

المسرة الإلكترونية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر الكترونياً

العدد (48) أكتوبر 2023



«بدي نفسك»



الجمعية التطوعية تحتفل بأكتوبر الوردي

متعافيات من السرطان:
بالتفاؤل والصبر
يمكن العلاج

مرسم الدعم الإيجابي
للأطفال .. لاختصار
رحلة العلاج

كان " فعاليات متنوعة"
للتوعية بالكشف المبكر
عن سرطان الثدي



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

المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (48) - (أكتوبر) 2023

رئيس التحرير

الشيخة


فادية سعد العبدالله السالم الصباح


مدير التحرير


ميرفت عبدالدايم


المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiti Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



المراة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية
العدد (48) - اكتوبر 2023

محتويات



30

وزير الصحة يدشن الخدمة الرقمية
لحجز مواعيد إجراء أشعة (ماموغرام)
لل سيدات عبر تطبيق (كويت - صحة)



26

ندوة لطالبات (أسرار القبدي)
نظمتها الجمعية التطوعية
النسائية للتنمية المجتمعية



8

انطلاق الحملة السنوية
للتوعية بسرطان الثدي تحت
شعار (صحتك رأس مالك)



44

كلية العلوم الطبية المساعدة
بجامعة الكويت تحتفل باليوم
التوعوي بسرطان الثدي



40

اللجنة الاجتماعية في معهد
الأبحاث تنظم محاضرة
(كوني بأمان)



32

حصة الشاهين: فعاليات
رياضية ضمن حملة شهر
أكتوبر «صحتك راس مالك»



70

أفضل مناطق للسياحة العلاجية في العالم..
تعرف عليها



54

”كان“: حملة توعوية
في «الأفيوز»



«بدي نفسك»

بقلم / الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

القليل من الأنانية والالتفات الى نفسها في هذا الشأن تحديدا، وعليها أن تعي انها حتى تستطيع أن تلبى احتياجات اسرتها عليها أن تلبى احتياجاتها أولا وأقصدا هنا الالتفات الى صحتها والاهتمام بها ومتابعتها والحفاظ عليها حتى تكون قادرة على القيام بدورها وحفاظا على صحة اسرتها. وليس من المفترض أن تنشط الحملات التوعوية فقط في شهر أكتوبر، وانما يجب أن تمتد على مدار العام وعلى المرأة أن تعي ان انه إذا كان الرجل عمود البيت فالمرأة هي الخيمة التي يستظل بها الجميع. يحضرنى هنا قصة واقعية عايشتها عن امرأة لديها أربع بنات وكانت حامل بولد، واكتشفت أثناء الحمل اصابتها بسرطان الثدي، الا انها التزمت الصمت وعدم اخبار أحد بمرضها خوفا من أن العلاج قد يؤثر سلبا على الجنين، وظلت تعاني طوال شهور الحمل

«السرطان» مرض خطير وخبيث نظرا لطريقة انتشاره السريعة والمخيفة لبقية أعضاء الجسم، دون أن نشعر به نتيجة حصول نمو غير طبيعي في خلية ما وتحولها إلى خلية سرطانية، مما يؤدي إلى نمو غير متحكم فيه وتمدد إلى الأنسجة المجاورة. ويعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان انتشارا في العالم، وعلاجه ليس بالأمر السهل، وحتى الآن لم يتوصل العلماء والباحثين الى علاج آمن وفعال، الا ان الكشف المبكر عنه هي الوسيلة الأفضل للحد من انتشاره، ويأتي ذلك من خلال حملات توعية المرأة حول كيفية الاكتشاف وأنواع السرطانات التي قد تصيبها. ولأن المرأة معطاءة بطبيعتها وتوجه كل عملها وجهودها دائما باتجاه اسرتها، وغالبا ما يكون ذلك على حساب نفسها، وهنا أتمنى ان يكون لدى المرأة

خلال شهر أكتوبر، ولكن ما من شك إن الأسرة كلها تمرض مع المريض، ولكن قضاء الله يصيب الرياضي والسليم المعافى والكبير والصغير، إلا أنه من المهم جدا فحص الجينات الوراثية كإجراء وقائي، فضلا عن الكشف المبكر والفحص الذاتي وإجراء فحص الماموغرام.

ومن منطلق المسؤولية الاجتماعية والدو الإنساني، نحرص في الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية على تنظيم العديد من الفعاليات على مدار العام للتوعية بسرطان الثدي وضرورة الكشف المبكر، إلا أنها تكثف هذا النشاط خلال شهر التوعية بسرطان الثدي «أكتوبر الوردي» من خلال التعاون مع العديد من الجهات المتخصصة وتأتي في مقدمتها الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان (كان)، واستضافة مجموعات دعم للمصابات بسرطان الثدي واللاتي شفين من المرض لعرض تجاربهن.

ونهدف من خلال تلك البرامج والحملة التوعوية إلى توعية النساء على ضرورة الكشف المبكر للمرض وخفض معدلات الوفاة، وليس هذا فحسب بل وتجنب عوامل المخاطرة لمن لهن تاريخ عائلي، وذلك من خلال استضافة العديد من المختصين في هذا المجال.

ونعتقد أنه من خلال إتاحة التثقيف في مجال الصحة العامة لتعزيز الوعي بين النساء وأسرهن بشأن علامات سرطان الثدي وأعراضه، وفهم أهمية الكشف المبكر والعلاج، فإن مزيداً من النساء سيلتمسن مشورة الأخصائيين الطبيين عند الاشتباه بدايةً في إصابتهم بسرطان الثدي وقبل بلوغ أي سرطان مرحلة متقدمة، خاصة إذا علمنا أن الكشف عن سرطان الثدي في مراحله المتأخرة يرتبط بصعوبة أكبر في العلاج وزيادة احتمال الوفاة.

وترسم الابتسامة على وجهها أمام الجميع وداخلها ممزق من الألم والخوف، تحملت الألم وحدها وعاشت لحظات مريرة من الرعب ولم تشعر أسرتها بما تعاني منه، ولم تكشف عما، وعقب الولادة كان المرض قد استفحل وفي مراحله الأخيرة وكانت النتيجة أنها لاقت ربها وتركت أطفالها وهم بأشد الاحتياج لها خاصة هذا الطفل الوليد، أم أثرت على نفسها وضحت بحياتها من أجل طفلها.. وهذا نوع من العطاء «القاتل» التي يجب على المرأة أن تنتبه له وان تعي ان وجودها له أهمية أكبر حتى لا تضيع الأسرة بضياعها،

واستذكر شقيقتي شبيخة رحمة الله عليها، فعلى الرغم من أنها كانت شديدة الثقافة والعلم وكانت تتقلد وظيفة من أهم الوظائف العليا في المجال النفطي عالمياً، وتمارس الرياضة بشكل منتظم، وتحافظ على صحتها، وتتبع نمط حياة وطعام صحي، لكن لا راد لقضاء الله، توفيت بهذا المرض رغم حرصها الشديد على العيش حياة صحية، ومن هنا أقول أنه حتى في ظل الممارسات الصحية إلا أنها ليست كافية ولا مانعة للمرض، والحل الوحيد والأمثل هو الكشف المبكر عنه، وهذا لن يكون إلا من خلال إجراء فحص الماموغرام وعدم الاكتفاء برأي طبيب واحد وإنما معرفة أكثر من رأي وصولاً لأفضل النتائج والعلاجات، وكلمة أوجهها لكل امرأة، لا تخافين من إجراء فحص الماموغرام، فقد يكون هو أول خطوة صحيحة في طريق العلاج الناجح في حال تم اكتشاف المرض مبكراً.

ومن هنا أقول إن على المرأة أن تبدي نفسها أولاً ومن ثم تأتي الأسرة، وإذا كان لنا دور في الجمعية فمن خلال التعاون مع الجمعيات المختصة بهذا الشأن من أجل التركيز على تلك القضية الهامة



انطلاق الحملة السنوية للتوعية بسرطان الثدي تحت شعار (صحتك رأس مالك)

وكشف الصالح في مؤتمر صحفي بمناسبة انطلاق فعاليات الحملة السنوية للتوعية بسرطان الثدي تحت شعار (صحتك رأس مالك) برعاية وزير الشؤون

الكويت ودول مجلس التعاون الخليجي بنسبة تتراوح ما بين 1 إلى 5 في المئة بسبب زيادة الوعي المجتمعي بأهمية الكشف المبكر.

أكد رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان (كان) الدكتور خالد الصالح ارتفاع المعدلات السنوية المكتشفة للإصابة بالسرطان في



قبل إطلاق حملة (كان) 36 في المئة وبلغت بعد بدء الحملة 61 في المئة أما نسبة من شاهد حملات التوعية فكانت 38 في المئة لتصبح بعد انتشار الحملات 70 في المئة.

من جانبها قالت مسؤولة الحملة الدكتورة حصة الشاهين إن الحملة سوف تستمر شهرا كاملا وتشمل إقامة مهرجان في سوق المباركية 14 الجاري

منتصف الجاري بمشاركة وفد من دول مجلس التعاون للتوعية بأهمية الفحص المبكر داعيا النساء فوق سن الأربعين الى ضرورة التواصل مع الحملة للتوعية بكيفية الفحص الذاتي والمبكر.

ولفت الى ان (كان) نجحت في تغيير نظرة الجمهور حول بعض المفاهيم المتعلقة بالسرطان فقد كانت نسبة من يعتقدون أن السرطان مرض قابل للشفاء

الاجتماعية وشؤون الأسرة الشيخ فراس سعود عبد الله المالک الصباح عن إصابة نحو 369 لكل مئة ألف نسمة وأن إحصاءات مركز الكويت لمكافحة السرطان تبين أن عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات بلغ 640 حالة.

وأشار الى تنظيم فعاليات جديدة لأول مرة هذا العام بمنطقة المباركية



لمدة ثلاثة أيام فصال عن العديد من
الفعاليات التوعوية اضافة لسيارة العيادة
المتنقلة لتدريب السيدات على الفحص
الذاتي .
ولفت الى ان الحملة تتضمن عددا من
المعارض في مجمعات الافنيوز و360
وبوليفارد والبروميناد والعاصمة فصال
عن إقامة أمسية (كلنا حياة خالية من
السرطان) في حديقة الشهيد حسين
الزعابي للطفل ضمن تعاون (كان)
مع برنامج المدن الصحية في منطقة
الفيحاء الصحية.
وأوضحت ان (كان) تركز على الجانب
الرياضي لما له من أهمية كبيرة للوقاية
من العديد من الأمراض ومنها السرطانية





الخياط: الفحص الذاتي الدوري يقصر رحلة العلاج

خلال تخصيص جميع فعاليات وأنشطة شهر أكتوبر لرفع مستوي الوعي بطرق الوقاية من سرطان الثدي. ودعت النساء الى الحرص على الفحص الذاتي الدوري والذي أثبت أهميته

الصالح: ارتفاع نسبة من يعتقدون بقابلية الشفاء إلى 61 في المئة

من جانبها أكدت نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية الدكتورة ليلى الخياط حرص الجمعية على التعاون مع (كان) للتوعية بأهمية الكشف المبكر من

الشاهين: تعاون مع برنامج المدن الصحية في الفيحاء

لذا عمدت على إقامة مسابقة كرة السلة الودية للمتعافيات والتي ستقام بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة ونادي كاظمة الرياضي وكذا إقامة بطولة السباحة للسيدات في مسبح نادي المعاقين.





العتيبي: 26 في المئة نسبة إصابة السيدات دون الـ40

منها 1ر1 في المئة من الرجال. وقالت الدكتورة العتيبي ان نسبة الاصابة بين السيدات دون الـ40 عاما بلغت 26 في المئة مقارنة بباقي أنواع السرطانات لنفس الفئة العمرية.

اللجنة التنفيذية ب(كان) الدكتورة مريم العتيبي آخر المستجدات حول سرطان الثدي الفتة الى ان نسبة الإصابة بسرطان الثدي بلغت 40 في المئة من إجمالي السرطانات المسجلة في البلاد

باكتشاف الإصابة بالورم بمرحلة مبكرة مشيرة الى ما يؤكد الأطباء أن هذا الإجراء يقصر رحلة العلاج ويزيد من احتمالية الشفاء. بدورها استعرضت استشارية الأورام عضو







خلال ندوة نظمتها الجمعية بالتعاون مع (كان)

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية

تختتم حملتها التوعوية عن سرطان الثدي



الشيخة فادية سعد العبد الله: حريصون على نشر التوعية بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي

أكدت رئيس مجلس إدارة الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح الحرص على أهمية نشر التوعية بين فئات المجتمع وخاصة النساء بأهمية الكشف المبكر وعوامل الخطورة التي تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي وطرق الوقاية منه وتغيير الأنماط السلوكية بما يخدم القيام بفحوصات الكشف المبكر.

وقالت الشيخة فادية في كلمتها خلال الندوة التوعوية التي نظمتها الجمعية بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ضمن فعاليات الحملة التوعوية بسرطان



ودعت الى ضرورة رفع مستوى الوعي لدى المجتمع حول سرطان الثدي والوقاية منه مع الحرص على تطوير أطر التعاون والشراكات بين مختلف الجهات والعمل على خلق بيئة داعمة لتوفير البيانات اللازمة لاتخاذ القرارات

المعرفة الذي يؤدي بدوره إلى الكشف المبكر عن سرطان الثدي الذي يرتبط بمعدلات أعلى للبقاء على قيد الحياة على المدى الطويل وتحسين إمكانية توافر خدمات الكشف المبكر وإمكانية الوصول إليها.

الثدي ان التوعية بسرطان الثدي هي محاولة لرفع الوعي والحد من وصمة سرطان الثدي عن طريق التعريف بالأعراض والعلاج. وأعربت عن الأمل في أن تعمل مثل هذه الفعاليات التوعوية على زيادة





السليمة حول فحوصات الكشف المبكر عن سرطان الثدي.

وقالت إنه من أجل التصدي لتلك الأمراض لابد من تضافر جهود مؤسسات المجتمع المدني وجمعيات النفع العام مع الجهات الحكومية والأهلية لدمج الصحة في جميع السياسات ضمن مفهوم المسؤولية المشتركة.

من جانبها أكدت أمين سر الجمعية الدكتورة منى القطان حرص الجمعية على القيام بدورها المجتمعي والتعاون مع مختلف الجهات لنشر التوعية الصحية بين أفراد المجتمع لافتة الى ان صحة المرأة تمثل أولوية لدى الجمعية وأن ذلك يتمثل في برامجها التوعوية وتعزيز حملات الكشف على سرطان الثدي.

وشددت على أهمية دور المجتمع المدني باعتباره شريك أساسي في عملية التنمية حيث لم تعد المشاركة مجرد اختياراً بل أصبحت مطلباً في ظل التحديات الحالية وأصبحت المشاركة بين المنظومة الثلاثية (الدولة والقطاع الخاص ومنظمات

د. رحاب سيد: أغلب أسباب سرطان الثدي غير معلومة ونسبة قليلة تعود الى عوامل وراثية

بسرعة أكبر من الخلايا السليمة وتستمر لتتراكم وتشكل كتلة أو ورم وقد تنتشر الخلايا من خلال الثدي إلى العقد اللمفية أو إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وقالت إن أغلب أسباب سرطان الثدي غير معلومة ونسبة قليلة تعود الى عوامل وراثية ولكن هناك أسباب قد

د. منى القطان: المجتمع المدني شريك أساسي في عملية التنمية

المجتمع المدني) ضرورة أساسية وملحة.

بدورها قالت طبيبة الأورام بوحدة أورام الثدي في مركز الكويت لمكافحة السرطان الدكتورة رحاب سيد أن الأورام السرطانية تحدث عندما تبدأ بعض خلايا الثدي في النمو بطريقة غير طبيعية وتنقسم تلك الخلايا





تزيد فرصة الإصابة بسرطان الثدي مثل الوزن الزائد والهرمونات والتدخين والكحوليات كما ان نمط الحياة الخاملة والطعام غير الصحي قد يزيد من فرصة الإصابة أيضا. وأوضحت الدكتورة رحاب أن الإناث معرضات للإصابة بسرطان الثدي أكثر من الرجال ومع التقدم في العمر

تزيد فرصة الإصابة ووجود تاريخ مرضي لمشاكل أو أمراض مرتبطة بالثدي والإصابة السابقة بسرطان الثدي والتاريخ العائلي للمرض يزيد من احتمالية الإصابة به مما يتطلب الفحص السنوي بالماموغرام لاكتشاف أي كتل صغيرة. ولفتت الى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لمرضى سرطان الثدي كما قل عدد الوفيات المرتبطة بهذا المرض بشكل منتظم ويرجع ذلك في الأغلب إلى عدد من العوامل مثل الكشف المبكر واتباع طريقة علاج جديدة تراعي حالة كل مريض والارتقاء بمستوى فهمنا لطبيعة هذا المرض.

تزيد فرصة الإصابة بسرطان الثدي مثل الوزن الزائد والهرمونات والتدخين والكحوليات كما ان نمط الحياة الخاملة والطعام غير الصحي قد يزيد من فرصة الإصابة أيضا. وأوضحت الدكتورة رحاب أن الإناث معرضات للإصابة بسرطان الثدي أكثر من الرجال ومع التقدم في العمر

تزيد فرصة الإصابة بسرطان الثدي مثل الوزن الزائد والهرمونات والتدخين والكحوليات كما ان نمط الحياة الخاملة والطعام غير الصحي قد يزيد من فرصة الإصابة أيضا. وأوضحت الدكتورة رحاب أن الإناث معرضات للإصابة بسرطان الثدي أكثر من الرجال ومع التقدم في العمر





بالتعاون مع حملة "كان"

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية ترعى مرسوم الدعم الإيجابي للأطفال

د. ليلى الخياط: الكشف المبكر لسرطان الثدي يختصر رحلة العلاج وهدفنا تقديم رسائل إيجابية

د. حصة الشاهين: ثقافة الوعي لدى النساء بالاكتشاف المبكر أدت الى ارتفاع نسب الشفاء الى 90%

ضمن برامج المسؤولية المجتمعية التي تهدف لرفع مستوى الوعي الثقافي والصحي للمجتمع الجامعي مؤكدة ضرورة تفعيل الحملات التوعوية والإرشادية عن مسببات السرطان وسبل الوقاية منه ودور الكشف المبكر في الشفاء التام من المرض

وأوضحت ان الهدف هو تقديم رسائل إيجابية عن طريق الرسم للدعم النفسي للأطفال المصابين بمرض السرطان بمشاركة طالبات مدرسة أم

الإيجابي لدعم المصابين بالسرطان) برعاية الجمعية ضمن فعاليات حملة التوعية "صحتك رأس مالك".

وأكدت الدكتورة القطان حرص الجمعية على دعم هذه الحملة للعام السادس على التوالي إيماناً من رئيس مجلس الإدارة الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح بضرورة دعم كل البرامج التوعوية التي تخص المرأة والذي ينعكس إيجاباً على الأسرة والمجتمع.

وقالت أن إقامة هذه الحملة يأتي

أكدت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية أهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي لاختصار رحلة العلاج وتوفير الوقت والمال على المؤسسات الصحية في البلاد منوهة بأن التوعية محاولة لرفع الوعي والحد من وصمة سرطان الثدي عن طريق التعريف بالأعراض والعلاج.

جاء ذلك في تصريح لأمين سر الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية الدكتورة منى القطان عقب اطلاق مبادرة (مرسم الدعم



عطية الأنصارية الابتدائية بنات لترسخ
الشراكة المجتمعية بين منظمات
المجتمع المدني من أجل خدمة
المرأة وتوعيتها وتمكينها من القيام
بدور أكبر في المجتمع.

وقالت الدكتورة القطان ان الحملة
تهدف للتوعية بأهمية الكشف المبكر
والتصدي لكافة الشائعات الخاطئة
والمنتشرة ومحاولة تصحيحها إضافة
إلى التعريف بألية الكشف الذاتي

عن سرطان الثدي لافتة الى حرص
الجمعية على التعاون من (كان)
للتوعية بأهمية الكشف المبكر من
خلال تخصيص جميع فعاليات وأنشطة
شهر أكتوبر لرفع مستوى الوعي





المبادرة على ضرورة تناول الغذاء الصحي الذي يقلل من فرص الإصابة بالسرطان فضلا عن التوعية تجاه عوامل المخاطرة التي قد تؤدي للإصابة بالأورام والتعرف على العلامات الأولية

السرطان من الأولويات التي تركز عليها حملة (كان) لما للأهمية هذا الجانب النفسي بدعم صحة المريض وتشجيعه على تقبل العلاج. وأوضحت انه تم التركيز في هذه

بطرق الوقاية من سرطان الثدي. من جانبها قالت عضو مجلس إدارة حملة (كان) مسؤولة حملة (صحتك راس مالك) الدكتورة حصة الشاهين أن الاهتمام بالجانب النفسي لمرضى





بالمراحل الأولى والتي يحقق فيها العلاج نتائج إيجابية وترتفع فيها نسب الشفاء إلى أكثر من 90 في المئة دون الحاجة إلى إزالة العضو المصاب في أغلب الحالات.

الأساليب في طرق التوعية حتى تصل رسالتها وتساعد أفراد المجتمع لاتباع نمط حياة متوازن. وأشارت إلى أن ثقافة الوعي لدى النساء أدت لوصول السيدات المصابات

لها خاصة التي يمكن اكتشافها مبكرا كسرطان الثدي. وقالت ان (كان) طبقت استراتيجية احترافية من أجل الوصول إلى أهدافها المرسومة اتبعت فيها مختلف





بالتعاون مع «الجمعية التطوعية»

(كان) تطلق مهرجان التوعية في المباركية ضمن حملة «صحتك راس مالك»



قال رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الدكتور خالد الصالح إن التوعية تحقق نحو ثلث نسبة الشفاء من الأمراض السرطانية مبينا أن الكشف المبكر يساعد في زيادة الشفاء بنسبة 30 في المئة.

وأكد الصالح في كلمة خلال مهرجان أقيم في ساحة كشك مبارك بسوق المباركية ضمن فعاليات حملة (صحتك راس مالك) للتوعية بسرطان الثدي واستمر ثلاثة أيام «السعي الدائم لتحقيق أفضل النتائج في مجالات التوعية والكشف المبكر» فبالععاون وتبادل الخبرات لتحقيق التكامل في العمل والوصول لكافة شرائح وفئات المجتمع.





د. خالد الصالح: التوعية تحقق ثلث نسبة الشفاء من الأمراض السرطانية

(كان) للرجال وفريق هايديو (كان) للنساء الذي تم إنشاؤه هذا العام. من جانبها أكدت أمين سر الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية الدكتورة منى القطان حرص الجمعية وتوجيهات من رئيس مجلس الإدارة الشيخة فادية سعد العبد الله السالم



د. حصة الشاهين: تواجد الشركاء لتعزيز صحة المرأة يعكس مقدار الوعي بأهمية التوعية

يعكس مقدار الوعي بأهمية التوعية. وأوضحت أن الوقاية من اهم الأمور التي تسعى (كان) لتسليط الضوء عليها لما لها من أثر كبير في بناء جسم صحي وسليم ويدعم ذلك تسليط الضوء على اتباع النشاط البدني المناسب لكل عمر منوهة بتعزيز هذه الجوانب بتنظيم فريق هايديو



ماجد محمد: مرض السرطان يشكل تحديا صحيا في مجتمعاتنا الخليجية اليوم

وأشار الى تعاون (كان) مع جمعيات خليجية أعضاء في الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان لافتا الى إن العمل التطوعي يتأثر بمحيطه و«نحن نعيش هذه الأيام ظروفًا عصيبة نظير الأحداث الجارية في غزة».

وكشف عن تلقي رسالة من مديرة جمعية (العون والأمل لمرضى السرطان) في غزة ايمان شنن تفيد بأن مرضى السرطان هناك «لم يعد لديهم أي سبيل لتلقي العلاج».

وأشار الى أن جمعية صندوق إعانة المرضى أبدت استعدادها للتعاون وتواصلت مع جمعية) رحمة حول العالم (الممثلة لهم في غزة لتقديم المساعدة الفورية لكنها اعتذرت بسبب الحصار.

من جهتها قالت عضو مجلس الإدارة والهيئة التنفيذية (مسؤولة المبادرة) الدكتورة حصة الشاهين إن تواجد الشركاء اليوم من أجل تعزيز ومساندة البرامج التثقيفية الهامة لتعزيز صحة المرأة





الصباح على التوعية بالمرض ومشاركة المعلومات حوله وضرورة توفير خدمات الكشف والفحص المتعلقة به من اجل رفع نسب الشفاء منوهة بانخفاض معدلات الوفاة بنسبة 40 في المئة بين الثمانينيات و2020 طبقا لإحصاءات منظمة الصحة العالمية.

وقالت ان أرقام المنظمة تشير إلى أن هناك 1.83 مليون إصابة جديدة بسرطان الثدي سنويا كما يقتل المرض 458 ألف إنسان في العام و«مع أن المرض يصيب النساء إلا أن الرجال أيضا معرضون له ولكن بنسبة أقل».

وأوضحت ان من شأن خفض معدل الوفيات في العالم بنسبة 25 في المئة سنويا أن «تفادى 25 في المئة من الوفيات الناجمة بحلول 2030 و40 في المئة بحلول 2040 في أوساط النساء دون سن السبعين».

وأوضحت ان من شأن خفض معدل الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في العالم بنسبة 25 في المئة سنويا أن يتفادى 25 في المئة من الوفيات الناجمة بحلول عام 2030 و40 في المئة بحلول عام 2040 في أوساط النساء دون سن السبعين.

وأشارت الدكتورة القطان الى ان هناك ركائز مهمة لتحقيق اهداف الحملات التوعوية بضرورة الكشف المبكر وتمثل

بأخطار السمعة التي تزيد من أخطار الإصابة بسرطان الثدي وضرورة تجنب زيادة الوزن بمرور الوقت كح الحفاظ على مؤشر كتلة الجسم والحفاظ على نظام غذائي متوازن غني بالخضروات والفواكه وتناول البروتينات الخالية من الدهون فضلا عن ممارسة النشاط البدني والتعرف على التاريخ العائلي.

من جانبه قال تنفيذي المناصرة والشؤون العلمية في جمعية أصدقاء مرضى السرطان بالشارقة ماجد محمد نيابة عن دول الخليج المشاركة إن «دعما

في التثقيف الصحي لتعزيز الكشف المبكر والتشخيص المبكر والعلاج الشامل لسرطان الثدي ونوهت بحرص الجمعية على المشاركة في حملات التوعية خلال شهر أكتوبر الوردني من منطلق دورها المجتمعي من خلال إقامة حملات توعية بالمرض تشمل أسبابه وطرق الوقاية مع التركيز على الكشف المبكر وطرق الفحص التي تشمل الفحص الذاتي والفحص لدى الطبيب والتصوير بالمماموغرام. وقالت ان الحملة تركز أيضا على التوعية



لجهود الاتحاد يعكس التزامنا بالعمل المشترك في التوعية الصحية وتوفير أفضل الرعاية والدعم للمصابين بالسرطان وأسرهـم“.

واضاف أن «مرض السرطان يشكل تحديا صحيا في مجتمعاتنا الخليجية اليوم ولا يمكن تجاوزه الا من خلال تكثيف البرامج التوعوية الفعالة والتعاون المشترك مع مختلف القطاعات لوضع خطط مستدامة لتخفيف من وطأة المرض وتحقيق الأهداف المرجوة وتفعيل المشاركة المجتمعية من خلال هذه الحملات وجعلهم شركاء فاعلين في دفع عجلة التوعية“.





ضمن فعاليات حملة التوعية بسرطان الثدي ندوة لطالبات (أسرار القبدي) نظمتها الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية

الثدي أو أنسجة الثدي، لافتة إلى أن هذا النمو يؤدي لظهور الورم السرطاني الذي ينتشر من خلال الجهاز الليمفاوي في الصدر إلى أعضاء الجسم الأخرى وذلك عن طريق اللعوية اللمفاوية والدموية.

قدمتها استشاري طب عائلة وعضو جمعية مكافحة التدخين والسرطان وحملة كان د . ناديه المحمود. وتناولت المحمود سرطان الثدي وطرق الوقاية لافتة إلى أنه نمو غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو فصوص

ضمن فعاليات البرنامج التوعوي لشهر أكتوبر الوردني للجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية، أقامت الجمعية بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ندوة توعية لطالبات مدرسة أسرار القبدي



واستعرضت أعراض سرطان الثدي مشيرة إلى أنها تتمثل في كتلة أو ورم في الثدي أو تحت الإبط وتغيرات في الحلمة في اللون أو الشكل وإفرازات دموية من الحلمة وآلام في الجسم وفقد الشهية ونزول الوزن (المراحل المتقدمة) وأشارت إلى العوامل التي قد تسبب سرطان الثدي كالسمنة والبلوغ المبكر والتدخين والمشروبات الكحولية والتقدم في العمر وتاريخ الإصابة في العائلة والإنجاب في سن متأخرة وعلاج الهرمونات البديلة لفترة طويلة. وقالت ان عوامل الخطورة تتمثل في



البلوغ المبكر وتأخر سن اليأس والعامل الوراثي وجود الجين المسبب للمرض والسمنة والتدخين وتناول الكحوليات والخمول وقلة النشاط البدني وجوب منع الحمل والهرمونات البديلة لفترة طويلة والضغط النفسية.

واستعرضت المحمود طرق الوقاية لتجنب زيادة الوزن واتباع نظام غذائي صحي واتباع نمط حياة رياضي والفحص الدوري للثدي والرضاعة الطبيعية.







وزير الصحة ي دشّن الخدمة الرقمية لحجز مواعيد إجراء أشعة (ماموغرام) للسيدات عبر تطبيق (كويت - صحة)



وأضاف أن تدشين هذه الخدمة يأتي كذلك تسهيل على المواطنات وتشجيعا لهن للكشف المبكر عن أمراض الثدي خصوصا ممن تجاوزن الأربعين عاما إذ يعد ذلك من أهم استراتيجيات الوقاية وتحسين النتائج العلاجية.

عقب افتتاح فعاليات التوعية بمرض سرطان الثدي في مجمع الأفيوز وتستمر يومين إن هذه الخدمة تأتي في إطار مواصلة التحول الرقمي لخدمات الوزارة وتزامنا مع شهر أكتوبر المحدد عالميا كشهر التوعية بسرطان الثدي.

دشن وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي اليوم الخميس الخدمة الرقمية لحجز موعد إجراء فحص (الماموجرام) للسيدات بهدف الكشف المبكر عن أمراض الثدي وذلك عبر تطبيق (كويت-صحة). وقال الوزير العوضي في تصريح صحفي

النمو في الأنسجة المحيطة أو الانتشار إلى مناطق بعيدة من الجسم فيتم تشخيصه.

بدورها قالت عضو اللجنة العليا للبرنامج الوطني رئيسة قسم الأشعة في مستشفى العدان الدكتورة لطيفة الكندري في تصريح مماثل إنه خلال عامي 2022 و2023 تم إجراء فحص الماموغرام لـ 4500 امرأة إذ تم اكتشاف 45 حالة إصابة لم يكن لديهم أي أعراض. وأكدت انه كلما اكتشفت أي علامات لسرطان الثدي مبكرا زادت فرص نجاح العلاج مع ضرورة إجراء الفحص الذاتي بانتظام فضلا عن إجراء تصوير الثدي بالأشعة والفحوصات الوقائية بشكل منتظم اكتشاف المرض في وقت مبكر. وقالت إنه طبقا لإحصائية عام 2019 فإن نسبة إصابة سرطان الثدي في الكويت بلغت 35 في المئة من إجمالي حالات السرطان في البلاد مشيرة إلى أن الماموغرام هو تصوير للثدي بجرعات منخفضة من الأشعة التي تظهر أي أورام أو تغيرات بالثدي حتى لو كانت صغيرة وغير مرئية أو لا يمكن تحسسها.

تخصيص خمسة مراكز للفحص هي (مركز شيخان الفارسي بمنطقة السرة ومراكز النعيم والعقيلة والزهره وخيطان الجنوبي).

وأضافت أنه فيما يخص الرجال فكل المستشفيات الحكومية وتحديدًا من خلال عيادات الجراحة يستطيع المراجع إجراء فحص الماموغرام في قسم الأشعة موضحة أن الاكتشاف المبكر يؤدي إلى شفاء 98 في المئة من الحالات.

من جهتها قالت رئيسة مجلس أقسام الأشعة والعلاج الإشعاعي رئيسة اللجنة الفنية للبرنامج الوطني الدكتورة بثينة الكندري في تصريح مماثل إن واحدة من كل ثماني سيدات معرضة لمخاطر الإصابة بسرطان الثدي مؤكدة أهمية الماموغرام في الكشف المبكر عن المرض. وأفادت الكندري أن سرطان الثدي يبدأ عندما تبدأ خلايا الثدي في النمو خارج نطاق السيطرة وتميل هذه الخلايا إلى تكوين ورم يمكن الشعور به على شكل كتلة أو يمكن رؤيته بالأشعة.

وبينت أنه إذا تمكنت هذه الخلايا من

وأوضح أنه يمكن لمن ترغب بالفحص الدخول عبر تطبيق (كويت-صحة) واتباع الإرشادات والرد على الاستفسارات الخاصة بحجز موعد إجراء فحص الماموغرام.

من جانبها قالت رئيسة البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي الدكتورة أسماء حسين في تصريح مماثل إن الوزارة أطلقت هذه الخدمة للوقاية والتصدي لسرطان من خلال إجراء مسح تشخيصي مبكر أورام الثدي. وأضافت الدكتورة حسين أن الإحصاءات تشير إلى أن سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعا بين النساء بالكويت مؤكدة أن زيادة العمر تزيد من احتمالية ارتفاع نسب الإصابة ومن هنا تأتي أهمية المسح التشخيصي بالماموغرام الذي يتيح الفرصة للكشف المبكر عن الورم ما يزيد من ارتفاع نسب الشفاء. وذكرت أن الوزارة أطلقت برنامج الفحص المبكر منذ عام 2014 بواقع مركز في كل محافظة ويواصل فعالياته على مدار العام.

وبينت أن احتفال اليوم جاء تحت شعار (فحصك الآن .. يعني الأمان) لافتة إلى





متعافيات «كان» تألقن في مباراة كرة السلة

حصة الشاهين: فعاليات رياضية ضمن حملة شهر أكتوبر «صحتك راس مالك»

السلة الودية لزيادة الوعي لدى السيدات بشكل عام بأهمية ممارسة الرياضة للحفاظ على صحتهن، وللمتعافيات من السرطان بشكل خاص لتشجيعهن على الاندماج مع المجتمع وتقوية الجانب النفسي لديهن وحثهن على الاهتمام بصحتهن .

جاء ذلك خلال إقامة مباراة كرة السلة تحت شعار (صحتك راس مالك) والتي اندرجت ضمن فعاليات التوعية التي أطلقتها الحملة ضمن شهر التوعية بسرطان الثدي والذي جاء تحت رعاية وزير الشؤون الاجتماعية وزير الأسرة والطفولة الشيخ فراس الصباح.

الاجتماعية وزير الأسرة والطفل الشيخ فراس الصباح وبالتعاون مع الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية والتي انتهت لصالحهن بنتيجة (18-16) وقالت عضو مجلس الإدارة والهيئة التنفيذية لحملة (كان) ومسؤولة حملة التوعية بسرطان الثدي الدكتورة حصة الشاهين بأن الحملة حريصة على ادراج مبادرات وفعاليات رياضية ضمن حملتها في شهر أكتوبر (صحتك راس مالك) للتوعية بأهمية ممارسة الرياضة التي تقلل من فرص الإصابة من العديد من الأمراض المزمنة ومنها الأمراض السرطانية، مشيرة إلى إقامة مباراة كرة

تجارب وقصص رائعة وبطولات حقيقية وإرادة لا تليين لناجيات من سرطان الثدي تجاوزن المحنة وبدأت المنحة تدفعهم لنشر التوعية بين جموع النساء بأهمية الكشف المبكر عن المرض ليكون خير سفيرات لنشر هذه الثقافة أي كانت الوسيلة المستخدمة.

وفي صالة نادي كازمة الرياضي بعزيمة وإصرار على الفوز ابدعت متعافيات من سرطان الثدي في مباراة كرة السلة الودية بين فريق (كان) للمتعافيات وفريق سوروبتمست ضمن فعاليات الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان تحت رعاية وزير الشؤون



ودعت الشاهين السيدات للانضمام لفريق هايديو (كان) الذي تم اشراره هذا العام لدعم السيدات من جانب النشاط البدني، مبينة أن الحضور يدل على الوعي بأهمية الرياضة للوقاية من أمراض السرطان.

وأشارت إلى أنه بحسب سجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي في الكويت 640 حالة، حيث بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 41.2 في المئة (بمعدل معياري للعمر يبلغ 43.5 لكل مائة ألف نسمة)، ونسبة 38.5 في المئة إصابة بين غير الكويتيات (بمعدل 63.9 لكل مائة ألف نسمة)، وعليه فإن حملة (كان) تسعى من خلال البرامج الرياضية لتقليل نسب الإصابة به، بالشراكة مع الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية ضمن حملة التوعية بسرطان الثدي.

من جانبها قات عضو الفريق المساند

استراتيجيتها .
وكرمت جميع اللاعبات والمشاركات بمباراة كرة السلة الودية بين فريق حملة (كان) من المتعافيات من السرطان وفريق سوروبتمست الكويت.

لحملة (كان) الدكتورة نادية المحمود إن رسم البسمة على شفاه فريق (كان) من المتعافيات زاد من حماسهن على المشاركة في أشواط اللعب وحقق أهم النتائج التي سعت لها حملة (كان) ضمن



أكدن أن الحالة النفسية مهمة جداً للمريض وحاجته لدعم دائم من الأهل والأصدقاء

متشافيات من السرطان: بالتفاؤل والصبر والتطور الطبي يمكن العلاج والتشافي التام من المرض

السرطان مرض خطير وخبيث، ولكن بالتفاؤل والصبر والاتكال على الله عز وجل ثم العلاج مع ضرورة الحفاظ على الصحة النفسية للمريض يمكن ان يرجع المريض الى وضعه الطبيعي ويتشافى تماما من السرطان، هذا ما أكدت عليه بطلات متشافيات من مرض السرطان التقتهن الزميلة المتألقة آلاء خليف من جريدة «الأنباء» في لقاءات للحديث عن تجربتهن مع الإصابة بالسرطان ورحلة العلاج والتشافي، واليكم التفاصيل: في البداية، قالت المتشافية شيما الهويدي، وهي عضو في فريق «كوني قوية» لـ «الأنباء»: اكتشفت انني مصابة بسرطان الثدي في العام 2017، وبدأت رحلة العلاج بمساعدة الاهل والأصدقاء المقربين . وقالت ان الدعم النفسي لمريض السرطان أمر في غاية الأهمية، لأنه يعطي المريض دفعة نحو الاستمرار في رحلة العلاج لحين التشافي من المرض. وأشارت الى ان الطب في تطور مستمر يوميا وبفضل الله أدوية السرطان



الفحص الدوري والكشف المبكر يسهلان من رحلة العلاج والكويت تشهد تطوراً بمجال علاج السرطان

متوافرة في الكويت. ووجهت الهويدي رسالة لجميع النساء مشددة عليهن الحرص على الكشف الدوري نظراً لأهمية الكشف المبكر عن المرض بما يجعل عملية علاجه اسهل من اكتشافه في وقت متأخر. من ناحيتها، ذكرت المتشافية منى الصلحات انها ذهبت لاجراء فحص دوري عام 2020 فاكتشفت انها مصابة بالسرطان، وطلب منها الأطباء التوجه الى مستشفى مكي جمعة لعلاج الأورام، وعلمت حينها انها مصابة بسرطان الثدي.

وذكرت الصلحات انها أصيبت خلال فترة «كورونا»، فاضطرت للسفر للخارج للعلاج في لندن، وقامت بإجراء عملية استئصال ولكنها تتابع حالياً في الكويت، مشيدة بالتطور الطبي في الكويت

وانتقل الحديث الى المتشافية منال النوباني التي قالت انها في البداية اكتشفت وجود كتلة في الثدي، ونظراً لأن سرطان الثدي وراثي في اسرتها، فقامت بإجراء الفحص من خلال الماموغرام والسونار، وبالفعل تأكدت انها مصابة بسرطان الثدي ومن ثم بدأت في مرحلة العلاج.

وأكدت النوباني أهمية ان يتكل المرء على الله عز وجل عندما يعلم بإصابته

وتوفير كل العلاجات التي يحتاجها مريض السرطان. وأفادت بأنها ورثت السرطان من والدتها، مؤكدة على أهمية دور الاهل في تقديم الدعم النفسي للمصابين بالسرطان بما يحسن من حالتهم النفسية اثناء رحلة العلاج.

وأكدت على أهمية الفحص الدوري، مشددة على أهمية الكشف المبكر عن المرض بما يسهل من عملية علاجه.



بالمرض ولا يأس من رحمة الله ويلتزم بالخطة العلاجية لحين التشافي، مؤكدة على أهمية دور الاهل والأصدقاء المقربين للمريض في دعمه نفسيا خلال فترة العلاج، لاسيما ان مريض السرطان يمر بمراحل صعبة لاسيما في حال كان علاجه من خلال الكيماوي الذي يؤدي الى تساقط الشعر وآلام في الجسم.

ونصحت بضرورة المبادرة بعمل الفحص المبكر لاسيما للأشخاص الذين لديهم مصابون بالسرطان في أسرهم.

بدورها، أوضحت المتشافية صونيا حسن انها أصيبت بسرطان الثدي عام 2018، وفي البداية شكل الامر صدمة بالنسبة لها، ولكن مع بداية خطة العلاج ودعم الاهل والأصدقاء تجاوزت تلك المرحلة، مؤكدة على أهمية الفحص المبكر لاكتشاف المرض في وقت مبكر كونها تأخرت في اجراء الفحص بما جعل مدة وطريقة علاجها تختلف عما اذا كانت اكتشفته مبكرا. وتابعت: نحن أقوياء بثقتنا برب العالمين، ونأمل ان نكون النور الذي ينيّر درب البطلات اللاتي

المبكر كونه يعطي فرصة اكبر في العلاج، مشددة على أهمية الفحص الدوري. ومتعافيات أخريات يتحدثن عبر الزميلة «الراي» ظهرن بروح معنوية عالية، يشددن أزر بعضهن، أكدن على دور الدعم المعنوي من الاهل والرفاق، لافتات كذلك إلى أهمية نشر التوعية، إعمالاً لمبدأ «دعهم وقاية خير من قنطار علاج».

تعمل وضحة الباطني (36 عاماً) كفني

يتعالجن من هذا المرض حالياً وصولاً لمحاربتهم لهذا المرض والتشافي منه. وختاماً، ذكرت المتشافية حنان ديب انها أصيبت بمرض سرطان الثدي «المرحلة الثالثة» عام 2021، وكانت الرحلة صعبة في بدايتها في العلاج، ولكن بمرور الوقت والتعود اصبح الامر اسهل وتم تجاوز وتخطي تلك المرحلة بفضل الله عز وجل.

وحدث ديب جميع النساء على الكشف

قالت «رغم بعدي عن أهلي وأولادي ورفيقاتي خلال فترة العلاج، إلا أنني كنت أتحمس بالصبر والأمل الذي أعطاني الطاقة الإيجابية، بل كنت أضحك وأعيش حياتي بشكل طبيعي رغم التعب»، لافتة إلى أنها «تعرفت على أناس في الغربة كانوا مثل الأهل، وكنت أشجع الأطفال على أخذ العلاج، وأقول لهم نحن أقوى من السرطان وسوف نتغلب عليه».

اختفاء جميع الأورام

واختتمت بالقول «بعد عودتي للكويت أجريت الفحوصات، وتأكدت من اختفاء جميع الأورام، وخلال هذه الرحلة لا يمكن أن أنسى وقفة أمي وأخواني وأخواتي وأبنائي وصدقائي، فقد كانوا نعم السند والعون لي في رحلتي، ولم يقصروا معي، بل وضعوني في العين والقلب وعلى الرأس، لدرجة أنهم كانوا يتناوبون على البقاء بشكل دائم».

الفحص والتوعية

وشددت الباطني على ضرورة المبادرة بالفحص، لافتة إلى أنه «الرعاية الصحية نوعاً ما كافية، لكن لابد من وجود توعية أكثر حول كل أنواع السرطانات على مدار العام».

وتسرد أفراح الخياط، انطلاقاً من رحلتها مع السرطان، بقولها «في 2020 شعرت بكتلة في الثدي اليمين وأهملتها لفترة زمنية دون فحص، لكن قررت فحصها عندما شعرت أنها تكبر. وكان ذلك في أحد ملتقيات السرطان، حيث اكتسبت خبرة حول طريقة التعاطي مع أورام الثدي والفحص المبكر، وكيفية الفحص الذاتي في البيت».

وزادت «أجريت ثلاث عمليات، والآن



قمت بإجراء العملية».

وزادت «عدت للكويت، وبعدها بفترة ظهر ورم في الساق، وتم استئصاله في الكويت، ومكثت سنوات يظهر فيها الورم وأقوم باستئصاله»، لافتة إلى أنه «في أعقاب ذلك ظهر ورم بالفخذ وذهبت إلى أميركا، وخضعت لعملية استئصال، وتم أخذ رقعة من الفخذ، وخلال العملية تم اكتشاف عدة أورام في الخلايا الليمفاوية في الحوض، تمت إزالتها».

وتابعت «عدت للكويت على كرسي متحرك، وبعد فترة ظهرت عدة أورام في الساق والفخذ، وذهبت إلى فرنسا، وأبلغوني أن العملية لن تكون مجددة وبدأت خطة علاجية، وأخبروني بضرورة اللجوء للعلاج الكيماوي، الذي كنت أخشى من مضاعفاته وخاصة الألم وتساقط الشعر».

الطاقة بالصبر والأمل

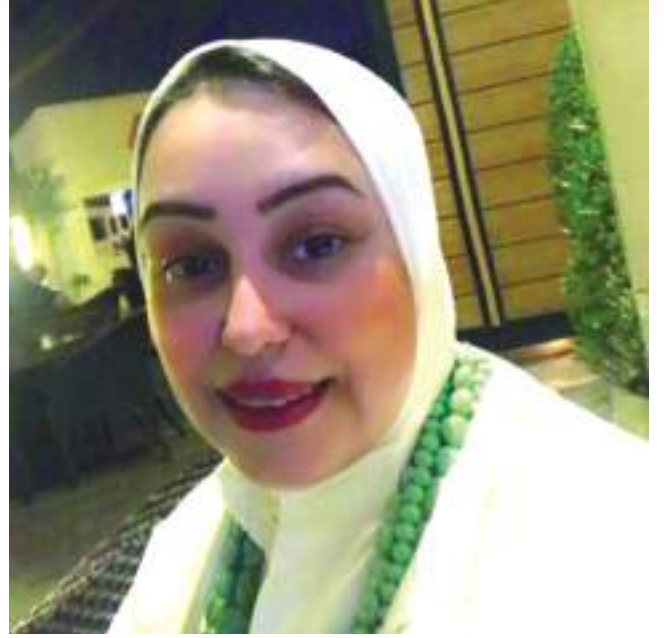
وعن كيفية تخطيها تلك الصعوبات،

تعقيم في وزارة الصحة. الباطني، التي تعافت من سرطان الجلد (الميلانوما)، وهو أحد أخطر أنواع سرطان الجلد)، كانت أصيبت به في العام 2009 واكتشفت إصابتها عن طريق الصدفة. وعن بدايات اكتشاف المرض قالت الباطني «منذ الصغر كنت أعاني من مسمار لحم في إصبع قدمي، وكنت أتعامل معه كأمر اعتيادي وورم طبيعي، إلى أن ارتطم الورم بحافة الطاولة ونزف، وتم نقلي لمستشفى الرازي لأخذ عينة من مكان الورم، وبعد أسبوع ظهرت نتيجة العينة، وللأسف الشديد تم إبلاغي (وضحة أنني فيج سرطان) من دون أي تمهيدات»، مضيئة «لكن أعطاني ربي وقتها الصبر والقوة، وقلت الحمد لله. واستغرب الطبيب من ثباتي».

وتابعت «وجهت حديثي للطبيب قائلة له: هل لو بكيت أو صرخت سترجع صحتي؟ هذا ابتلاء من رب العالمين، ولا بد أن أتعايش معاه، وأكون على قدر البلاء»، مضيئة «لم يكن وقتها ثمة توعية أو انتشار للعيادات النفسية لمن يعاني من الصدمة جراء هذه الحالات».

أورام... واستئصال

وزادت «أبلغني طبيبي بعدها أنه سيقوم بتحويلني لمستشفى حسين مكّي جمعة، وكنت أخاف من هذا الاسم. وطلبت بدلاً فتم تحويلي لمستشفى شيخان الفارسي، حيث تم إبلاغي بضرورة استئصال الورم مع بتر الإصبع لكنني رفضت»، مضيئة «قدمت أوراقي للعلاج بالخارج وتمت الموافقة لذهابي للندن، وقابلت الطبيب بعد إجراء الفحوصات بالكامل، وتم إبلاغي بنفس التشخيص الذي كان في الكويت، ولذا



وامتنانها لكل من ساندتها أو دعمها. وبالصدفة المحضة، اكتشفت المتعافية اللبنانية صونيا حسن، إصابتها بمرض السرطان في العام 2018، لدى ملاحظتها ورماً صغيراً في الثدي بالفحص المنزلي.

تروي صونيا «كانت صدمة قوية جداً، فلم أكن أتوقع إصابتي بهذا المرض الخبيث. ظلت أكي وكنت مصدومة ولم أستطع الحديث، ولم أكن أفكر إلا بالموت».

وزادت «بدأت رحلة العلاج، وكان فيها بعض الصعوبات بسبب تعرضي لمشاكل في القلب أثناء العلاج الكيماوي»، مضيئة «أجريت العملية وتلقيت العلاج الإشعاعي، وتعافيت تماماً والله الحمد»، لافتة إلى تجاوز أسرتها لتلك المرحلة «طبعاً كانوا بجانبني أكيد، والعامل الأكبر الذي ساعدني كوني إيجابية، ووقوف متشافيات من المرض معي، وأكيد التوعية ساعدتني لتجاوز المرحلة».

اليسار، وذهبت إلى المستوصف ومن ثم تحويلي للمختصين وعمل الأشعة المطلوبة التي أظهرت الورم».

وتطرقت لعلاجها في الخارج قائلة «سافرت للعلاج بالخارج في لندن مع أخي فهد، وكانت حالتي النفسية صعبة، لدرجة أنني اعتزلت الناس تماماً»، لافتة إلى أن «رحلة العلاج استغرقت قرابة 10 أشهر من التعب بفعل العلاج الكيماوي والإشعاعي، والحمدلله على كل حال».

وعن دور الأهل والأقارب، قالت «كان الداعم النفسي القوي أهلي وصديقاتي، وأخص بالذكر أخي فهد الذي كان بالنسبة لي الدنيا كلها خلال فترة علاجي، وكنت أستمد منه قوتي ولم يترك يدي أبداً، وكان دائماً ما يرفع من روحي المعنوية ويردد كلاماً إيجابياً (أنت قوية وسوف تنتصرين على السرطان)».

وشددت على «ضرورة الفحص المبكر الدوري لتجنب كافة الأمراض، وخاصة مرض السرطان»، معربة عن شكرها

الحمد لله لا أقوم إلا بالمراجعة الدورية العادية»، مشيرة إلى أن «التعافي أتى بعد فترة من الخوف والتفكير في المضاعفات وتساقط الشعر، وغيرها من الصور الذهنية المرتبطة بهذا المرض».

الخياط، التي تعافت بعد قرابة عامين، شددت على «أهمية الملتقيات التوعوية وندوات الفحص المبكر لسرطان الثدي، بجانب دور الأهل والأصدقاء، ودعمهم المتواصل»، مضيئة «بعد انقطاع عن العمل، قررت عدم التفكير في الأمر حتى تم الشفاء التام، رغم ما سبق ذلك من خوف وقلق».

وشددت على «ضرورة الفحص المبكر لتجنب أي مضاعفات وسرعة التعامل مع أي طارئ»، مضيئة «دولتنا الحبيبة والفرق التطوعية لمرضى السرطان، تدعم وتوفر المعلومات التي تساعد على معرفة أماكن مراكز الفحص لسرطان الثدي».

وكتشفت شيماء الهويدي، إصابتها في خواتيم العام 2017، وتقول «كنت أشعر بوخز مثل الصخر في صدري



تنصح صونيا النساء عموماً بالفحص المبكر، لأن كل ما اكتشف المرض مبكراً كان علاجه أسهل. وتوجهت للمريضات بالقول «أنتن بطلات تحارين عدواً شرساً، وربنا يحبكن واختاركن. اصبرن وثقن بالله».

صونيا التي رفضت العلاج ببلدها وطلبت من زوجها العلاج بالكويت «لأنها بلدي الثانية ومعتادة عليها. الحمد لله كانت الأمور طيبة وماقصروا معي. وعلاجي كله كان هنا».

وختمت «أشكر رب العالمين، أنه يسر لي علاجي، وأنه اختارني للاختبار الصعب، وبفضله تجاوزته، وكنت قوية وصرت أقوى».



بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي اللجنة الاجتماعية في معهد الأبحاث تنظم محاضرة (كوني بأمان)

خطر الإصابة. وأوضح التركيت إلى أن المشكلة في الكويت والمنطقة العربية أن سرطان الثدي شائع في النساء في عمر ما دون الأربعين و هذا بعكس المعدلات العالمية، ففي الكويت تقدر نسبة الحالات التي تصاب في عمر ما دون الأربعين 15% بينما في الولايات المتحدة الأمريكية 4%.

مضيفا أن اكتشاف المرض في المرحلة الأولى في الكويت والمنطقة العربية أقل من المعدلات العالمية، وذلك بسبب قلة الإقبال على إجراء الفحص المبكر، ففي الكويت ومن بين 164 الف امرأة يجب عليها الفحص هناك 6900 امرأة فقط

تقي من هذا المرض إلا أن معدلات الإصابة بسرطان ازدادت خلال العشرين عاما الماضية.

من جانبه قال رئيس قسم طب الأورام في مستشفى جابر د. فيصل التركيت انه من بين 8 نساء هناك امرأة واحدة معرضة للإصابة بسرطان الثدي، فهو يعد من أكثر السرطانات شيوعا بالعالم بعد سرطان الرئة، وثاني مسبب من مسببات الوفاة، وارجع التركيت أسباب تزايد الإصابة به إلى عوامل عدة منها تغير طبيعة الحياة وانتشار السمرة ونسبة الإشعاعات في البيئة وتأخر سن الزواج والإنجاب و الابتعاد عن الرضاعة الطبيعية التي تساهم في التقليل من

نظمت اللجنة الاجتماعية في معهد الكويت للأبحاث العلمية فعالية بعنوان (كوني بأمان) وذلك بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي شارك فيها كلا من رئيس قسم طب الأورام في مستشفى جابر د. فيصل التركيت ورئيس البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي د. أسماء الفيلاكاوي وبهذه المناسبة قالت رئيس اللجنة الاجتماعية منى الفيلاكاوي أن الهدف من إقامة هذه الفعالية هو التوعية وتسليط الضوء على طرق تشخيص سرطان الثدي، وإبراز أهمية الكشف المبكر الذي يساهم في رفع نسبة الشفاء، موضحة إنه وعلى الرغم من وجود برامج متكاملة



الماموجرام العادي في المستشفيات
أن الأول يتم إجراؤه للسيدات بدءاً من
عمر 40 عام وتكون المرأة لا تعاني من
أي أعراض وهذه هي الشريحة التي
يستهدفها البرنامج .
الفحص عن طريق تطبيق (كويت صحة)
و الفحص متوفر في خمس مراكز صحية
في مختلف المحافظات.
موضحة أن الفرق بين فحص الماموجرام
في الفحص المبكر عن فحص

سجلت وجرته أي ما نسبته 4 % وهذه
نسبة قليلة، حيث أكد د. فيصل التركيت
على أن الكشف المبكر معناه ان تفحص
المرأة بدون أن يكون لديها أية أعراض.
من جانبها قالت رئيس البرنامج الوطني
للكشف المبكر عن أمراض الثدي د. أسماء
الفيلكاوي أن اتباع نمط حياة صحي و
المحافظة على وزن طبيعي لا سيما في
الوقت الذي تنقطع فيه الدورة الشهرية
عن المرأة إلى جانب ممارسة الرياضة و
الامتناع عن التدخين و الاهتمام بالرضاعة
الطبيعية كلها عوامل تقلل من خطر
الإصابة بسرطان الثدي
مؤكدة في الوقت ذاته على أهمية
الفحص الدوري بالمماموجرام كل عام و
ذلك لاكتشاف الورم في مراحله قبل
المحسوسة وذلك لأن طرق العلاج تكون
أسهل و نسبة الشفاء مرتفعة
و بينت الفيلكاوي أن برنامج الفحص
المبكر بدأ العمل فيه في الكويت عام
2014 و يمكن للمرأة ان تحجز موعد



ليلى جمال: «كوني قوية» يضم 23 عضوة من الكويت وعضوات من البحرين والسعودية وعمان

أكدت رئيسة فريق «كوني قوية» وسفيرة التوعية ليلى جمال ان الفريق تأسس بمجهود فردي عام 2014 بهدف دعم النساء اللواتي يحاربن مرض السرطان، مشيرة الى ان جميع عضوات الفريق هن نساء أصبن بالسرطان وتم شفاؤهن ويقمن بعرض تجربتهن للنساء المصابات بالسرطان من اجل دعمهن وحثهن على العلاج والتشافي.

وأفادت جمال بأن الفريق يضم 23 عضوة من الكويت، بالإضافة الى عضوات من مملكة البحرين والمملكة العربية السعودية وسلطنة عمان.

ليلى جمال
سفيرة التوعية





وتحسين الحالة النفسية له حتى لا يشعر المريض ابداً بأنه وحيد او معزول عن الأشخاص الآخرين في المجتمع.

وذكرت جمال ان الطب تطوراً كثيراً مؤخراً، وأنواع العلاجات تطورت كذلك، والسرطان لم يعد مخيفاً كما كان في السابق، وتجارب الأشخاص الذين يتشافون من هذا المرض أكبر دليل على اننا قادرون على ان نهزم السرطان.

ووجهت جمال رسالة في شهر اكتوبر «شهر التوعية من السرطان» قائلة: نقول لكل امرأة لا تحترابي ولا تترددني في الفحص المبكر وكوني قوية وحتى ان تم اكتشاف المرض فالعلاج موجود فلا داعي للقلق او الخوف.

وأكدت جمال اهمية قيام المرأة بالكشف الدوري، مؤكدة اهمية الكشف المبكر عن المرض حيث يمكن علاجه والسيطرة عليه في مراحله الأولى قبل ان يتشعب وينتشر في الجسم، موضحة ان الكشف المبكر يغير كثيراً من نتيجة العلاج وطريقة التعامل مع المرض فكلما كان الكشف مبكراً عن المرض كانت سبل العلاج أسهل وأسرع، مشددة على ان الفحص المبكر حياة واطمئنان.

وأردفت جمال قائلة: من واقع تجاربنا الشخصية نعي تماماً ان اي شخص يصاب بمرض السرطان يتعرض لحالة نفسية سيئة سواء من معرفته بالإصابة او من العلاج وتأثيره على الشخص، لذا نؤكد هنا على دور الأهل والأصدقاء في تقديم الدعم للشخص المصاب بالسرطان

وذكرت جمال ان الفريق لديه خطط وأنشطة يقوم بها على مدار العام وتزداد في شهر اكتوبر كونه الشهر العالمي للتوعية بمرض سرطان الثدي ويقوم الفريق بعمل محاضرات ودورات وندوات توعوية وجلسات نقاشية، موضحة ان المحاضرات لا تتضمن الجانب الطبي فحسب وإنما يكون بها حافز نفسي لدعم النساء اللواتي يعالجن من مرض السرطان لزيادة ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على التغلب على المرض.

وأشارت جمال الى ان الفريق في البداية كان يختص بمرض سرطان الثدي ولكن بعد ذلك ضم عضوات أصبن بأنواع مختلفة من السرطان ومنه سرطان الغدة وسرطان عنق الرحم وسرطان الجلد وسرطان الدم.

HEALTH SCIENCES
BIOLOGIC SCIENCES
Cancer
Awareness Day
October 2023



كلية العلوم الطبية المساعدة بجامعة الكويت تحتفل باليوم التوعوي بسرطان الثدي

أقام قسم علوم الأشعة في كلية العلوم الطبية المساعدة بجامعة الكويت احتفالاً باليوم التوعوي بسرطان الثدي من خلال عقد عدد من الندوات لزيادة الوعي بسرطان الثدي وطرق الفحص المبكر؛ حيث يحتفل العالم سنويًا بالشهر الوردي الذي خصص للتوعية بمرض سرطان الثدي، كونه السرطان الأول الأكثر انتشاراً بين النساء، والذي يمكن الشفاء منه عبر الكشف المبكر. وقد شارك طلبة قسم علوم الأشعة

القوة والصبر والجلادة في مكافحة السرطان. وتبع ذلك محاضرة نقاشية قدمتها د. نسمة رمضان من مركز إيمجز للتصوير، مبينةً مسببات الإصابة بالسرطان وعوامل الخطر والأعراض التي تنبئ بالإصابة بأمراض الثدي ومن ضمنها السرطان، مؤكدةً على أهمية الفحص الذاتي الشهري ومعرفة طرق الفحص ومواعيده بدقة.

ومن جهتها أوضحت د. خلود البارون من قسم الأشعة ما يجب توقعه من فحوصات الثدي التصويرية، وأهمية بدء الفحص الطبي للثدي منذ بلوغ المرأة سن الأربعين عاماً، مؤكدةً على أهمية الفحوصات الدورية التي يجب أن تعتاد عليها المرأة من باب الاطمئنان على صحتها؛ إذ إنّ تصوير الأشعة للثدي والمسمى ب(الماموجرام) يكتشف التحورات الخبيثة عندما يكون حجمها صغيراً جداً (يعادل نصف سنتيمتر مربع) وهو حجم لا يمكن الشعور به باليد.

ونبهت د. البارون إلى أنّ ضعف الإقبال المحلي وخوف السيدات من الفحص غير مبرر، مبينةً أنّ الفحص بسيط وآمن ولا يستغرق إلا بضع دقائق، منوهةً بأنه قد تصل نسبة الشفاء من سرطان الثدي إلى 98% عند اكتشافه في مراحله الأولية وهو الهدف من خضوع السيدة للفحص دورياً ابتداءً من سن الأربعين بينما تتدهور فرصة الشفاء من السرطان عند اكتشافه في مراحله المتقدمة (بعدما يكبر حجمه وينتشر) ليصبح الهدف من علاجه حينها هو الحفاظ على حياة المريض وتخفيف الأعراض. ومن جانبها أشارت ليلى آغا اختصاصي



Health Sciences Center
FACULTY OF ALLIED HEALTH SCIENCES

DEPARTMENT OF RADIOLOGY

Breast Cancer
Awareness

Monday, 09 October



الكلية من تخصصات الطب النووي والأشعة التشخيصية بالاحتفالية بفعاليات متنوعة، وكذلك شاركت العديد من الجهات الأهلية ومن أهمها بنك بوبيان ومركز إيمجز للعيادات المتنقلة لفحص منتسبي الكلية من تخصصات الطب النووي وخلال الكلمة الافتتاحية أشارت د. ليلى علي رئيسة قسم علوم الأشعة إلى زيادة عدد التاجيات من سرطان الثدي وهو خبر مبشر جداً، مستشهدة بكلماتهم الدالة على

بالكلية من تخصصات الطب النووي والأشعة التشخيصية بالاحتفالية بفعاليات متنوعة، وكذلك شاركت العديد من الجهات الأهلية ومن أهمها بنك بوبيان ومركز إيمجز للعيادات المتنقلة لفحص منتسبي



أول تغذية علاجية في مستشفى العبدان إلى دور التغذية في الإصابة بالسرطان، لافتةً بأن السمعة لها دور محفز ومشجع للسرطان، ومؤكدة على أهمية التغذية الصحية وممارسة في محاربة السرطان.

وأضافت بأنه توجد عدة مراكز طبية قدمت خصومات مميزة للعاملين في كلية العلوم الطبية المساعدة وقدمت معلوماتها وخدماتها على هامش اليوم التوعوي مثل عيادة شيخة القلاف للتغذية، وعيادة نور الهدى كرمانى المتخصص في تصوير الثدي، ومستشفى السلام، كما شارك Apres choclatory وبنك بوبيان.

وفي السياق ذاته ذكرت د. ابتهاج القطان من قسم علوم الأشعة في كلية العلوم الطبية المساعدة أن في شهر أكتوبر من كل عام يعتمد العالم على اللون الوردي الأساسي ليرمز إلى شهر التوعية بسرطان الثدي على الصعيدين الوطني والعالمي، مشيرة إلى أن تاريخ بدء هذا الحدث يعود

أعمارهن 40 عامًا أو أكثر؛ مضيئة بأنه يتم اكتشاف أكثر من 50% من حالات سرطان الثدي في مراحل متقدمة؛ مقارنة بـ 20% في البلدان المتقدمة؛ الأمر الذي يزيد من معدل الوفيات ويقلل من فرص التعافي، وكذلك يرفع من تكلفة العلاج.

إلى عام 1985، عندما تم اختيار أكتوبر ليصبح شهرًا عالميًا للتوعية بالسرطان. وأكدت د. القطان أن سرطان الثدي أتى في المرتبة الأولى بين أكثر أنواع السرطان شيوعًا على المستوي العالمي والإقليمي والمحلي، وأنه أكثر شيوعًا بين النساء اللواتي تبلغ



ممكن من المعلومات؛ لنكون جميعًا مسلحين بالمعرفة ونجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات في معركتنا مع هذا المرض، مؤكدةً أن هذه الفعاليات هي أيضًا ركيزة أساسية في دعم رحلة الكويت إلى مستقبل أفضل .

الإشعاعية اليوم في صحة وسلامة المجتمع، ويتعاون باستمرار مع مختلف الجهات الكويتية في إطلاق الأنشطة والمبادرات التي تخدم جميع شرائح المجتمع، داعيةً جميع النساء إلى حضور هذا الحدث والمشاركة في جلسات التوعية ومعرفة أكبر قدر

وشددت د. القطان على أن الكشف المبكر عن سرطان الثدي بواسطة تصوير الثدي بالأشعة السينية يزيد بشكل كبير من معدل الشفاء والبقاء على قيد الحياة، فضلاً عن خيارات وفعالية العلاج، مشيرة إلى أن مركز العلوم الصحية يستثمر قسم العلوم

«الوطني» يواصل إطلاق حملته السنوية للتوعية بسرطان الثدي

وبالتعاون مع «فللورد»، قام فريق عمل بنك الكويت الوطني برصد تلك التعليقات وكتابتها بخط اليد على بطاقات خاصة مع باقات الزهور المقدمة من «فللورد»، وتقديمها لجميع المرضى خلال زيارة لمستشفى حسين مكى جمعة.

في المقابل، أعرب المرضى عن سعادتهم الغامرة بما لمسوه من حب ومساندة ظهرت في أمنيات لأشخاص لا يعرفونهم، ما يمثل لهم دعماً معنوياً كبيراً في مواجهة المرض.

بهذه المناسبة، قالت مديرة التواصل الرقمي في بنك الكويت الوطني، فرح بستكي: «نسعد بأداء مسؤوليتنا الاجتماعية، وخاصة عندما تتعلق بالمجال الصحي، الذي نركز على تكثيف الجهود لتقديم الدعم اللازم له، بما يشمله من قطاعات الرعاية الصحية، بما في ذلك المرافق وأساليب العلاج المبتكرة وحملات التوعية». وأضافت بستكي: «يأتي دعمنا للمبادرات الصحية والتوعوية ضمن أداء مسؤوليتنا المجتمعية، التي تعد ركيزة أساسية لجهودنا من أجل تحقيق الاستدامة».

لافتة إلى قناعة البنك الراسخة بأهمية رفع مستوى الوعي لدى المجتمع في كل المجالات، وخاصة القطاع الصحي، وما يمثله مستوى الوعي المرتفع من مسار رئيسي نحو مستقبل ينعم فيه جميع أطراف المجتمع بالنمو والازدهار المستدام.

وشدد على أن حملة التوعية التي يطلقها البنك كل عام خلال شهر أكتوبر، تزامناً مع الشهر العالمي للتوعية بمرض سرطان الثدي، تشمل رسالة توعوية على صفحات البنك في مواقع التواصل الاجتماعي، للتشجيع على الفحص المبكر وزيادة الوعي تجاه مخاطر المرض الذي يعتبر تهديداً حقيقياً لصحة المرأة.

ويحفل سجل بنك الكويت الوطني بالعديد من المبادرات الريادية على صعيد دعم القطاع الصحي، مثل حملات التبرع بالدم، كما يسعى البنك على الدوام إلى توفير مختلف سبل الدعم للمستشفيات والمؤسسات والجمعيات المعنية، بتقديم خدمات الرعاية الصحية في البلاد، إلى جانب قيامه بصورة مستمرة بتنظيم الأنشطة والحملات التوعوية متعددة الأغراض، والرامية إلى تعزيز الوعي الصحي وتشجيع السلوكيات والعادات الصحية بين أفراد المجتمع.



الوطني
Breast Cancer NBK



يلتزم بنك الكويت الوطني بأداء مسؤولياته تجاه المجتمع في كل المجالات، وخاصة المجال الصحي، وفي هذا الإطار واصل البنك إطلاق حملته السنوية لتوعية المجتمع عموماً، والمرأة خصوصاً بمخاطر سرطان الثدي وسبل الوقاية منه، وضرورة الكشف المبكر عنه.

وكعادته في بذل الجهد وتقديم الدعم بطرق مبتكرة، شارك «الوطني» في دعم حملة التوعية بسرطان الثدي هذه المرة، من خلال بث منشور على صفحاته عبر وسائل التواصل الاجتماعي ودعوة المتابعين إلى التعليق برسالة موجهة للمرضى.

ولاقى الفكرة إعجاباً واضحاً من المتابعين وتفاعلاً مميزاً، وتجاوز إجمالي المشاركات التوقعات، حيث بلغ أكثر من 500 تعليق وإعجاب.

«بيتك» يطلق حملته السنوية للتوعية

بسرطان الثدي

بما في ذلك مجال التوعية الصحية ودعم المبادرات الصحية .

وقالت منسق أول العلاقات العامة وإدارة الفعاليات في «بيتك» مريم أبا الخيل: تشمل الحملة التوعوية لـ «بيتك» أنشطة وفعاليات ومساهمات عديدة مع التركيز على أهمية التوعية بضرورة الفحص المبكر، كأحد أهم الخطوات للوقاية من سرطان الثدي، بالإضافة إلى شرح الطرق الأخرى للوقاية من سرطان الثدي والتعرف على أعراضه، كما سينظم «بيتك» بالتعاون مع الجهات الطبية المعنية ندوات ومحاضرات وورش عمل حول الموضوع، وإجراء فحوصات مجانية وتقديم خصومات على الأندية الصحية، واشتراكات الوجبات الصحية، بالإضافة إلى مراكز ومتاجر مختلفة

وأضافت أبا الخيل: كما يتضمن البرنامج عرض تجارب واقعية مباشرة من خلال لقاءات مع سيدات متعافيات عبر قنوات «بيتك» على وسائل التواصل الاجتماعي، للاستفادة من تجاربهن وغرس روح التفاؤل. ويواصل «بيتك» جهوده في نشر مجموعة من الرسائل التوعوية لجمهور السيدات مساهمة في الحملة، فيما يشارك عدد من موظفي «بيتك» في مجموعة من الأنشطة التفاعلية والفعاليات التي ستتوزع على عدة مواقع بما يتيح للجمهور التواصل مع الأطباء والمختصين والوقوف، مما يساهم بتعزيز الوعي الصحي بين أفراد المجتمع الكويتي، وتحفيز السيدات على تبني سلوك صحي في هذا الإطار.



Breast Cancer بيت التمويل الكويتي
Kuwait Finance House



أطلق بيت

التمويل الكويتي
(بيتك) حملته
التوعوية للوقاية من
سرطان الثدي بعنوان
«انت أقوى منه»
يهدف توعية السيدات
بسبل الوقاية من
سرطان الثدي، حيث
تستمر الحملة طوال
شهر أكتوبر تزامنا
مع الشهر العالمي
للتوعية بسرطان
الثدي.



ويأتي ذلك انطلاقاً من المسؤولية الاجتماعية ودور «بيتك» تجاه مختلف القضايا التي تهم المجتمع وأفراده

”stc“ تطلق حملتها للتوعية بسرطان الثدي «الفحص المبكر يصنع الفرق»

تهدف stc إلى غرس تأثير إيجابي دائم من خلال تثقيف موظفاتها من خلال جلسات توعوية حول طرق الكشف المبكر التي ينظمها الفريق الطبي في مستشفى عالية الدولي، مع تنظيم أنشطة اللياقة البدنية بقيادة مدربين محترفين من REBEL Gym .

وتتوافق مبادرة stc السنوية للتوعية بمرض سرطان الثدي مع إطار المسؤولية المجتمعية للشركات ، ومن خلال تعاونها مع مستشفى عالية الدولي، ستقوم stc بنشر محتوى يتعلق بالتوعية بسرطان الثدي عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بها. بالإضافة إلى ذلك، سيقدم الدكتور محمد حسن، رئيس قسم الجراحة العامة والمناظير في مستشفى

عالية الدولي، معلومات قيمة تغطي حقائق حول المرض على منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بشركة stc . واقامت فعالية خاصة في المقر الرئيسي لشركة stc للموظفات للتعرف على تقنيات الفحص الذاتي ، ستحصل موظفات stc على كوبونات فحص مجانية للماموجرام فضلاً عن تنظيم مسابقات وتوزيع هدايا مجانية للموظفات.

وقامت الشركة بتنظيم فعالية للموظفات بالتعاون مع REBEL Gym ، أول نادي ذكي للكيك بوكسينغ. وبهذه المناسبة، قالت دانة الجاسم، المدير العام لاتصالات الشركات في stc: ” تشارك stc سنوياً في شهر التوعية بسرطان الثدي ” بهدف توعية أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع وبالأخص موظفات stc بمرض سرطان الثدي.

وتركز حملتنا هذا العام على مفهوم ” الفحص المبكر يصنع الفرق ”، الذي يستهدف تعزيز الوعي بالطرق المناسبة للوقاية من المرض والبحث عن العلاج اللازم في مرحلة مبكرة.



أعلنت شركة الاتصالات الكويتية stc، الرائدة في تمكين التحول الرقمي وتقديم الخدمات المبتكرة والمنصات المتكاملة للعملاء في الكويت، عن إطلاق حملتها للتوعية بسرطان الثدي بعنوان ” الفحص المبكر يصنع الفرق ”، على مدار شهر أكتوبر 2023 تزامناً مع شهر التوعية العالمي بسرطان الثدي تحت مظلة ”لانا نهتم“. وسوف تشمل الحملة عدداً من الأنشطة الداخلية والخارجية التي تنظمها stc بالتعاون مع أطباء من مستشفى عالية الدولي بالإضافة إلى عدة جهات بهدف تعزيز طرق الكشف المبكر والوقاية من سرطان الثدي. جرياً على عاداتها، تشارك stc سنوياً في المبادرة العالمية لنشر الوعي حول سرطان الثدي وأسبابه وطرق الوقاية منه أو اكتشافه في مرحلة مبكرة. وكجزء من أنشطتها ضمن الحملة هذا العام، ستتعاون stc مع مستشفى عالية الدولي و REBEL Gym، من خلال تنظيم جلسات تفاعلية وغنية بالمعلومات لموظفيها.

Ooredoo تطلق حملة للتوعية بسرطان الثدي والصحة النفسية

معه بفاعلية.

وتهدف الحملة إلى مواجهة الصور النمطية حول تحديات الصحة النفسية، داعية إلى إجراء نقاشات مفتوحة، وتوفير الدعم للموظفين الذين قد يحتاجونه، مع تعزيز بيئة عمل تولي اهتماماً متكاملاً، لا يقتصر على الصحة البدنية فحسب، بل والصحة النفسية أيضاً. إن حملة «كوني واعية، كوني بأمان»، التي أطلقتها Ooredoo، تركز على أهمية الكشف المبكر والوقاية من سرطان الثدي، خصوصاً خلال شهر التوعية بهذا المرض. ولأجل ذلك، عملت الشركة على تعزيز التزامها تجاه موظفاتنا عبر تكوين شراكات مع بعض أفضل المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية، مؤمنة لهن خصومات خاصة وعلاجات حصرية.

وبإضافة إلى تلك الخطوة، قامت بدعوة خبراء طبيين، لمشاركة الموظفين رؤى قيمة، حول أساليب الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وتقديم معلومات تفصيلية حول الوقاية والعلاج. وقد شملت الجهود أيضاً تقديم نصائح استشارية أساسية تهدف إلى تزويد الموظفين بالمعرفة والوعي الضروريين لتحمل مسؤولية صحتهم بشكل أكثر فاعلية. كما استضافت الشركة أخيراً حدثاً ملهماً في برج Ooredoo على شكل جلسة نقاشية، جمعت بين الناجين من مرض السرطان، موظفات الشركة، وطبيباً متخصصاً، حيث قَدِّم هذا الحدث منصة للحوارات المحفزة، ولتعزيز روح التفاؤل، متيحة لهؤلاء الناجين الشجعان فرصة مشاركة الحضور بقصصهم وتجاربهم الشخصية طوال رحلة العلاج. وكجزء من نهجها الشامل، تقوم Ooredoo بنشر سلسلة من رسائل التوعية بين الموظفين، مشجعة إياهم على تبني عادات صحية. وتساهم هذه المبادرة في تعزيز الوعي الصحي داخل المجتمع الكويتي، وتمكن السيدات من الحصول على المعرفة اللازمة لاتخاذ قرارات سليمة بشأن صحتهن.



في إطار التزامها ببرنامجهما الرائد في المسؤولية الاجتماعية، وحرصاً منها على صحة الموظفين، أطلقت Ooredoo الكويت، حملة شاملة ومشاركة في أكتوبر، بهدف التوعية بسرطان الثدي والصحة النفسية.

تسلط الحملة التوعوية الضوء على التزام Ooredoo المتواصل برعاية موظفيها على المستوي الشخصي.

ونظراً لأهمية الصحة النفسية، تشمل حملة «عش بصحة» من Ooredoo هذا الجانب أيضاً، لكونه جزءاً لا يتجزأ من الرفاهية الشاملة للفرد، وهذا ما تدركه الشركة وتعني ضرورة التعامل



نادي الألعاب الشتوية يقيم فعاليات رياضية واجتماعية للتوعية بمرض سرطان الثدي



أقام نادي الألعاب الشتوية الكويتي اليوم السبت فعاليات رياضية واجتماعية للتوعية بمرض سرطان الثدي تزامنا مع الشهر العالمي للمرض الذي يصادف أكتوبر كل عام بمشاركة العبي والعبات مدرسة هوكي الجليد ومنسوبات النادي وأولياء الأمور وناشطات بهذا المجال. وقال رئيس النادي فهد العجمي في تصريح للصحفيين عقب الفعاليات التي أقيمت بصالة النادي إنها تأتي في إطار المسؤولية الاجتماعية للنادي تجاه عضواته وأسر اللاعبين واللاعبات للتثقيف بهذا المرض وتوضيح طرق الوقاية منه. وأضاف العجمي أنه تم عمل فحوصات مبكرة للمشاركة في هذا الفعالية للمرض وشرح كيفية معالجتها والتدابير اللازمة لمكافحة بالتعاون مع عدد من الجهات الصحية وناشطات صحتيات بهذا المجال.

من مرض السرطان) حنان الخالدي إن المشاركة في هذه الفعاليات تأتي إيصال رسالة مهمة للنساء بأن الإصابة بالمرض ليست النهاية في ظل تطور الطب وإيضاح أهمية الفحص المبكر والدور عن المرض في سرعة العلاج والشفاء.

ولفت إلى أهمية هذه الأنشطة في تشجيع منسوبي النادي للمشاركة الإيجابية في التنمية المجتمعية التي تحث عليها المبادئ والروح الرياضية مشيدا بالمشاركة المميزة للجهات المهمة بهذا الجانب. من ناحيتها قالت عضوة فريق (متعافيات

«البورصة» تكتسي باللون الوردي وتنظم جلسة توعوية بسرطان الثدي

إضافة لموظفات شركات الوساطة المالية الموجودة في مبنى البورصة، مواصلة حملتها التوعوية الخاصة بسرطان الثدي.

اشتملت الحملة على نشر سلسلة توعوية على منصات التواصل الاجتماعي، تناولت تفاصيل عن المرض وفوائد الكشف المبكر عنه، إضافة إلى ذلك، اضاءت البورصة مبناها باللون الوردي، الذي يرتبط بسرطان الثدي منذ عام 1992، منضمة إلى العديد من المباني في الكويت وحول العالم.

وتخصّص منظمة الصحة العالمية شهر أكتوبر من كل عام للتوعية بسرطان الثدي وتطلق عليه مسمى «الشهر الوردي» وخلال هذا الشهر، تسعى المنظمة إلى التثقيف بهذا المرض وزيادة الوعي بأهمية الكشف المبكر والتعريف بعلامات وأعراض هذا المرض الخطير.

وتأتي فعاليات هذا العام تحت شعار «إبقائها في الصورة»، بهدف الحث على أداء دور فاعل في مكافحة سرطان الثدي، وضمان تصدر النساء حول العالم طليعة السعي المستمر لأجل حياة أكثر صحة وأعلى وعياً. وخلال السنوات الأخيرة تجاوزت نسبة الإصابة بسرطان الثدي عدد الإصابات بسرطان الرئة، حيث أصبح أكثر أنواع السرطانات انتشاراً في العالم. وفي عام 2020، تم تشخيص حوالي 2.261.419 حالة جديدة من المرض لدى النساء.

ورغم هذه النسبة المرتفعة، فإن عدد النساء اللاتي توفين بسبب سرطان الثدي انخفض بنسبة 43% منذ عام 2020 بعد أن بلغ ذروته في عام 1989.



أقامت بورصة الكويت جلسة توعوية قدمتها د.ميرفت الصالح، استشارية عامة لأورام سرطان الثدي وبروفيسور في كلية الطب بجامعة الكويت لموظفات البورصة والشركة الكويتية للمقاصة،



«كان»: حملة توعوية في «الأفنيوز»



وقالت الشاهين، في تصريح صحفي، إن خط الاستشارات الطبية، الذي وضعت الحملة للرد على الاستفسار عن الجوانب الصحية، لاقى العديد من الاتصالات، وقدمت الحملة خدماتها لـ 400 سيدة من رواد مجمع الأفنيوز للتوعية بسرطان الثدي وطرق الوقاية منه.

أشادت عضوة مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان (كان)، د. حصة الشاهين، بالتعاون الذي قدمته إدارة مجمع الأفنيوز باستضافة الحملة لإقامة يومين من التوعية لرواد المجمع ضمن حملة «صحتك راس مالك».





..ونظمت معرضاً توعوياً عن سرطان الأطفال



كافة الأعمار ونموذج للعطاء اللامحدود على مدى أجيال كثيرة. وتوجهت الحملة الوطنية للتوعية بسرطان «كان» بجزيل الشكر والتقدير لماما أنيسة «أم الكويتيين» على رعايتها لحملة «الأطفال وكان» التي كان لها الأثر الإيجابي في نجاحها وإيصال التوعية حول سرطان الأطفال للمجتمع. ومن جانبها أكدت د. مها بورسلي عضو اللجنة المنظمة للمعرض أن هذا التجمع هو فرصة للتواصل مع الجمهور مباشرة، وقد قامت بالإجابة على أسئلة واستفسارات الحضور.

نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» بالتعاون مع جمعية «أبي أتعلم» معرضاً توعوياً في مجمع الأفنيوز، وذلك ضمن فعاليات حملة التوعية بسرطان الأطفال والتي انطلقت تحت شعار «الأطفال وكان» والمقامة تحت رعاية ماما أنيسة. وتضمن المعرض جدارية تحت عنوان «رسالتنا لماما أنيسة» لاقت نجاحاً لافتاً من رواد الأفنيوز، حيث تسابق الجميع من رجال ونساء وأطفال بكتابة كلمات موجهة إليها، للتعبير عن حبهم واشتياقهم لماما أنيسة، وما تمثله من قيمة إبداعية كبيرة بين

«التجاري» يدعم شهر التوعية بسرطان الثدي

خاص للموظفين بالتعاون مع كافييه «لوميير» وتم توفير خصم خاص لهم وكذلك حث الموظفين على ارتداء اللون الوردي دعماً لهذه المناسبة باعتباره رمزاً دولياً للتوعية بسرطان الثدي.

وفي تعقيبها على جهود البنك التوعوية في المجالات الصحية، قالت نائب المدير العام لقطاع التواصل المؤسسي في البنك أماني الورد: يولي البنك اهتماماً خاصاً بمكافحة مرض السرطان بشكل عام وذلك من خلال برامج توعوية تنسجم مع سياسته الراسخة للنهوض بمسؤولياته الاجتماعية وواجباته الإنسانية لتوعية المجتمع بشكل عام، والمرأة وموظفاته بشكل خاص، بسرطان الثدي.

وأضافت الورد أن البنك يشجع النساء بشكل عام على القيام بالفحص المبكر في شهر أكتوبر كونه يتزامن مع المبادرة العالمية للتوعية بسرطان الثدي، التي تطلقها منظمة الصحة العالمية في شهر أكتوبر من كل عام في مختلف أنحاء العالم لزيادة الاهتمام بهذا المرض وتقديم الدعم اللازم للتوعية بخطورته وضرورة إجراء الكشف المبكر للوقاية من هذا المرض.

وذكرت أن جهود البنك وحرصه على تفعيل برامج التوعية الصحية لم تقتصر على ذلك، إذ قام البنك بالتعاون مع مستشفى المواساة الجديد بتقديم خصم خاص للموظفات عند إجراء الفحص المبكر والكشف عن هذا المرض للوقاية منه إيماناً من البنك بأن الوقاية خير من العلاج.




التجاري
Al-Tijari



ضمن جهوده التوعوية المستمرة الهادفة إلى الحفاظ على الصحة العامة ومكافحة سرطان الثدي وبمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي والذي يصادف أكتوبر من كل عام، قام البنك التجاري بتنظيم يوم



تغلبوا على سرطان الثدي بمساعدة الفحوص الجينية

التشخيص (تعتبر العمدة والعم والأجداد وأبناء العمومة أقارب من الدرجة الثانية) إصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض بين أقارب من الدرجة الأولى والثانية إصابة قريب من الدرجة الأولى بسرطان الثدي الثاني صابة اثنان أو أكثر من أقارب الدرجة الأولى أو الثانية بسرطان المبيض، بغض النظر عن العمر عند التشخيص إصابة قريب من الدرجة الأولى أو الثانية بسرطان الثدي وسرطان المبيض في أي عمر وجود تاريخ للإصابة بسرطان الثدي لدى أحد الأقارب من الذكور

يمكن أن تساعد الإختبارات الجينية الحديثة في التغلب على مرض السرطان. بي آر سي ايه 1 (BRCA 1) هو جين واحد من اثنين من الجينات التي تزيد بشكل كبير من خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي. قد تختار النساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي من سرطان الثدي اختبار BRCA 1. فإذا كنّ يحملن هذا الجين يمكنهن اتخاذ إجراءات معينة، مثل الفحص المتكرر أو اختيار نمط حياة معين أو في بعض الحالات النادرة استئصال الثدي الوقائي كما حصل مع أنجلينا جولي ممثلة هوليوود والذي أوضح الاختبار أنها تحمل هذا الجين.

الأب أو الأخ أو الأخت أو الابن أو الابنة من أقارب الدرجة الأولى) مجموعة من ثلاثة أو أكثر من الأقارب من الدرجة الأولى أو الثانية يعانون من سرطان الثدي بغض النظر عن العمر عند

تتضمن المؤشرات الوراثية لسرطان الثدي ما يلي: إصابة اثنان من الأقارب بالدرجة الأولى بسرطان الثدي، أحدهما تم تشخيصه في سن الخمسين أو أقل (تعتبر الأم أو



بنك الخليج ينظم فعاليات توعوية وصحية ورياضية للموظفات

للتوعية بسرطان الثدي، إذ يعد هذا المرض أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم، في حين أن الاكتشاف المبكر له دور أساسي في الشفاء السريع منه.

تتمثل رؤية بنك الخليج أن يكون البنك الرائد في الكويت، من خلال مشاركة موظفيه في العمل ضمن بيئة شاملة ومتنوعة لتقديم خدمة عملاء مميزة، مع الحرص على خدمة المجتمع بشكل مستدام. وبفضل الشبكة الواسعة من الفروع والخدمات الرقمية المبتكرة التي يملكها البنك، يمنح عملائه حق اختيار كيفية ومكان إتمام معاملاتهم المصرفية، مع ضمان الاستمتاع بتجربة مصرفية سهلة وسريعة.

وبهذه المناسبة، قالت مدير عام إدارة الموارد البشرية سلمى الحجاج « نحرص بشكل سنوي على المشاركة الفاعلة بمجموعة من المبادرات والفعاليات التوعوية لزيادة الوعي الصحي، وتشجيع النساء على الفحص الدوري لتسهيل الاكتشاف المبكر للمرض، مما يخفض نسب الوفيات بشكل كبير.

وتأتي هذه الفعاليات في إطار المبادرات التوعوية المتنوعة التي يطلقها البنك سنوياً، ضمن برامج الاستدامة المجتمعية تجاه مختلف القضايا التي تهم المجتمع، من مختلف الشرائح، وفي مقدمتهم النساء.

يذكر أن هو شهر أكتوبر سنوياً يشهد حملات واسعة على مستوى العالم

ضمن جهوده لترسيخ مبادئ الاستدامة في بيئة العمل، وبمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي والصحة النفسية، أطلق بنك الخليج حملته السنوية لتعزيز صحة وسلامة المرأة خلال شهر أكتوبر، بتوفير الفحوصات المجانية للموظفات وتنظيم ورشة عمل عن تمكين المرأة.

وقام البنك بالتعاون مع شركة غلوب ميد كويت لإدارة مطالبات التأمين الصحي، توفير فحص أولي لجميع الموظفات بهدف التشجيع على أهمية الكشف المبكر، على مدى 3 أيام، وإجراء فحص الثدي بالأشعة (الماموغرام) بعد الفحص الأولي، في حال التوصية بذلك.

فنادق سانت ريجيس الكويت تدعم حملة التوعية لسرطان الثدي



الثدي، وذلك بهدف الحفاظ على صحتهم والمحافظة على سلامتهم على المدى البعيد. ولا تقتصر جهود هذه الحملة على الأمور الثقيفية فقط، بل تتضمن أيضاً تحفيز الموظفين على اتخاذ إجراءات فعّالة للرعاية الصحية والتفهم العميق لأهمية رعاية الصحة الخاصة بهن ولهذا أنارت الفنادق الواجهات الخرجية باللون الوردي مشعاً من قلب الكويت للتذكير بأهمية هذه الرسالة المجتمعية خلال شهر أكتوبر.

تظهر هذه الفعالية التزام إدارة فنادق سانت ريجيس الكويت، شيراتون وفوربوينتس شيراتون الكويت، نحو خدمة مجتمع أكثر صحة ورفاهية. وتهدف مثل هذه الفعاليات إلى توجيه جهود تثقيف الموظفين وتشجيعهم على العناية بصحتهم. تم اعتماد اللون الوردي كرمز للحملة ووضع شرائط وردية تمثل شعارها من قبل موظفات الفندق.

إنطلاقاً من الحرص على الصحة العامة ودعم كافة الجهود الرامية إلى التوعية الصحية المجتمعية الهادفة إلى صحة مستدامة قامت فنادق سانت ريجيس الكويت، شيراتون وفندق فوربوينتس شيراتون الكويت بالمشاركة في دعم الحملة العالمية للتوعية بسرطان الثدي خلال شهر أكتوبر من خلال إطلاق برنامج للتعريف بكيفية الوقاية

والإجراءات اللازمة للادراك المبكر لمرض سرطان الثدي واللقاء مع الموظفين لنشر الوعي الصحي اللازم للسلامة العامة.

تأتي هذه الحملة مع التركيز على مهمة الكشف المبكر وفهم مخاطر سرطان الثدي، وتعريف فريق العمل بأعراضه وخيارات العلاج المتاحة. بالإضافة إلى ذلك، تركزت الحملة على توعية فريق العمل بشكل خاص بأهمية الفحص الدوري كوسيلة للمساهمة في وقاية ومعالجة سرطان

حالة «سرطان الثدي»... بين كل 8 نساء في الكويت



العالي بهذا المرض الخبيث، متطرفة خلال محاضرتها الى تعريف سرطان الثدي والعوامل التي تؤدي الى الاصابة به، وأهمية الفحص المبكر لاكتشاف الاصابة، وتأثير ذلك على نسبة الشفاء.

وأوضحت الدكتورة عبدالله أن معدل انتشار سرطان الثدي في الكويت هو نفس المعدل العالمي، إذ تصاب واحدة من بين 8 نساء، وهذا يدل على مدى انتشار المرض في المجتمع الكويتي ومختلف أنحاء العالم.

من جهتها، دعت استشارية الورام في مركز الكويت لمكافحة السرطان الامين العام لرابطة الورام الكويتية الدكتورة إيمان توحيد إلى أهمية الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي داعية الى المبادرة بإجراء الفحوصات اللازمة.

أكدت استشارية الأمراض الباطنية والأورام الدكتورة منى عبد الله أن سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات انتشاراً لكنه من أعلاها قابلية للعلاج، لافتة الى ان الاكتشاف المبكر للمرض يرفع نسبة الشفاء التي تتراوح حال الاكتشاف المبكر بين 80 الى 85 في المئة، وفي حالات كثيرة تصل هذه النسبة الى 91 في المئة.

وخلال محاضرة توعوية ومعرض صحي نظمتها إدارة العلاقات العامة وخدمة المواطن في وزارة التعليم العالي بالتنسيق مع فريق المكتب الاعلامي في وزارة الصحة ورابطة الورام الكويتية والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» والجمعية الكويتية لمرضى السرطان تزامناً مع الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، ذكرت عبدالله أن هذه الفعالية تستهدف زيادة التوعية لموظفات التعليم

«الكويت للتأمين» تطلق حملة توعوية بسرطان الثدي



على عاتق الجميع لأهمية دور المرأة في بناء المجتمع.

وأضافت الصايغ: أقيمت فعالية خاصة لموظفات شركة الكويت للتأمين، تم من خلالها توزيع بروشورات توعوية تشرح عن ماهية مرض سرطان الثدي، وأعراضه، وطرق الوقاية والعلاج منه، وأهمية الكشف المبكر من خلال الفحوصات الدورية، كما تم توزيع كوبونات فحص «الماموغرافي» وفحوصات «الإيكوغرافي» وغيرها من الفحوصات الطبية اللازمة للكشف عن المرض.

باعتباره أحد أهم الركائز المجتمعية في تحقيق الاستدامة.

وبهذه المناسبة، قالت مديرة التواصل لشركة الكويت للتأمين فجر الصايغ: تواصل «الكويت للتأمين» دعمها للعام الرابع على التوالي للتوعية بمرض سرطان الثدي، وتأتي هذه الحملة ضمن المبادرة التي أطلقتها الشركة في إطار الاهتمام بصحة المرأة، وتهدف إلى تشجيع السيدات على أهمية الكشف المبكر وزيادة الوعي بمخاطر المرض، مؤكدة أن هذا الأمر يترتب كمسؤولية

أطلقت شركة الكويت للتأمين حملتها السنوية التوعوية حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي بعنوان «لنحارب معا سرطان الثدي» لتوعية المجتمع والمرأة على وجه الخصوص بمخاطر سرطان الثدي وسبل الوقاية منه وضرورة الكشف المبكر عنه تزامنا مع فعاليات الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي والذي يقام في شهر أكتوبر من كل عام، مجددة التزامها الدائم بالمسؤولية الاجتماعية في كل المجالات وخاصة المجال الصحي



سرطان الثدي.. خلايا غير طبيعية يمكن علاجها بالاكتشاف المبكر

أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم. ويحدث سرطان الثدي في كل بلد من بلدان العالم بين النساء من كل الأعمار بعد سن البلوغ ولكن بمعدلات متزايدة في مراحل متأخرة من الحياة. ولم يطرأ تغير يذكر على معدل الوفيات بسرطان الثدي منذ الثلاثينات حتى السبعينات، عندما كانت الجراحة وحدها هي الطريقة الأساسية للعلاج (إزالة الثدي بالكامل). وبدأت التحسينات المتعلقة في البقاء على قيد الحياة في التسعينيات، عندما أنشأت البلدان برامج للكشف المبكر عن سرطان الثدي، كانت مرتبطة ببرامج العلاج الشاملة، بما في ذلك العلاجات الطبية الفعالة.

إلى العقد الليمفاوية القريبة أو أجهزة الجسم الأخرى (النقيلة). والنقيلة يمكن أن تكون قاتلة. ويعتمد العلاج على الشخص ونوع السرطان وانتشاره. ويجمع العلاج بين الجراحة والعلاج الإشعاعي والأدوية.

نطاق المشكلة

في عام 2020، سُخِصَتْ إصابة 2.3 مليون امرأة بسرطان الثدي وسُجِلَتْ 685 000 حالة وفاة بسببه على مستوى العالم. وفي نهاية عام 2020، كان هناك 7.8 مليون امرأة على قيد الحياة تم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي في السنوات الخمس الماضية، مما يجعله

سرطان الثدي حسب تعريف منظمة الصحة العالمية هو مرض تنمو فيه خلايا الثدي غير الطبيعية بشكل خارج عن السيطرة وتشكل أوراماً. ويمكن للأورام إذا تركت دون علاج أن تنتشر في جميع أنحاء الجسم وتصبح قاتلة. وتبدأ خلايا سرطان الثدي داخل قنوات الحليب أو الفصيصات المنتجة للحليب في الثدي. والشكل الأولي لها (اللابد في الموضع) لا يهدد الحياة. ويمكن أن تنتشر الخلايا السرطانية إلى أنسجة الثدي القريبة (سرطان الثدي الغزوي). ويخلق هذا أوراماً تسبب كتلاً أو سماكة. ويمكن أن تنتشر السرطانات الغازية



- تغيير في مظهر الحلمة أو تغيير في الجلد المحيط بالحلمة (الهالة)؛

- سائل غير طبيعي أو دموي من الحلمة. ينبغي للأشخاص الذين يعانون من كتلة غير طبيعية في الثدي التماس الرعاية الطبية، حتى وإن كانت الكتلة لا تسبب ألماً.

ومعظم كتل الثدي ليست سرطانية. ومن المرجح أن تُعالج كتل الثدي السرطانية بنجاح عندما تكون صغيرة ولا تنتشر إلى الغدد الليمفاوية القريبة.

وقد ينتشر سرطان الثدي إلى أماكن أخرى في الجسم ويؤدي إلى أعراض أخرى. وكثيراً ما يكون الموضع الأول الأكثر شيوعاً للانتشار هو العقد الليمفاوية تحت الذراع رغم إمكانية وجود عدد ليمفاوية حاملة للسرطان غير محسوسة.

ومع مرور الوقت، قد تنتشر الخلايا السرطانية إلى أجهزة أخرى، منها الرئتان والكبد والدماغ والعظام. وبمجرد وصولها إلى هذه الأماكن، قد تظهر أعراض جديدة متصلة بالسرطان مثل ألم العظام أو الصداع.

العلاج

يعتمد علاج سرطان الثدي على النوع

عائلية معروفة أن المرأة تواجه خطراً أقل.

وتزيد بعض الطفرات الجينية الموروثة العالية الانتفاذ بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأهمها طفرات الجينات BRCA1 و BRCA2 و PALB-2. ويمكن للنساء اللواتي يتبين أن لديهن طفرات في هذه الجينات الرئيسية أن ينظرن في استراتيجيات الحد من المخاطر مثل إجراء استئصال جراحي للثديين كليهما.

العلامات والأعراض

يمكن أن يكون لسرطان الثدي مزيج من الأعراض، خاصة في المراحل المتقدمة. ولا تظهر أي أعراض على معظم الناس عند إصابتهم حديثاً بالعدوى.

ويمكن أن تشمل أعراض سرعان الثدي ما يلي:

- كتلة في الثدي أو سماكة، دون ألم في كثير من الأحيان؛

- تغير حجم الثدي أو شكله أو مظهره؛

- ترصع أو احمرار أو انطباع أو تبدل آخر في الجلد؛

من هم المعرضون لخطر الإصابة بالمرض؟

يعد نوع الجنس (الإناث) أقوى عامل خطر للإصابة بسرطان الثدي، وتبلغ نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال تقريباً 0.5%-1%. ويتبع علاج سرطان الثدي لدى الرجال نفس مبادئ التدبير العلاجي لدى النساء.

وتزيد عوامل معينة خطر الإصابة بسرطان الثدي بما فيها التقدم في العمر والسمنة، وتعاطي الكحول على نحو ضار، ووجود سوابق إصابة بسرطان الثدي في الأسرة، وسوابق تعرض للإشعاع، وسجل الصحة الإنجابية (مثل العمر عند بداية الدورة الشهرية وعند الحمل الأول)، وتعاطي التبغ والعلاج الهرموني التالي لسن اليأس. ونصف حالات سرطان الثدي تقريباً تصيب نساء ليس لديهن عوامل خطر محددة للإصابة بسرطان الثدي بخلاف الجنس (أنثى) والعمر (أكثر من 40 عاماً).

ويرتفع خطر الإصابة بوجود سوابق عائلية لسرطان الثدي، بيد أن معظم النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن سوابق عائلية معروفة بشأن هذا المرض. ولا يعني بالضرورة عدم وجود سوابق



الموجودة تحت الذراع (تشريح الإبط بالكامل) ضرورية لمنع انتشار السرطان. غير أن الإجراءات الجراحية المفضلة حالياً هي جراحة العقدة الليمفاوية الأصغر المعروفة باسم «خزعة العقدة الخافرة» لأن لها مضاعفات أقل.

وتتوقف العلاجات الطبية لسرطان الثدي التي يمكن إعطاؤها قبل الجراحة («علاج مستحدث») أو بعدها («علاج مساعد»)، على الأنماط الفرعية البيولوجية للسرطانات. فالسرطان الذي يشتمل على مُستَقْبَلَات الإِسْتِزْجِين و/أو مُستَقْبَلَات البرُوجِسْتِيْرُون يستجيب على الأرجح لمُعالِجَة الصماوية (الهرمونية) مثل التاموكسيفين أو مثبطات الأروماتاز. وتؤخذ هذه الأدوية عن طريق الفم لمدة 5-10 سنوات، وتقلل من فرصة معاودة ظهور هذه السرطانات «الإيجابية هرمونياً» إلى النصف تقريباً. ويمكن أن تسبب المعالجات الصماوية أعراض سن اليأس ولكن آثارها الجانبية محتملة عموماً.

أما السرطانات التي لا تشتمل على مستقبلات الإِسْتِزْجِين أو البرُوجِسْتِيْرُون فهي «سلبية للمستقبلات الهرمونية» وتستلزم معالجة بالعلاج الكيميائي ما لم يكن نطاق السرطان صغيراً جداً. ونظم العلاج الكيميائي المتاحة اليوم فعالة جداً في الحد من فرص انتشار السرطان أو معاودة ظهوره، وتُعطى كعلاج خارجي عموماً. ولا يستلزم العلاج الكيميائي لسرطان الثدي دخول المستشفى عموماً ما لم تحدث مضاعفات.

وبإمكان سرطانات الثدي أن تفرز بشكل مفرط وحدها جزيئاً يُسمى الجين السرطاني HER-2. وهذه السرطانات «الإيجابية لجين HER-2» قابلة للعلاج بواسطة عوامل بيولوجية موجهة مثل تراستوزوماب. وهذه العوامل البيولوجية

تقييم قدرة السرطان على الانتشار. ويعالج العلاج الإشعاعي السرطانات المجهرية المتبقية في أنسجة الثدي و/أو الغدد الليمفاوية ويقلل من فرص تكرار الإصابة بالسرطان على جدار الصدر. ويمكن أن تؤدي السرطانات في مرحلة متقدمة إلى تآكل الجلد لتسبب قرحات مفتوحة (تقرحات) ولكنها ليست بالضرورة مؤلمة. وينبغي أن تخضع النساء اللواتي يعانين من جروح لا تلتئم في الثدي لخزعة.

ويجري اختيار الأدوية لعلاج سرطان الثدي بناء على الخصائص البيولوجية للسرطان على النحو الذي تحدده الاختبارات الخاصة (تحديد علامة الورم)، والغالبية العظمى من الأدوية المستخدمة في علاج سرطان الثدي موجودة بالفعل على قائمة المنظمة للأدوية الأساسية.

وتزال الغدد الليمفاوية في جراحة السرطان المتعلقة بالسرطانات الغزوية. وكان يسود اعتقاد في الماضي بأن الإزالة الكاملة للعقدة الليمفاوية

الفرعي للسرطان ومدى انتشاره خارج الثدي إلى الغدد الليمفاوية (المرحلة الثانية أو الثالثة) أو إلى أجزاء أخرى من الجسم (المرحلة الرابعة).

ويجمع الأطباء بين العلاجات من أجل تقليل فرص عودة السرطان (تكراره). وتشمل هذه العلاجات ما يلي:

الجراحة لإزالة ورم الثدي؛

العلاج الإشعاعي لتقليل خطر التكرار في الثدي والأنسجة المحيطة به؛

الأدوية لقتل الخلايا السرطانية ومنع انتشارها، بما في ذلك العلاجات الهرمونية أو العلاج الكيميائي أو العلاجات البيولوجية الموجهة.

وعلاجات سرطان الثدي أكثر فعالية ويمكن تحملها بشكل أفضل عند البدء بها مبكراً ومتابعتها حتى النهاية.

وقد تزيل الجراحة النسيج السرطاني فقط (استئصال الورم) أو الثدي بالكامل (استئصال الثدي بالكامل). وقد تزيل الجراحة أيضاً العقد الليمفاوية من أجل



الأهداف هي: التثقيف الصحي لتعزيز الكشف المبكر، والتشخيص المبكر، والعلاج الشامل لسرطان الثدي.

ومن خلال إتاحة التثقيف في مجال الصحة العامة لتعزيز الوعي بين النساء وأسرهن بشأن علامات سرطان الثدي وأعراضه، وفهم أهمية الكشف المبكر والعلاج، فإن مزيداً من النساء سيلتمسن مشورة الأخصائيين الطبيين عند الاشتباه بدايةً في إصابتهن بسرطان الثدي وقبل بلوغ أي سرطان مرحلة متقدمة. ويمكن تحقيق ذلك حتى في غياب الفحص بتصوير الثدي الذي قد لا يكون عملياً في بلدان كثيرة في الوقت الحاضر.

ولا بد من الجمع بين التوعية العامة وتثقيف العاملين الصحيين بشأن علامات سرطان الثدي المبكر وأعراضه بحيث تُحال النساء إلى خدمات التشخيص عند الاقتضاء.

ويجب ربط التشخيص السريع بعلاج فعال لسرطان يتطلب في أماكن كثيرة مستويات معينة من رعاية السرطان المتخصصة. فمن خلال إنشاء خدمات مركزية بواسطة مرفق أو مستشفى لسرطان، وباستخدام سرطان الثدي نموذجاً، يمكن بلوغ مستوى أمثل من علاج سرطان الثدي بموازاة تحسين التدبير العلاجي لأنواع السرطان الأخرى.

الأمراض غير الخبيثة وغير المعدية. وهي تشمل على سبيل المثال وجود مسارات إحالة موثوقة من مرافق الرعاية الأولية إلى مستشفيات المقاطعات وإلى مراكز مخصصة للسرطان.

وإنشاء مسارات إحالة موثوقة من مرافق الرعاية الأولية إلى مستشفيات المقاطعات ومن ثم إلى مراكز مخصصة للسرطان هو نفس النهج المطلوب لعلاج سرطان عنق الرحم وسرطان الرئة وسرطان القولون والمستقيم وسرطان البروستات. ولهذه الغاية، يعدّ سرطان الثدي مرضاً «مؤشراً» إذ تُنشأ مسارات يمكن اتباعها لإدارة أمراض أخرى.

استجابة المنظمة

تهدف مبادرة المنظمة بشأن سرطان الثدي إلى خفض معدل الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في العالم بنسبة 2.5% سنوياً، وبالتالي تجنب 2.5 مليون حالة وفاة من جراء سرطان الثدي على مستوى العالم بين عامي 2020 و2040. ومن شأن خفض معدل الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في العالم بنسبة 2.5% سنوياً أن يتفادى 25% من الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي بحلول عام 2030 و40% بحلول عام 2040 في أوساط النساء دون سن السبعين. والركائز الثلاث لتحقيق هذه

فعالة جداً، ولكنها أيضاً باهظة التكلفة، لأنها أجسام مضادة وليست مواد كيميائية. وعندما تُتاح علاجات بيولوجية موجهة، فإنها تُدمج مع العلاج الكيميائي كي تكون فعالة في القضاء على الخلايا السرطانية.

ويؤدي العلاج الإشعاعي دوراً هاماً جداً في معالجة سرطان الثدي. ففي المرحلة المبكرة من الإصابة بسرطان الثدي، يمكن أن يمنع الإشعاع المرأة من اللجوء إلى استئصال الثدي. وفي المرحلة المتأخرة من السرطانات، يمكن أن يقلل العلاج الإشعاعي من خطر معاودة ظهور السرطان حتى عند استئصال الثدي. وفي المرحلة المتقدمة من سرطان الثدي، قد يقلل العلاج الإشعاعي في بعض الظروف من احتمالات الوفاة من جراء المرض.

وتعتمد فعالية علاجات سرطان الثدي على مسار العلاج الكامل. وتقل احتمالات أن يؤدي العلاج الجزئي إلى حصائل إيجابية.

الأثر العالمي

انخفضت معدلات الوفيات الموحدة حسب السن جراء سرطان الثدي بنسبة 40% بين الثمانينات وعام 2020 في البلدان المرتفعة الدخل. وتمكنت البلدان التي نجحت في الحد من الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي من تحقيق خفض سنوي في هذه الوفيات بنسبة 2-4% سنوياً.

وتعتمد استراتيجيات تحسين الحصائل العلاجية لسرطان الثدي على توطيد النظام الصحي الأساسي من أجل تقديم العلاجات المعروفة أصلاً بفعاليتها. وهذه الاستراتيجيات مهمة أيضاً في علاج أنواع السرطانات الأخرى وغيرها من

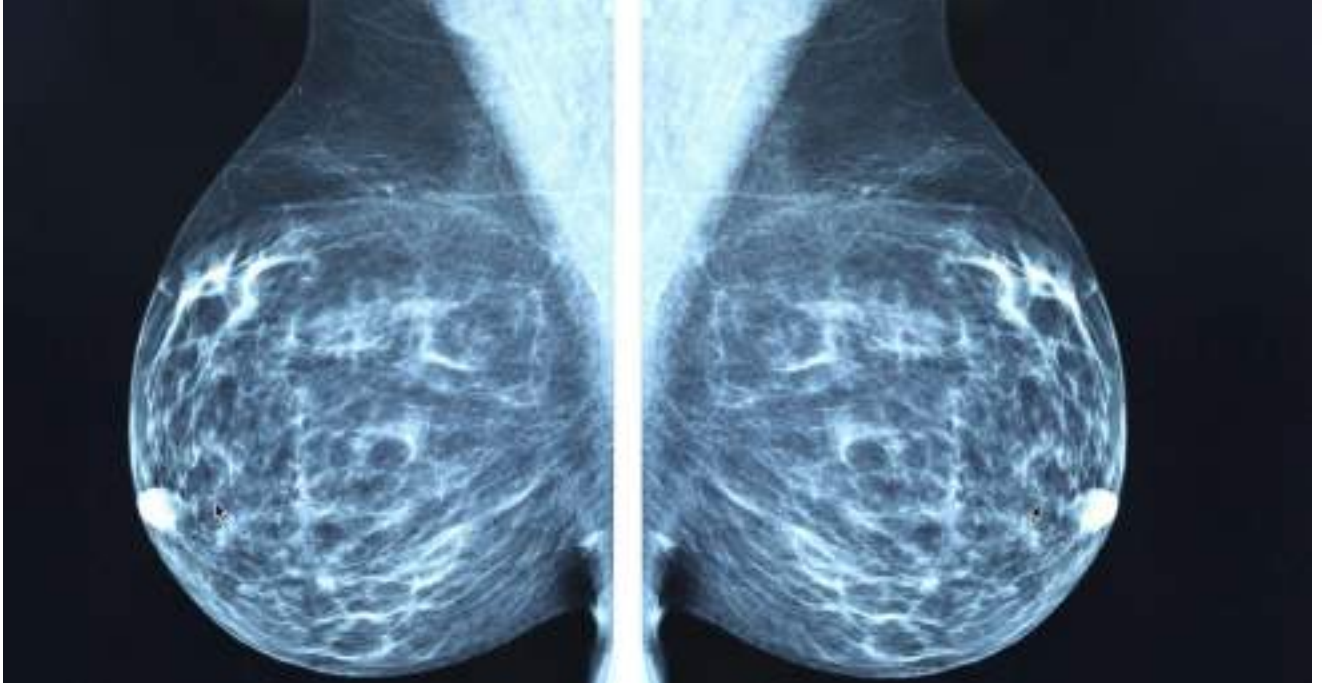
حقائق رئيسية

في عام 2020، تسبب سرطان الثدي في 685 ألف حالة وفاة على مستوى العالم.

يحدث ما يقارب نصف جميع حالات سرطانات الثدي لدى النساء دون وجود عوامل خطر محددة بخلاف الجنس والعمر.

يحدث سرطان الثدي في كل بلد في العالم.

تبلغ نسبة الإصابة بسرطان الثدي لدى الرجال 0.5-1%.



خمسة مفاهيم خاطئة عن أشعة الثدي



هل تعتقدین أنه لا بأس من تخطي تصوير الثدي الشعاعي هذا العام؟ هل تشعرین بالقلق لأن تصوير الثدي الشعاعي يستخدم الكثير من الإشعاع؟ تصوير الثدي الشعاعي السنوي للنساء اللواتي يبلغن من العمر 40 عامًا فأكثر يُمكن أن يساعد في الكشف عن سرطان الثدي في وقت مبكر، مما يؤدي إلى علاج أقل حدة وزيادة معدل البقاء على قيد الحياة.

يعرض خبراء معهد جونز هوبكنز الطبي خمسة أساطير عامة عن تصوير الثدي الشعاعي والتي يمكن أن يكون لها تأثير خطير على صحتك على المدى البعيد. تعرّف على حقيقة هذا الفحص المنقذ للحياة.

الأسطورة الأولى

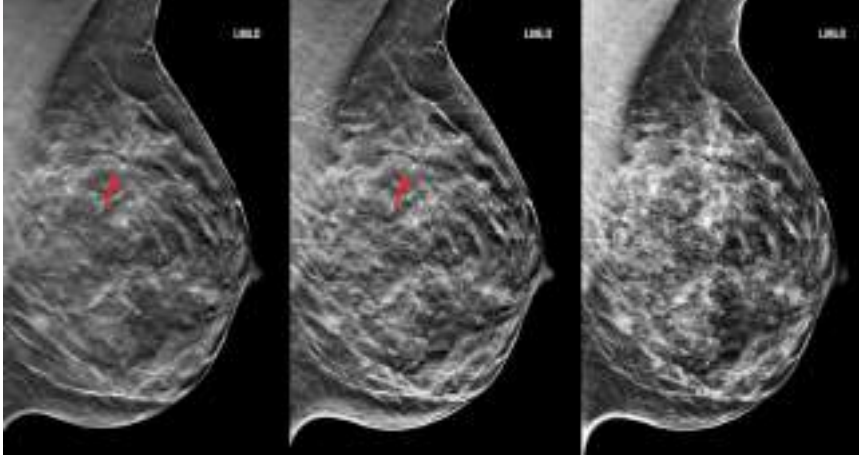
ليس لدي أية أعراض لسرطان الثدي أو

الأشعة والطب الإشعاعي بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور بالولايات المتحدة الأمريكية: «الكشف المبكر أمر بالغ الأهمية.

إذا انتظرت حتى تظهر أعراض سرطان الثدي - مثل ورم أو إفراز - للحصول على صورة أشعة للثدي، فقد يكون السرطان أكثر تقدمًا عندها وقد يكون قد فات

تاريخ عائلي له، لذا لا حاجة لإجراء تصوير ثدي شعاعي سنوي.

الحقيقة: توصي الكلية الأمريكية للطب الإشعاعي بتصوير الثدي بالأشعة السينية لجميع النساء فوق سن 40، بغض النظر عن الأعراض أو التاريخ العائلي. تقول الدكتورة سوزان هارفي، مديرة تصوير الثدي في قسم



أنسجة الثدي الكثيفة - فكلما زادت كثافة الثدي زاد احتمال أن اختفاء السرطان خلف الأنسجة. يمكن لنسيج الثدي الطبيعي أن يخفي السرطان ويشبهه في الشكل كذلك». يُمكن استخدام طرق تصوير أخرى للنساء المصابات بأنسجة الثدي الكثيفة، مثل التصوير الشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد والتصوير بالرنين المغناطيسي للثدي أو الموجات فوق الصوتية للثدي، وذلك من أجل الحصول على صور إضافية.

الأسطورة الخامسة

لقد قمت بإجراء تصوير شعاعي للثدي العام الماضي، لهذا لا أحتاج إلى إجراءه مرة أخرى هذا العام.

الحقيقة: التصوير الشعاعي للثدي أداة للكشف وليست للوقاية. تقول د.

سوزان هارفي: «إن إجراء صورة التصوير الشعاعي للثدي بشكل طبيعي خبر سار، ولكنه لا يضمن أن يكون تصوير الثدي بالأشعة في المستقبل طبيعياً. أظهرت أكبر التجارب في التاريخ انخفاضاً بنسبة 33 بالمائة في الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي لدى النساء الأكبر من 40 عاماً واللواتي يخضعن لفحص الثدي بالأشعة».

ثلاثي الأبعاد (أو تقنية التوموسينسيز tomosynthesis) هي من أدوات الفحص والتشخيص الأكثر حداثة والمتاحة للكشف المبكر عن سرطان الثدي. مقارنة مع التصوير الشعاعي للثدي ثنائي الأبعاد القياسي، يعرض التصوير الشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد صوراً أكثر دقة للثدي، ويوضح مقاطع رقيقة من أنسجة الثدي. تحدثت د. سوزان هارفي عن هذا قائلة: «يوفر لنا التصوير الشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد المزيد من الوضوح والقدرة على تحديد الفرق بين الأنسجة الطبيعية والسرطان. تظهر البيانات من خلال التصوير الشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد أكثر وضوحاً بنسبة 40% عند الكشف المبكر عن السرطان، و40% أقل في الإنذارات الكاذبة أو عمليات الاستدعاء للفحص غير الضرورية».

الأسطورة الرابعة

إذا كان لدي أي نوع من أنواع السرطان في أنسجة الثدي، فالتصوير الشعاعي للثدي سيكتشفه بكل تأكيد.

الحقيقة: تقول د. سوزان هارفي: «التصوير الشعاعي للثدي سنوياً مهم جداً بالنسبة للنساء، إلا أن هناك بعض القيود؛ ويرجع ذلك في الغالب إلى

أوان الشفاء حينها». وفقاً لجمعية السرطان الأمريكية، اكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة يجعل معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات بنسبة 99 في المئة، أما اكتشافه في مرحلة لاحقة يجعل معدل البقاء على قيد الحياة بنسبة 24 في المئة فقط. 90 في المئة من النساء اللواتي يُصنن بسرطان الثدي ليس لديهن تاريخ عائلي له، وقد حدّثت د. سوزان هارفي قائلة: «معظم سرطانات الثدي هي تغيرات وراثية عفوية تحدث في الفرد، وليست بالضرورة بسبب تاريخ العائلة أو الإصابة بجين سرطان الثدي».

الأسطورة الثانية

التصوير الشعاعي للثدي سيعرضني لمستوى غير آمن من الإشعاع.

الحقيقة: تقول د. سوزان هارفي: «على الرغم من أن التصوير الشعاعي للثدي يستخدم الإشعاع، إلا أنه يستخدم كمية صغيرة جداً ضمن الإرشادات الطبية». التصوير الشعاعي للثدي أداة للفحص، لهذا تحظى بتنظيم على مستوى عالٍ. التصوير الشعاعي للثدي آمن جداً ما دمتِ تقومين بالفحص في مركز معتمد من الجهات المنظمة. يوجد نسبة ثابتة من الإشعاع الطبيعي في العالم نتعرض لها كل يوم. تساوي الجرعة الإشعاعية من التصوير الشعاعي للثدي حوالي شهرين من الإشعاع الطبيعي التي تتعرض له للمرأة بنسبة متوسطة.

الأسطورة الثالثة

التصوير الشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد مماثل للتصوير الشعاعي للثدي التقليدي.

الحقيقة: التصوير الشعاعي للثدي



نصائح حول نمط الحياة
للمحد من خطر الإصابة
بسرطان الثدي

استهلك المكسرات، خاصة اللوز والجوز، لأنها تحتوي على المواد الغذائية المضادة للسرطان.

توصي بعض الدراسات باستهلاك منتجات الصويا، مثل حليب الصويا وفول الصويا، لأنها تلعب دوراً وقائياً ضد سرطان الثدي. أوصت دراسات أخرى بإضافة التوابل الكرم إلى الأطعمة لنفس السبب.

تجنب السمنة: ينصح النساء بالحفاظ على وزن صحي للجسم من خلال تناول وجبات متوازنة وممارسة الرياضة بانتظام لأن السمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

التمارين الرياضية: النساء اللاتي يمارسن الرياضة يومياً لمدة 30-45 دقيقة يكون لديهن خطر أقل للإصابة بالسرطان من النساء اللاتي يعشن بأسلوب حياة يخلو من النشاط.

الحد من تناول السكر والكربوهيدرات المكررة مثل الحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر والمشروبات الغازية. من الأفضل استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة أو المجففة.

استهلك ما يكفي من فيتامين (د) حيث يمكن أن يزيد نقص فيتامين (د) من خطر الإصابة بسرطان الثدي. يجب أن تستهلك النساء منتجات الألبان قليلة أو خالية الدسم المعززة بفيتامين (د) وتشمل المصادر الأخرى لفيتامين (د) صفار البيض، وسمك السلمون والسردين مع العظام والحبوب المدعمة.

التعرض المباشر لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة في اليوم يمكن أن يساعد أيضاً. التعرض لضوء الشمس من خلال النوافذ الزجاجية أو الملابس أو بعد دهان كريم واقى الشمس لا تسمح بامتصاص فيتامين د.

cancer



من الدهون أو قليلة الدسم. استهلك الحبوب الكاملة والحبوب غير المحلاة والمطبوخة والبقوليات، بما في ذلك الفول والعدس لأنها غنية بالألياف. ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات، ويفضل أن تكون طازجة وعلى وجه الخصوص، تلك ذات الألوان الزاهية، يوصى بها ليتم استهلاكها كل يوم، بما في ذلك البرتقال والبطيخ الحلو (الشمام)، والبطيخ والفراولة والعنب الأحمر والعنب الأخضر والجريب فروت، والقرع الصيفي، والطماطم، والسبانخ، والقرنبيط، والكرفس، والجزر، والفلفل الأخضر والبروكلي. توفر هذه مضادات الأكسدة التي تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بالإضافة إلى الفوائد الصحية الأخرى.

استهلك بروتيناً صافياً، مثل اللحوم الخالية من الدهن، والأسماك، والتونة، والدواجن المخلية من الجلد. الزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا، يجب الاعتدال في استخدام الزيوت الصحية.



تلعب التغذية السليمة والتمارين الرياضية أدواراً مهمة في الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، يجب أن تشمل الوجبات الصحية المتوازنة ما يلي: استهلك المزيد من منتجات الألبان الخالية

أفضل مناطق للسياحة العلاجية في العالم.. تعرف عليها

على غيرها من البلدان هو انخفاض تكاليف العلاج فيها مقارنة بالدول الغربية، حيث يكلف العلاج في هذا البلد الجميل من 50-70% أقل من التكلفة في الدول الأوروبية.

وتسمح هذه التكلفة المنخفضة للسائحين القادمين بهدف العلاج، الحجز في أفضل وأفخم المستشفيات ومراكز الرعاية والمنتجات الخاصة في البلاد، حيث يشرف عليهم أطباء تايلنديون تلقوا تعليمهم الطبي في أرقى الجامعات والمعاهد في الدول الغربية، ويمكنهم التحدث باللغة الإنجليزية بطلاقة.

كما يوجد أطباء وموظفون آخرون يتقنون عدة لغات ومنها اللغة العربية، وهو ما يجعل التواصل سهلا جدا بين المرضى والطاقم الطبي المعالج.

في السابق، كانت تايلند معروفة على نطاق واسع بعمليات جراحة التجميل، ولكنها حاليا أصبحت مكانا لعلاج مختلف الأمراض وبحرفية عالية، حيث توفر البلاد مكانا ممتازا لإجراء عمليات جراحية آمنة وبأسعار معقولة، حيث يمكنك قضاء بضعة أسابيع للتعافي في أحد المنتجعات الفخمة الساحرة المنتشرة في البلاد.

السياحة العلاجية هي واحدة من أهم أنواع السياحة في العالم، وهي السفر بهدف العلاج أو الاستجمام في المستشفيات والمنتجات الصحية في مختلف بقاع العالم. وتعتمد السياحة العلاجية على استخدام المصحات المتخصصة أو المراكز الطبية أو المستشفيات الحديثة التي تتوفر فيها تجهيزات طبية متطورة وكوادر بشرية تمتاز بالكفاءة العالية والتي تنتشر في جميع دول العالم، إلا أن هناك دولاً تفوقت على غيرها في هذا المجال وأصبحت مشهورة بهذا النوع من السياحة مثل تركيا وتايلند وسنغافورة وبعض الدول العربية كالأردن وتونس.

نقدم لكم في هذا التقرير أفضل 6 وجهات للسياحة العلاجية في العالم حسب تصنيف مجلة «ترافيل ماغازين» (Travel Magazine) العالمية.

تايلند.. الوجهة الأولى للسياحة العلاجية في العالم

تعد تايلند، من نواح كثيرة، الوجهة الأولى للسياحة العلاجية في العالم، وتشهد سنويا زيارة ما لا يقل عن 2.4 مليون شخص بهدف العلاج في مستشفياتها ومنتجاتها الصحية، وأحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يختارون تايلند ويفضلونها



سنغافورة.. سياحة الخلايا الجذعية

من البلدان المتخصصة بهذا النوع من العلاج، مثل الصين ودول منطقة البحر الكاريبي وبعض من دول أميركا اللاتينية، لكن سنغافورة هي واحدة من أكثر الدول تقدماً في استخدام هذه الطريقة.

وبالطبع، لا يذهب السياح إلى سنغافورة فقط للعلاج بالخلايا الجذعية، فالبلاد متخصصة أيضاً في علم الأورام وأمراض القلب والأعصاب وجراحة العظام وأمراض الدم، هذا إضافة إلى امتلاكها للمناظر الطبيعية الخلابة والمنتجات الطبية الباذخة التي تجعل من فترة النفاهة رحلة سياحية ممتعة في كثير من الأحيان.

تركيا.. شهرة كبيرة بجراحة العيون وزراعة الشعر
تتمتع تركيا بالعديد من المزايا عندما يتعلق الأمر بالسياحة

في عام 2019، صنفت منظمة الصحة العالمية (WHO) سنغافورة على أنها سادس أفضل دولة في العالم للرعاية الصحية، ويعني هذا الترتيب المرموق أنك يجب ألا تتوقع أي توفير في التكاليف عند السفر إلى سنغافورة للسياحة العلاجية، بدلاً من ذلك سوف تدفع تكلفة باهظة، ولكنك ستحصل على أفضل العلاجات والخدمات الطبية الموجودة في العالم.

وتفرض سنغافورة دراسة طرق استخدام الخلايا الجذعية في العلاج في معاهدها الطبية، وهو ما أدى إلى أن تشتهر البلاد بهذا النوع من العلاج والذي بات يُعرف على نطاق واسع في العالم باسم «سياحة الخلايا الجذعية»، حيث يوجد عدد قليل





مشكلة بالنسبة لك، فيمكن أن تكون تركيا هي أفضل الخيارات لك.

الهند.. زراعة الأعضاء والخصوبة والعظام

تُعرف الهند إلى حد كبير في العالم كوجهة للسياحة العلاجية، وفي الواقع، تقدم الهند تأشيرة سياحة طبية تسمح للمرضى بالبقاء لمدة تصل إلى 60 يوماً مع إحضار مرافق خاص معهم عادة ما يكون أحد أفراد العائلة للحصول على الدعم، وبالإضافة إلى ذلك، تمتلك الحكومة الهندية موقعا إلكترونيا للسياحة العلاجية يسمح للزوار بمعرفة كافة الإجراءات المتاحة، وتقديم شرح مفصل عن المستشفيات والمنتجات الموجودة في البلاد بحيث يختار الزائر المكان والمنطقة التي تعجبه وتتوافق مع حالته الصحية.

العلاجية، فالتكلفة قليلة مقارنة بغيرها من الدول، وتضم أكبر عدد من المستشفيات المعتمدة من قبل الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، وفي الواقع، فإن 32% من المرضى في تركيا هم من السياح الذين قدموا بهدف العلاج. وتشتهر تركيا بتخصيص اثنين: أكثر من غيرهما وهما: جراحة العيون بالليزر، وزراعة الشعر.

وتضم إسطنبول واحدا من أكبر مراكز الرؤية وعلاج البصر في أوروبا، وهي وجهة شهيرة لجراحة العيون بالليزر وفحوصات العين ووصفات النظارات الطبية والعلاجات لحالات مثل الجلوكوما وإعتام عدسة العين، ويوجد في إسطنبول أكثر من 600 عيادة مسجلة متخصصة في علاج تساقط الشعر. وإذا كانت لديك مشاكل في الرؤية أو تساقط الشعر ويمثلان





يتوافد عليه الكثير من المرضى من مختلف أنحاء العالم للعلاج من أمراض عديدة منها أمراض العظام، أمراض الجهاز الهضمي، الجهاز التنفسي، الأمراض الجلدية، وغيرها.

تتمتع مصر بالعديد من المقومات والموارد الطبيعية من ينابيع المياه المعدنية، حمامات المياه الكبريتية، الطين والرمال الساخنة، مما يساعد على علاج العديد من الأمراض المستعصية مثل الأمراض الجلدية والروماتيزمية.

كما تتميز مياه شواطئها باحتوائها على العناصر الكيميائية ووجود الشعاب المرجانية مما يساعد على الشفاء من أمراض معينة منها مرض الصدفية.

توافر العلاج الطبيعي تحت إشراف كوادر طبية متمرس في التخصصات جميعها، بجانب المستشفيات الحديثة التي تتوفر بها أحدث الأجهزة الطبية العالمية.

تحتوي مصر على العديد من خيارات العلاج البديل مثل العلاج بنوابض الكبريت، العلاج بالرمال الأسود، والتي من شأنها تخفيف التوتر وتقليل الأوجاع والآلام.

اليوم، تمتلك مصر العديد من مراكز السياحة العلاجية التي يقصدها ملايين الأشخاص من الخارج لتلقي العلاج والاسترخاء والسياحة في آن واحد، ومن تلك الأماكن واحة سيوة وجبل الدكرور وواحة الخارجة وأسوان والعين السخنة وسفاجا وعيون الواحات البحرية.

أما عن أهم مميزات مصر فهو «العلاج البديل» المتوفر دائماً طوال السنة والمقدم من خلال العديد من المنتجعات الصحية ومراكز الشفاء التي توفر طرقاً مختلفة للعلاج البديل منها: العلاج بالكبريت والعلاج بالرمال السوداء.

ويوجد في الهند أطباء ذوو تعليم عالٍ يمكنهم إجراء العمليات الجراحية الأكثر تعقيداً بسعر زهيد، وهذا هو الدافع للعديد من السياح الذين يختارون الهند كوجهة طبية لهم. وتشمل بعض مجالات العلاج الأكثر شيوعاً أمراض القلب والأورام وزراعة الأعضاء والخصوبة وجراحة العظام.

كوريا الجنوبية.. اختصاص في عمليات التجميل

تمتلك كوريا الجنوبية أكثر عدد من عمليات التجميل بالنسبة للفرد في العالم، ويعزى هذا في الغالب إلى الشابات الكوريات اللواتي يسعين لمثل هذه العمليات ليصبحن أكثر جمالا وجاذبية، وفي الحقيقة فقد سلطت النتائج المبهرة الضوء على النظام الطبي في كوريا الجنوبية، وشهدت البلاد طفرة كبيرة في السياحة العلاجية في السنوات القليلة الماضية.

وتشير التقديرات إلى أن أكثر من 379 ألف مريض يأتون إلى كوريا الجنوبية للسياحة العلاجية في كل عام، وهذا الرقم في ازدياد مستمر، حيث تمتلك كوريا الجنوبية تقنية طبية متطورة والعديد من الأفراد يأتون لإجراء الجراحة التجميلية وعلاجات العمود الفقري وزراعة الأعضاء.

مصر.. واحة للعلاج الطبيعي

مع تزايد الأماكن السياحية في مصر وما تحتويه من مياه معدنية ورمال ساخنة وكثبان، استطاعت مصر أن تحتل مكانة مرموقة على خريطة السياحة العلاجية في العالم بأكملها، ومع مرور السنين، أدركت الدولة الأهمية الطبية والعلاجية لمثل هذه الأماكن، وقامت براعبتها والاهتمام بها لتصبح أكبر صرح طبي

M E A W I I N
ا ل ت ك ا ر
I B T I K A R

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية
Women's Voluntary Society for Community Development



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٣١٧٤٢ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: secretary@kuwaitwomen-vscd.org.kw

 @Kwv_society  @Kwv_society  secretary@kuwaitwomen-vscd.org.kw



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