

# KNOTEN PUNKT.

Publisher (responsible according to German Press Law):  
Knotenpunkt e.V.

Contact: Postfach 101708  
33517 Bielefeld  
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de  
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Account for donations: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX  
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Design: Nils Bentlage, Bielefeld  
Printed by: Häuser KG, Köln  
Date: July 2016  
© Knotenpunkt e.V., total circulation 5000 copies



قد يساهم نمط الحياة والسلوك الغذائي في  
التقليل من خطر الإصابة بمرض السرطان.

- اختاري لنفسك أحد الأنشطة الرياضية التي تستمتعين بها، وقومي بممارستها ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة في أفضل الأحوال.
- تجنبي تناول المستحضرات الطبية التي تحتوي على الهرمونات إلا بعد استشارة طبيبك/طبيبتك بعناية.
- اتبعي نظامًا غذائيًا يحتوي على الكثير من الخضروات والفاكهة والقليل من اللحوم.
- يمكنك تناول الكحول من حين لآخر وبكميات معتدلة - ويبلغ الحد الحرج لدى السيدات ٠,٣٣ لترًا من الجعة و٠,١٥ لترًا من النبيذ في اليوم.
- وقد يساعدك الالتزام بنظام غذائي صحي إلى جانب ممارسة الرياضة على الحفاظ على وزنك في صورة صحية.

وحتى عند الالتزام بتلك التدابير، لن يختفي خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل نهائي. إلا أنه قد يقل، ولكن: لا تتوقفي أبدًا عن حب الحياة والاستمتاع بها في جميع الأحوال!

## أخصائية سرطان الثدي الأمريكية الطبية "سوزان لاف":

"في الفحص الذاتي تبحث السيدات عن شيء محدد. وبالنسبة لي، فأهم ما في الأمر هو أن تعرفي جسدك وتتعرفي على ثديك، دون التفكير بأية معاناة. وأريد أن أقترح أن تقوم السيدات بفحص الثديين من حين لآخر، حتى يشعرن بالتغيرات التي تطرأ عليهما على مدار الدورة. ٨٠ في المئة من الأورام، التي لم يكتشفها تصوير الثدي الشعاعي، اكتشفها النساء أو شركائهن صدفةً - أثناء الاستحمام أو وضع مستحضرات البشرة أو الجماع.

وهذا ما أقصده بالتحديد: أن تشعر السيدات بأجسادهن، ويعرفنها وليس الإصرار على العثور على السرطان".

## الفحص الذاتي للثدي

هل يُفيد ذلك حقًا؟

المصدر: الشبكة القومية للمرأة والصحة (المحرر): الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي، ١. نسخة مُحدثة، هانوفر ٢٠٠٩، صفحة ١٦

## الفحص الذاتي للثدي

الفحص الذاتي للثدي - أو ما يُطلق عليه تحديداً **الفحص الذاتي الدوري للثدي** - هو دليل لفحص الثديين، والذي يجب أن تقوم به السيدات بانتظام مرة واحدة كل شهر وفقاً للمخطط العملي المُحدد مُسبقاً.

ويوصى بهذا الفحص علانيةً منذ سنوات، كما تُرَوِّج له شركات التأمين الطبي ومؤسسات أخرى. ويتم إنفاق مبالغ مالية كبيرة لتعليم السيدات كيفية القيام بالفحص الذاتي الدوري للثدي. حيث يتم عقد دورات عملية بإشراف طبي باستخدام نماذج من السيليكون وتقديم موارد معلومات مجانية مثل بطاقات توضيح الفحص الذاتي أثناء الاستحمام وأقراص DVD التي تحتوي على أفلام تعليمية.

والهدف من الفحص اليدوي الدوري الشهري للثديين أن يتم اكتشاف سرطان الثدي بصورة مبكرة، حتى يتم تقديم أفضل علاج ممكن.

### لتقييم فوائد الفحص الذاتي الدوري للثديين، يجب الإجابة على الأسئلة التالية:

1. هل يساعد القيام بالفحص بشكل دوري السيدات على اكتشاف سرطان الثدي مبكراً؟

2. هل يزيد الفحص اليدوي المنتظم من زمن البقاء بعد تشخيص الإصابة بسرطان الثدي؟

3. هل هناك أضرار للفحص الذاتي للثدي؟

لقد توصلت تقييمات الدراسات طويلة المدى، من دول مختلفة أقيم بها الفحص اليدوي الدوري، إلى النتائج التالية:

1. حتى اليوم، لا يوجد دليل قاطع على أن الفحص الدوري يساهم في اكتشاف سرطان الثدي مبكراً.

2. كما لم يثبت زيادة زمن البقاء بعد تشخيص الإصابة بسرطان الثدي.

3. من أضراره، أن السيدات غالباً ما يكتشفن أنسجة في الثدي نتيجة للقيام بالفحص الذاتي الدوري والمنتظم، مما يثير حيرتهن وخوفهن من الإصابة بالسرطان.

ونتيجة لذلك، يزداد ترددهن على الطبيب ويتضاعف تقريباً خضوعهن للجراحة (لأخذ عينات الأنسجة)، دون التأكد من الإصابة بالسرطان.

**الخلاصة:** الخلاصة: لم تثبت فعالية الفحص الذاتي الدوري وحده، وتزداد احتمالية التدخل الطبي.

علاوةً على ذلك، تمر السيدة المعنية بفترة عصيبة بين نتيجة الفحص اليدوي والنتيجة النهائية، حتى إذا لم يتم تأكيد الإصابة بالمرض.

يجب على كل سيدة أن تقرر بنفسها، إذا كانت تريد القيام بالفحص الدوري.

ومن المهم أن تكون على دراية بفوائده وأخطاره.

### ما البديل المتاح أمام السيدات؟

أهم ما في الأمر هو زيادة الشعور بحساسية واسترخاء جسدك، حتى يمكن اكتشاف التغييرات به.

ومن الضروري أن تعرفي ثديك جيداً - مظهره وإحساسه.

وإذا طرأت أية تغييرات غير مألوفة - سواءً أثناء الاستحمام أو استخدام مستحضرات البشرة - فيجب عليك استشارة الطبيب. ويجب الانتباه إلى التغييرات بالبشرة والتقلصات بها والاحمرار والتغيرات في الحلمتين وافراز السوائل والتغيرات في الملمس (التكتلات)، سواءً كانت مصحوبة بالألم أم لا.

"نصح السيدات بفحص الثدي - والجسد بأكمله - بعناية، دون الحاجة إلى قواعد وقوانين متعنتة."

Knotenpunkt e.V.

**KNOTEN  
PUNKT.**

معلومات من Knotenpunkt e.V., Bielefeld