتبر كارلوفي فاربي من الوجهات الرائدة عالمياً في مجال السبا، حيث تشتهر بالينابيع الساخنة ويبلغ عددها 13 ينبوعاً رئيسياً، تتدفق بتيارات هائلة يصل ارتفاعها

الطراز الكلاسيكي الحديث كما يقع على سفوح جبال كروشني هوربي أول مصحة في التاريخ للعلاج بغاز الرادون النادر . وتحتوي مدينة كارلو فيفاري أيضاً على الكثير من الأماكن والمعالم السياحية الكلاسيكية الرائعة والمتميزة والتي تعبر عن روعة وجمال الفن الحديث من أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين الماضي الميلاديين إلى جانب تمتعها بوجود العديد من مراكز الفنون المسرحية والمعارض الفنية والمتاحف والمهرجانات.



إلى 14 متراً، أبرزها كولوناد التي بُنيت عام 1881 وتضم خمسة ينابيع مزيّنة بديكور خشبي أبيض على الطراز السويسري. يأتي السياح من مختلف أنحاء العالم بغرض السياحة العلاجية، علماً أن لكل واحد من الينابيع خصائص علاجية مختلفة، لكنها تعتمد جميعها على الاختلافات في درجات الحرارة. ويقال إن لتلك الينابيع دوراً كبيراً في الشفاء من الكثير من الأمراض.

قلعة لوكيت

تقع قلعة لوكيت على بعد 13 كيلومتراً من وسط كارلوفي فاربي، وهي عبارة عن قلعة قديمة ترتفع عن سطح الأرض، وتعتبر من أهم مراكز الجذب السياحي. تم تشييد قلعة لوكيت في القرن الثاني عشر، وهي تتكون من جدران حجرية سمكية، ولذلك اشتهرت بكونها القلعة الأكثر قوة وتحصيناً في كارلوفي فاربي. واستخدمت هذه القلعة بمثابة سجن خلال الفترة الممتدة بين القرنين الثامن عشر والعشرين. وتؤدي القلعة دوراً مهماً في مهرجان الأوبرا السنوي الذي يُعقد في شهر تموز/يوليو من كل عام من خلال توفير خلفية مذهلة مع عروض الأوبرا الوطنية التشيكية.

متحف كارلو في فاربي ومعرض

الفنون

إنه مكان جيد للتعرّف على تاريخ المدينة والمنطقة، لا سيما أنه يحتوي على العديد من التحف واللوحات والكتب التاريخية، خصوصاً تلك المتعلقة بعلم الأحياء، والتي تهتم بدراسة مياه المنتجع الصحي.

وتشمل أبرز مقتنيات المتحف نظرة



متعمقة على صعود المنطقة كمدينة سبا مهمة، بالإضافة إلى المياه نفسها والعديد من الاستخدامات والوصفات العلاجية، بما في ذلك تراكيبها المعدنية. كما يضم المركز مكتبة مهمة فيها العديد من الكتب الخاصة بعلم الحفّات (دراسة مياه الحفّات)، وتاريخ الفنون، إلى جانب المحاضرات وورش العمل التعليمية.

برج ديانا لوكوت
يقع برج ديانا لوكوت، البالغ ارتفاعه 35 متراً، في البلدة القديمة، وقد تم بناؤه عام 1914. إنه واحد من الأبراج التاريخية المهمة الممكن الوصول إليها سيراً على الأقدام من قلب المدينة في مدة لا تتجاوز ثلاثين دقيقة، علماً أن الزائر يمر في طريقه إلى البرج على العديد من المباني التاريخية العريقة. يتألف البرج من خمسة طوابق ويحتوي على مصعد يبلغ طوله 25 متراً. ويوجد مطعم خاص بالبرج وحديقة حيوانات صغيرة مخصّصة للأطفال، وأبراج مراقبة تدل على روعة الهندسة المعمارية.

يُقاس رقي وتقدم المجتمع بمدى احترامه لحقوق المرأة وتقديره للثقافة والفكر الأنثوي، ومنحه المرأة الفرصة الكاملة لتضع بصماتها على النحو الأمثل لتطوير المجتمع وإصلاحه، فالمرأة والرجل سواء في اقتضاء الحقوق الخاصة، وهما يشكلان نسيجا واحدا لا يتفسخ، ولا يكون التوافق والإصلاح إلا بهما معا.

لقد فرحنا بمقدار عدد المقاعد التي فازت بها المترشحاتان بعد نجاحهما في الوصول الى تمثيل نسائي بلغ 2-48 من مجلس الامة بفضل الدعم الفكري والاعلامي والعائلي الذي تلقتاه، وتعد المرأة نصف المجتمع وأتمني أن يستمر ذلك الدعم، حتى يصل التمثيل النسوي الى نسبة عادلة تمثل نسبة النساء في المجتمع تمثيلا دقيقا، حينها تتخلص المرأة من معاناة التمييز الجنسي المجحف لحقوقها الطبيعية والشرعية.

ان المرأة لا تنقصها الكفاءة ولا القدرة على الاجتهاد حتى يكون لها وجود وتمثيل سياسي، ولكن ينقصها الدعم والوعي بأهمية ذلك الدور الذي حرمت منه، فضيقت كثير من حقوقها المستحقة، وهي حقوق لا يمكن لها استردادها من دون وجود من ينوب عنها في ذلك بالمجالس النيابية.

ان نسبة 2-48 من التمثيل النيابي للنساء في مجلس الامة لا تلبى في الحقيقة تطلعاتنا نحن المطالبات بتمكين المرأة لتمثل بنات جنسها في المجالس المنتخبة والدوائر الحكومية مثل تمثيل الرجل، فحتى ضمن المناصب الوزارية، تحقق المرأة فقط الحد الأدنى الذي تراه الدولة لتمكين المرأة ضمن رؤيتها، حيث تظل السلطات متداولة بين الرجال في المجلس والدوائين والمكاتب الادارية، محققة لمصالح المجتمع الذكوري، دون تمثيل حقيقي للنساء الا بما يحقق لهم تلك المصالح.

املنا في العهد الجديد ان يتحقق العدل في الرفع من نسبة التمثيل النسوي في المجلس المنتخبة بما يحقق العدل لهن، وأن تختار ذوات الكفاءات، حتى يستمر نجاح التجربة السياسية النسوية، ولا يخفى على أحد حاجة النساء الى التوعية بأهمية دورهن السياسي والتوجيهي، وحاجتهن الى دورات في القيادة، فأغلب النساء يعتقدن ان القيادة لا تقوم الا على الضبط والتسلط الذي يتميز به الرجال دونما المرونة، لذا يتم تفضيل الرجال على النساء لتولي المناصب والمسؤوليات الادارية.

ولكل المهتمات بالادوار القيادية النسوية أنصح بقراءة كتاب Women Code، فهذا الكتاب ينبه النساء الى اهمية تعاونهن لتحصيل حقوقهن، بدلا من بقائهن أكتافا يتساق عليها الرجال الذين يحتكرون الادوار القيادية الحساسة التي تؤثر في مصيرهن، وحصولهن على حقوقهن.

اتمنى أن تكون نسبة التمثيل المستقبلية للنساء مرضية بمجلسي الامة والوزراء بما يناسب سمعة الكويت الدولية، وأملني كبير في العهد الجديد أن ينمو الوعي بأهمية تمكين المرأة ومشاركتها الرجل في إصلاح البلد وتطويره، بدلا من حصر كل أدوارها في مساحة المنزل في اطار النظرة الضيقة، ورجائي ان يتحقق لها ذلك في سائر الدوائر الوزارية والاماكن القيادية، وأنا أدعو الرجل الذي يردد عبارة «إن المرأة هي الأم والأخت والزوجة والبنات» أن يحول القول إلى فعل، فيسمح لأمه وأخته وزوجته وابنته أن تشاركه القيادة والريادة، بدلا من أن يقرر لها مصيرها وحده.

واختم مقالني بمقولة «أيماءاتسون» :«لقد لاحظت أن النضال من أجل حقوق المرأة أصبح غالبا مرادفا لكراهية الرجل، وهذا الأمر ينبغي أن يتوقف»، أن المرأة هي النصف الآخر للرجل، فإن أكرمها فقد أكرم نفسه، والمجتمع يحتاج إلى فكر الرجل والمرأة وجهدهما كليهما ليتكامل ويتجانس ويتنفي عن الطلم.

ليس من العدل أبدا أن تخضع المرأة إلى قانون وضعي لم تشارك فيه، والمرأة أكثر دراية بأهمية ملفات التعليم والاسكان والصحة مقارنة بالرجل، لأنها هي من تعاني من تحمل أعباء المسؤولية، وضعف الخدمات الصحية.

وفي الأخير أبارك للنائبتين عالية الخالد وجنان بوشهري نجاحهما، وأتمنى أن يمثلوا المواطنين خير تمثيل، ويطالبن بحقوقهن خير مطالب، حتى يتم محو الصورة السلبية السابقة للتجربة النسائية.

وللمراة حقوق..



بقلم

د. ليلى سعود الخياط

أستاذ بكلية التربية - جامعة الكويت

نائبة رئيسة مجلس الإدارة
الجمعية التطوعية

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



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢١٨ +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com



@pr.women.v



prwomen



Kuwaitwomensociety@outlook.com



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

أنشطة وفعاليات



بالتعاون مع الجمعية الكويتية
لمكافحة التدخين والسرطان
تقوم الجمعية الكويتية التطوعية النسائية
لخدمة وتنمية المجتمع



برعاية فعاليات الحملة التوعوية بمرض السرطان (كان)
وستكون مشاركتها في الفعاليات التالية :

اليوم	التاريخ	الفعالية	المكان
الاثنين	2022-10-10	معرض العيادة المتنقلة	كلية التربية - جامعة الكويت بإشراف من عضوة مجلس الإدارة د.ليلى الخياط
الجمعة	2022-10-14	معرض توعوي (توزيع مجلة المرأة الكويتية)	مجمع الأفنيوز
الأحد	2022-10-23	حلقة نقاشية توعوية العيادة المتنقلة	مقر الجمعية التطوعية النسائية بالدسمة
الثلاثاء	2022-10-25	يوم مفتوح للمريضات ومتعافيات السرطان	حديقة الصداقة والسلام بمنطقة شويخ السكنية

أملين مشاركتكم الفعالة



@Kwv_society



@Kwv_society



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



info@kuwaitwomen-vscd.org.kw