





دليل تدريبي حول مواضيع في الصحة الانجابية

سلسلة

انت...هي

©2016

حقوق الطبع والنشر محفوظة للهيئة الوطنية لشؤون المرأة اللبنانية



## جدول المحتويات

|    |   |
|----|---|
| ٦  | الفصل الأول: التدخل                                   |
| ٧  | ١. الوقاية من سرطان الثدي                             |
| ٧  | ١.١. مخطط حصّة التوعية حول الوقاية من سرطان الثدي (١) |
| ١٠ | ١.٢. مخطط حصّة التوعية حول الوقاية من سرطان الثدي (٢) |
| ١٤ | ١.٣. محاضرة الوقاية من سرطان الثدي                    |
| ٢٩ | ١.٤. الوسائل التدريبية المستخدمة                      |
| ٣٠ | الفصل الثاني: مرجعيات مهمة حول الوقاية من سرطان الثدي |
| ٣١ | ٢. المادة العلمية ورسائل التوعية                      |
| ٣١ | ٢.١. تعريف سرطان الثدي                                |
| ٣١ | ٢.٢. العوامل المسببة لسرطان الثدي                     |
| ٣١ | ٢.٣. أعراض الإصابة بسرطان الثدي                       |
| ٣٢ | ٢.٤. الوقاية من سرطان الثدي                           |
| ٣٢ | ٢.٥. الكشف المبكر                                     |
| ٣٤ | ٢.٦. العلاج   |
| ٣٥ | الفصل الثالث: الملحق                                  |
| ٣٦ | الملحق رقم ١: إختبار تقييمي للمعلومات                 |
| ٣٨ | الملحق رقم ٢: تقييم اللقاء التدريبي                   |

# الفصل الأول: التدخل

- تخطيط مخطط التدخل
  - الوقاية من سرطان الثدي
    - اقتراح ١ – نساء لا يقرأن ولا يكتبن
    - اقتراح ٢ – نساء يقرأن ويكتبن
- تنفيذ التدخل
- تقييم وصول المعلومات والتأكد من المفاهيم
- الوسائل المستخدمة – المناهج والكتب التدريبية المتوفرة
  - وريدية – الوقاية من سرطان الثدي



## ١. الوقاية من سرطان الثدي

### ١.١. مخطط حصّة التوعية حول الوقاية من سرطان الثدي (١)

**الموضوع:** التوعية حول مرض سرطان الثدي

**الفئة المستهدفة:** نساء من كافة الأعمار لا يقرأن أو يكتبن (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ مشاركة)

**الوقت اللازم:** ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن ١٥ دقيقة إستراحة

**المواد اللازمة:** نسخ من قصة «وردية – الوقاية من سرطان الثدي» بحسب عدد المشاركات للتداول مع أسرهم بعد الحصّة، صور توضيحية، دمية

**الهدف العام:** زيادة الوعي العام حول موضوع مرض سرطان الثدي عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي لم يحصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، بأهمية المعرفة حول مرض سرطان الثدي وكيفية الوقاية والتعامل مع المرض في مراحلها المختلفة.

#### الأهداف الخاصة:

- التعرف إلى مرض سرطان الثدي والأسباب المؤدية إلى إرتفاع خطر الإصابة وكيفية التخفيف من آثارها
- تحديد فوائد الكشف المبكر عن أورام الثدي الخبيثة
- تعريف أهم أنواع الفحوص الذاتية والطبية للكشف المبكر عن سرطان الثدي ووتيرة إجراءاتها
- التعرف إلى أهمية التوعية والحملات الوطنية للكشف المبكر عن سرطان الثدي

#### الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:

- تعريف مرض سرطان الثدي
- تعداد العوامل الثلاثة الأهم التي تؤدي إلى إرتفاع خطر الإصابة وكيفية التخفيف من آثارها
- تعداد ثلاث فوائد للكشف المبكر عن أورام الثدي
- تعداد ثلاثة أعراض لمرض سرطان الثدي وثلاث طرق للعلاج
- تعريف أربعة أنواع من الفحوص الذاتية والطبية للكشف المبكر عن سرطان الثدي ووتيرة إجراءاتها

- تصحيح المفاهيم الخاطئة حول مرض سرطان الثدي
- التعرف إلى أعراض ما بعد العلاج وكيفية التعايش معها

## خطوات الحصّة

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد** (١٠ دقائق): لعبة «واحد لواحد» التي تهدف إلى تحسين مهارات الإصغاء والاستماع إضافة إلى التعارف وكسر الحواجز. يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة مكونة من إثنين. تقوم كل مشاركيتين بالجلوس في مقاعد متقابلة. تقوم كل مشاركة بالتعريف عن نفسها، هواياتها، ماذا تحب وماذا تكره... تتحدث كل مشاركة عن نفسها لمدة دقيقة دون أن تقاطعها شريكها. تنضم المجموعة المكونة من المشاركتين إلى بقية المجموعات التي أنهت مقابلتها. تقوم المشاركة بالتعريف عن زميلتها حسب المعلومات التي قامت شريكها بإبلاغها إيها. المواد اللازمة: ساعة لضبط الوقت
- **إجراء إختبار ما قبل التدريب** شفهيّاً لتقييم معلومات المشاركات حول مرض سرطان الثدي من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- **إجراء عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: ماذا تعرفين عن أعراض مرض سرطان الثدي؟ ما هي طرق الكشف عن سرطان الثدي؟ ماذا تعرفين عن طرق الوقاية من مرض سرطان الثدي؟ يجمع المدرب المعلومات دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (١٠ دقائق).
- **التحدث إلى المشاركات** (٣٠ دقيقة) حول المواضيع التالية مع الإستعانة بالصور التوضيحية:
  - تعريف مرض سرطان الثدي، أعراضه وأهمية التمييز بين الورم الحميد والخبيث
  - التعرف إلى عوامل الخطر التي تزيد من احتمال الإصابة وكيفية الحدّ من مخاطر سرطان الثدي
  - طرق الكشف المبكر من خلال الفحص الذاتي والفحص السريري
  - التعرف عن الفحص الشعاعي وأهميته وكيفية الإستعداد لإجرائه وكيف يتم تصوير الثدي
  - أهمية المتابعة المستمرة عند الطبيب النسائي وإتباع التعليمات بشكل دقيق
  - العوامل النفسية ودور الزوج

○ التدابير الواجب إجرائها بعد العلاج

● **نشاط تمثيلي (٢٥ دقيقة)** يعمل على توضيح الرسائل الواردة

في قصة «وردية – الوقاية من سرطان الثدي»

○ يتم التعرف على الأدوار من خلال قراءة المدرب للقصة

○ يتم توزيع الأدوار والشخصيات شفهيًا كالتالي:

● السيدة إسمها وردية تروي قصة نجاتها من سرطان الثدي

● الطبيبة التي تشرح كيفية إجراء الفحص الذاتي للكشف المبكر عن سرطان الثدي

● جارات وردية الثلاث يتعاون في الطبخ ويتحدثن

● الدكتورة ليندا التي تخبر وردية بوجود ورم في الثدي وضرورة إجراء عملية

● مذيعة التلفزيون التي تسأل وردية عن تجربتها مع المرض

○ **خطوات النشاط:**

● **المشهد الأول:** مذيعة التلفزيون تسأل وردية عن قصة نجاتها من مرض سرطان الثدي.

وردية تروي كيف حضرت لقاء توعية حول الصحة الإيجابية حيث قامت الطبيبة بتعليم الحاضرين عن كيفية إجراء الفحص الذاتي المبكر لسرطان الثدي. وتكمل وردية كيف قامت بالفحص الذاتي عند عودتها إلى المنزل وفوجئت بوجود تدرن.

● **المشهد الثاني:** بينما وردية تجلس مع جاراتها اللواتي يتسامرن ويقمن بالطبخ سوياً تكسر وردية الكوسا أثناء تجويغها فتسألها الجارات عما بها. تروي لهن وردية كيف قامت بالفحص الذاتي وإحساسها بوجود مشكلة. نصحتها جارتها ألا تخاف وبأنها ستراقبها في الذهاب إلى الدكتورة ليندا لإجراء الفحوصات اللازمة.

● **المشهد الثالث:** الدكتورة ليندا تخبر وردية عن نتيجة الفحوصات التي بينت وجود ورم وتثني عليها لأنها طلبت المساعدة في وقت مبكر حتى يستطيع الأطباء مساعدتها.

● **المشهد الرابع:** عودة مرة أخرى إلى المذيعة التي تسأل وردية عما حصل بعد ذلك والكلمة التي تود توجيهها للنساء. تجيب وردية كيف تم إجراء عملية لها وشفيت تماماً وكيف تنصح السيدات بأهمية حضور جلسات التوعية.

● **إستراحة (١٥ دقيقة)**

- **مناقشة المشهد التمثيلي** وعرض الرسائل التوعوية الواردة في قصة «وردية» من قبل المشاركات. المدرب يلخص، يَصوّب ويبيّن الأفكار عند عدم وضوحها (١٠ دقائق)
- **إجراء إختبار ما بعد التدريب** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- **إجراء تقييم اللقاء التدريبي** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في النموذج (ملحق رقم ٢) ويقوم المدرب بإختيار المشاركات للإجابة بشكل عشوائي. (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة** من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):
  - سرطان الثدي هو أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء في جميع أنحاء العالم
  - الرجال هم أيضاً عرضة لسرطان الثدي ولكن بنسبةٍ أقلّ
  - ليست كل أورام الثدي خبيثة
  - الوقاية من سرطان الثدي ممكنة وفعالة
  - الكشف المبكر هو مفتاح الوقاية
  - الفحص الذاتي ضروري جداً لكنه لا يُغني عن الصورة الشعاعية
  - الكشف المبكر في المراحل الأولى للمرض يؤثر إيجاباً على الحدّ من تفاقم المرض

## ١.٢. مخطط حصّة التوعية حول الوقاية من سرطان الثدي (٢)

**الموضوع:** التوعية حول مرض سرطان الثدي

**الفئة المستهدفة:** نساء يقرأن ويكتبن من كافة الأعمار (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ مشاركة)

**الوقت اللازم:** ١٣٥ دقيقة (ساعتان وربع) تتضمن إستراحة ١٥ دقيقة

**المواد اللازمة:** لوح قلاب، عدة ألوان من أقلام اللوح القلاب، صور توضيحية، دمية، LCD، laptop، ملف لكل مشاركة يحتوي على: نسخة من قصة «وردية – الوقاية من سرطان الثدي»، نسخة من محاضرة «دليل تدريبي حول الوقاية من سرطان الثدي»، أوراق بيضاء وأقلام.

**الهدف العام:** زيادة الوعي العام حول موضوع مرض سرطان الثدي عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي حصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، بأهمية المعرفة حول مرض سرطان الثدي وكيفية الوقاية والتعامل مع المرض في مراحلها المختلفة.

## الأهداف الخاصة

- التعرف إلى مرض سرطان الثدي والأسباب المؤدية إلى إرتفاع خطر الإصابة وكيفية التخفيف من آثارها
- تحديد فوائد الكشف المبكر عن أورام الثدي الخبيثة
- تعريف أهم أنواع الفحوص الذاتية والطبية للكشف المبكر عن سرطان الثدي ووتيرة إجراءاتها
- أهمية التوعية والحملات الوطنية للكشف المبكر عن سرطان الثدي

## الأهداف التعليمية

من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:

- تعريف مرض سرطان الثدي
- تعداد العوامل الثلاثة الأهم التي تؤدي إلى إرتفاع خطر الإصابة وكيفية التخفيف من آثارها
- تعداد ثلاث فوائد للكشف المبكر عن أورام الثدي
- تعداد ثلاثة أعراض لمرض سرطان الثدي وثلاث طرق للعلاج
- تعريف أربعة أنواع من الفحوص الذاتية والطبية للكشف المبكر عن سرطان الثدي ووتيرة إجراءاتها
- تصحيح المفاهيم الخاطئة حول مرض سرطان الثدي
- التعرف إلى أعراض ما بعد العلاج وكيفية التعايش معها

## خطوات الحصّة

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد (١٠ دقائق):** تعريف بالإسم والعمل والوضع العائلي والهوايات. ثم لعبة «القصة» بحيث يبدأ المدرب بسرد جملة من قصة وعندما يقول «وفجأة» ينتقل الدور للذي على يساره ليكمل القصة بجملة. وعندما يقول «وفجأة» ينتقل الدور للذي إلى يساره وهكذا دواليك. على سبيل المثال. «بالأمس ذهبت إلى حديقة الحيوان وكان يمر الفيل عندما فجأة .....» وتستمر القصة حتى يساهم الجميع فتصبح أكثر غرابة أو مثيرة للضحك.
- **إجراء إختبار ما قبل التدريب** لتقييم معلومات المشاركات حول الوقاية من سرطان الثدي – نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات – الملحق رقم ١ (١٠ دقائق)

- إجراء **عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: ماذا تعرفين عن أعراض مرض سرطان الثدي؟ ما هي طرق الكشف عن سرطان الثدي؟ ماذا تعرفين عن طرق الوقاية من مرض سرطان الثدي؟ يجمع المدرب المعلومات عبر كتابة الإجابات على اللوح القلاب دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (٢٠ دقيقة).

**عرض محاضرة** «دليل تدريبي حول الوقاية من سرطان الثدي» PowerPoint presentation (٢٠ دقيقة) والتي تشمل المواضيع التالية:

- تعريف مرض سرطان الثدي، أعراضه وأهميته التمييز بين الورم الحميد والخبيث
- التعرف إلى عوامل الخطر التي تزيد من احتمال الإصابة وكيفية الحدّ من مخاطر سرطان الثدي
- طرق الكشف المبكر من خلال الفحص الذاتي والفحص السريري
- التعرف عن الفحص الشعاعي وأهميته وكيفية الإستعداد لإجرائه وكيف يتم تصوير الثدي
- أهمية المتابعة المستمرة عند الطبيب النسائي وإتباع التعليمات بشكل دقيق
- العوامل النفسية ودور الزوج
- التدابير الواجب إجرائها بعد العلاج

- **قراءة قصة** وردية – الوقاية من سرطان الثدي من قبل المشاركات ثم مناقشتها مع المدرب (١٠ دقائق)

- **عمل مجموعات** (٢٠ دقيقة): يتم تقسيم المشاركات إلى ٤ مجموعات. تقوم كل مجموعة فيما بينها بقراءة ومناقشة المواضيع الواردة في قصة وردية ومحاضرة الدليل التدريبي حول مرض سرطان الثدي، وذلك على الشكل التالي:

- **المجموعة ١:** تعريف أعراض مرض سرطان الثدي وأهميته التمييز بين الورم الحميد والخبيث
- **المجموعة ٢:** التعرف إلى كيفية الحدّ من مخاطر سرطان الثدي
- **المجموعة ٣:** طرق الكشف المبكر من خلال الفحص الذاتي والفحص السريري
- **المجموعة ٤:** التعرف عن الفحص الشعاعي وأهميته وكيفية إجرائه
- **المجموعة ٥:** أهمية المتابعة المستمرة عند الطبيب النسائي وإتباع التعليمات بدقة

- **عرض عمل المجموعات.** المدرب يلخص، يصوّب ويبيّن الأفكار عند عدم وضوحها (٢٠ دقيقة)
- **إجراء إختبار ما بعد التدريب** لتقييم مدى إستفادة المشاركات من الحصة - الملحق رقم ١١ (١٠ دقائق)
- **إجراء تقييم اللقاء التدريبي** - ملحق رقم ٢ (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة** من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):
  - سرطان الثدي هو أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء في جميع أنحاء العالم
  - الرجال هم أيضاً عرضة لسرطان الثدي ولكن بنسبة أقل
  - ليست كل أورام الثدي خبيثة
  - الوقاية من سرطان الثدي ممكنة وفعالة
  - الكشف المبكر هو مفتاح الوقاية
  - الفحص الذاتي ضروري جداً لكنه لا يُغني عن الصورة الشعاعية
  - الكشف المبكر في المراحل الأولى للمرض يؤثر إيجاباً على الحدّ من تفاقم المرض



## ١.٣. محاضرة الوقاية من سرطان الثدي

Slide 1

مشروع تمكين المرأة – العمل السلمي نحو الأمن والاستقرار

دليل تدريبي حول مواضيع سلسلة **إنت ... هي**  
قصص حول تمكين المرأة

وردية – الوقاية من سرطان الثدي

2016

Slide 2



سرطان الثدي

## Slide 3



### المحتوى

- تعريف سرطان الثدي
- عوامل الخطر
- أعراض سرطان الثدي
- الوقاية من سرطان الثدي
- تشخيص سرطان الثدي
- موانع قد تحول دون التصوير الشعاعي
- معتقدات خاطئة حول سرطان الثدي
- أنواع العلاج
- دور الزوج والدعم النفسي
- تمارين لإعادة التأهيل بعد جراحة الثدي
- الرسائل الرئيسية

## Slide 4



### تعريف سرطان الثدي

- هو أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء في جميع أنحاء العالم
- هو تكاثر مجموعة من الخلايا بشكل غير منتظم، ويمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم عبر الدم والعقد الليمفاوية؛ وهذا ما يعرف بالورم الخبيث أو النقليّة.
- سيّدة واحدة من بين كل ثماني سيدات معرّضة في حياتها للإصابة بسرطان الثدي. أما في لبنان فيشكل 35% من مجموع حالات السرطان عند النساء (بحسب الجمعية اللبنانية لمكافحة سرطان الثدي).

Slide 5



### عوامل خطر تزيد من احتمال الإصابة

- تقدّم المرأة بالسن
- مجرد كون جنس الشخص امرأة
- زيادة الوزن خصوصاً بعد انقطاع الطمث
- التاريخ المرضي الإيجابي للمرأة أو مشاكل في الثدي
- التاريخ المرضي الإيجابي للعائلة – في حال إصابة إحدى قريباتها (أم – أخت - خالة - جدّة)
- العلاج الإشعاعي للثدي أو الصدر

Slide 6



### عوامل خطر تزيد من احتمال الإصابة

- شرب الكحول والتدخين
- إنجاب المرأة للطفل الأول في سنّ متقدمة أو عدم الإنجاب أبداً
- تغيّرات في الجينات المرتبطة بسرطان الثدي (BRCA1 أو BRCA2)
- حدوث الطمث في سنّ مبكرة (أقل من عمر 12 سنة)
- انقطاع الطمث في سنّ متأخرة (أكثر من عمر 55 سنة)
- التعرّض للعلاج بالهرمونات البديلة لفترة طويلة

## Slide 7



## أعراض سرطان الثدي

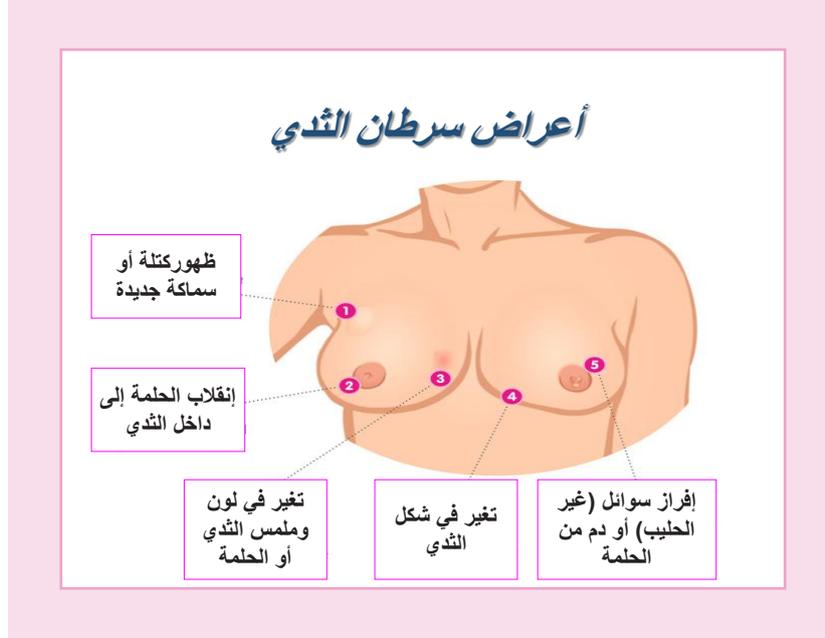
- تورّم واحمرار في جلدة الثدي أو في المنطقة الممتدة تحت الإبط
- تغيرات في حجم وشكل الثدي والحلمة (ندبة)
- دخول الحلمة إلى داخل الثدي أو ألم في منطقة الحلمة
- إفراز سوائل (غير الحليب) أو دم من الحلمة
- زيادة سماكة جزء من الثدي
- تغير في لون وملمس الثدي ليصبح مثل قشرة البرتقال
- ألم غير مرتبط بالدورة الشهرية

## Slide 8

## أعراض سرطان الثدي

|                          |                           |                                   |
|--------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| ظهور كتلة أو سماكة جديدة | إحمرار وسخونة / ندبة      | تغير في شكل أو قياس الثدي         |
| تقشير وتجعيد في الثدي    | حكة والتهاب متقشرة أو طفح | إنقلاب الحلمة أو جزء آخر من الثدي |
| إفرازات أو دم            | ألم مستمر                 |                                   |

Slide 9



Slide 10



## Slide 11



## تشخيص سرطان الثدي



- الفحص الذاتي
- الفحص السريري
- التصوير الشعاعي
- بالموجات الصوتية
- بالرنين المغناطيسي
- الخزعة وفحص الأنسجة
- فحوصات أخرى لتبيان الانتشار

## Slide 12



## الفحص الذاتي للثدي

على كل امرأة ابتداءً من سن العشرين أن تجري الفحص الذاتي لثديها على الأقل مرّة في الشهر وذلك 3-5 أيام بعد انتهاء الدورة الشهرية

يتم الفحص في خطوتين:

- وقوفاً أمام المرأة
- أثناء الاستلقاء

Slide 13

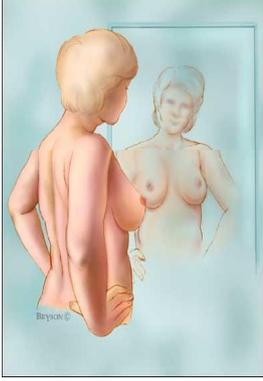


### الفحص الذاتي للثدي

قفي مستقيمة أمام المرأة وانظري إلى كل ثدي على حدة

تأكدي من عدم وجود أي شيء غير عادي في الحجم، الشكل، لون الحلمتين والثديين

إن الفرق البسيط في الحجم بين الثديين لا يُقلق فهذا أمر طبيعي عند أغلب النساء



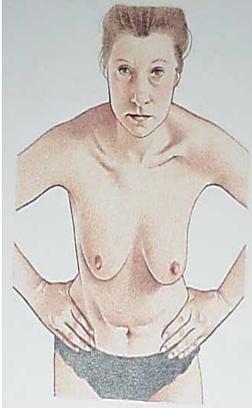
Slide 14



### الفحص الذاتي للثدي

اضغطي يديك على وركيك وانحني قليلاً نحو المرأة

عاودي التأكد من عدم وجود أي تغيير في لون، محيط أو شكل الثديين والحلمتين



## Slide 15



## الفحص الذاتي للثدي





ضعي يديك مشبكتين خلف رأسك وراقبي عن كثب عدم وجود أي تغغيرات في محيط وشكل الحلمتين والثديين

أبقي ذراعاً واحدة مرتفعة واضغطي بلطف على حلمة الثدي وتأكدي من عدم وجود أية افرازات. كرري ذلك للثدي الآخر

## Slide 16



## الفحص الذاتي للثدي



استلقي على ظهرك وضعي وسادة تحت كتفك الأيمن

ضعي يدك اليمنى خلف رأسك

تحسي الثدي الأيمن بواسطة أصابع اليد اليسرى (استعملي بطن الأصابع وليس أطرافها) برفق وبحركات دائرية في جميع أنحاء الثدي حتى الحلمة وتأكدي من عدم وجود أي ورم

كرري هذه الطريقة لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى

تفحصي الإبطين، إبدني بتجويف الإبط واتجهي إلى الأسفل نحو الثدي

Slide 17

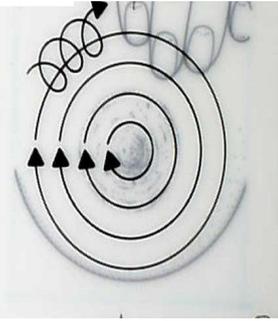


## الفحص السريري للثدي

يقوم الطبيب بالفحص السريري للثدي:

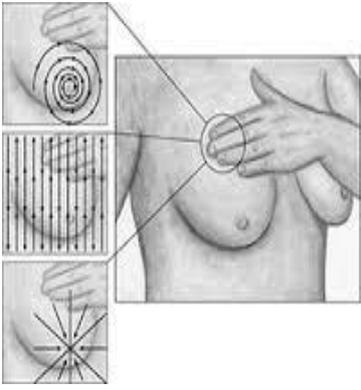
- سنوياً للنساء عند سن الأربعين وما فوق
- كل ثلاث سنوات للنساء ما بين العشرين والثلاثين عاماً.

يقوم الطبيب بفحص الثديين والمناطق المحيطة للكشف عن أي كتل أو تغيرات قد تساعد في الكشف المبكر لسرطان الثدي



Slide 18

## الفحص السريري للثدي



## Slide 19



## التصوير الشعاعي

- الإستعداد لإجراء التصوير الشعاعي:
  - تأكدي بأنك لست حاملاً
  - لا تضعي أية مساحيق، عطور، دهون، بودرة أو مزبل راحة على الصدر وتحت الإبطن قبل ذهابك لإجراء الفحص
- كيفية إجراء التصوير الشعاعي:
  - سوف يُطلب منك خلع ملابسك العلوية
  - يتم تصوير الثديين من قبل أنثى بواسطة جهاز أشعة خاص بحيث يوضع ثدي واحد كل مرة بين طبقتين من البلاستيك ليسط أنسجة الثدي مما يساعد على الكشف المبكر لسرطان الثدي
  - هي طريقة سهلة وفعالة لا تستغرق سوى بضع دقائق ولكن قد تجده بعض النساء مؤلماً



80% من الحالات اعتيادية (ورم حميد)

## Slide 20



## التصوير الشعاعي

متى يجب إجراء التصوير الشعاعي

- أقل من 40 عاماً: قد لا تحتاج المرأة إجراء الفحص إلا في حال إصابة فرد من أفراد العائلة (الوالدة، الخالة، الجدة، الأخت) بالمرض
- أكثر من 40 عاماً: يجب إجراء الفحص سنوياً حتى لو كانت النتيجة جيدة
- أكثر من 60 عاماً: ينصح بعدم التردد بإجراء الفحص



إن التصوير الشعاعي للثدي هو الضمانة الوحيدة للكشف المبكر عن سرطان الثدي

## Slide 21



## موانع قد تحول دون التصوير الشعاعي

- الشعور بالحرج
- عدم توفر معلومات لدي عن هذا الفحص
- لم يخطر في ذهني القيام بهذا الفحص
- لم أكن أعلم أنه يجب القيام بهذا الفحص سنوياً
- لا أعتقد أن هذه الصورة تكشف عن سرطان الثدي
- لم أقم بهذا الفحص لأنني لا أعاني من أية أعراض أو مشاكل صحية عامة أو مع ثديي خاصةً
- ليس علي القيام بهذا الفحص لأنني أقوم بالفحص الذاتي لثديي
- ليس علي القيام بهذا الفحص لأن الطبيب يقوم بالفحص السريري لثديي
- ليس علي القيام بهذا الفحص لأنه لا تاريخ عائلي لدي بسرطان الثدي
- ليس علي القيام بهذا الفحص لأنني لا أعتقد أنه يمكن علاج هذا المرض أساساً

## Slide 22



## معتقدات خاطئة حول سرطان الثدي

- العنور على ورم في الثدي يعني الإصابة بسرطان الثدي
- الرجال لا يصابوا بسرطان الثدي، إنه يصيب النساء فقط
- الصورة الصوتية للثدي قد تسبب بانتشار هذا السرطان
- إذا كان لديك تاريخ عائلي بسرطان الثدي فأنت ستصاب حتماً به
- إذا تم الكشف عن BRCA1 و BRCA2 في الحمض النووي الخاص بك فأنت بالتأكيد مصاب بسرطان الثدي
- مضادات التعرق ومزيلات العرق تسبب سرطان الثدي

## Slide 23



## أنواع علاج سرطان الثدي

-  الجراحة
-  العلاج الشعاعي
-  العلاج الهرموني
-  العلاج الكيماوي

## Slide 24



## دور الزوج

- تفهم الضغط النفسي الذي تعانيه الزوجة ومساندتها
- مشاركة القرارات
- على الزوج التواجد مع زوجته عندما تجتمع مع الطبيب لتحديد نوع العلاج وآثاره الجانبية، هذا ما قد يساعدهما في التخطيط للأسابيع والأشهر القادمة من حياتهما
- مساعدة الزوجة
- تشعر المريضة أنها بحاجة للحب والمساعدة وهذا يمكن أن يتمثل في أمور بسيطة كأن يجلب لها مشروباً بارداً أو يقرأ لها أو يساعدها في الأمور المنزلية... هذا قد يجعلها تشعر بالإمتنان وأن الزوج يشاركها أوقاتنا الصعبة
- الترفيه والتنويه (الخروج سوياً الى السينما أو لتناول الطعام...)

Slide 25



## تساقط الشعر

- غسل الشعر يومياً بالماء بدلاً من استخدام الشامبو المرطب والمنعم
- إستخدام فرشاة لينة لتمشيط الشعر
- عدم صبغ الشعر
- إستخدام درجة حرارة منخفضة في حال ضرورة استخدام مجفف الشعر
- قص الشعر (قصير جداً) كي يبدو كثيف كما أنه سيجعل التعامل مع فقدان الشعر أسهل في حال حدوثه
- اقتراح وضع شعر مستعار قبل حدوث تساقط الشعر
- استخدام واقي من الشمس، قبعة، وشاح، أو شعر مستعار لحماية فروة رأسك من الشمس
- إستخدام وسادة من الساتان

Slide 26



## تعزيز الثقة بالنفس

- التدريب على الإسترخاء والتأمل
- متابعة دورات تثقيفية عن أمراض السرطان والعلاجات
- الدعم الإجتماعي في إطار مجموعة بهدف مشاركة المخاوف مع الآخرين
- اللجوء إلى أدوية لتخفيف الكآبة أو القلق

Slide 27



Slide 28



Slide 29



### الرسائل الرئيسية

سرطان الثدي هو أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء في جميع أنحاء العالم

الرجال هم أيضاً عرضة لسرطان الثدي ولكن بنسبة أقل

ليست كل أورام الثدي خبيثة

الوقاية من سرطان الثدي ممكنة وفعالة

الكشف المبكر هو مفتاح الوقاية

الفحص الذاتي ضروري جداً لكنه لا يُعني عن الصورة الشعاعية

الكشف المبكر في المراحل الأولى للمرض يؤثر إيجاباً على الحد من تفاقم المرض

Slide 30



## ١.٤. الوسائل التدريبية المستخدمة

الوسائل التدريبية المستخدمة هي مجموعة سلسلة «أنت ... هي - قصص حول تمكين المرأة». هذه المجموعة مؤلفة من ٤ قصص قصيرة مصورة وبمبسطة، بحيث تعالج كل منها موضوعاً من المواضيع التالية: تنظيم الأسرة، الوقاية خلال فترة الحمل، الوقاية من سرطان الثدي والوقاية من السيدا. تركز هذه المجموعة من القصص على صحة المرأة الإيجابية وتهدف إلى توعية النساء والفتيات من أجل تعزيز سبل الوقاية وتمكينهن لإتخاذ القرارات والمواقف الإيجابية المناسبة لهن. هذه القصص المصورة تعالج قصص شخصيات نساء هن ملكة، دلال، وردية وفريال. الوقاية من سرطان الثدي تتم معالجته من خلال قصة وردية التي تتناول المواضيع التالية:

- أهمية حضور جلسات التوعية
- أهمية الكشف المبكر عن أورام الثدي
- كيفية القيام بفحص ذاتي للاكتشاف المبكر لسرطان الثدي
- ضرورة المتابعة الدورية لدى طبيب أخصائي والقيام بالفحوصات السريرية والشعاعية الدورية اللازمة بحسب العمر.

يتم استخدام قصة وردية في جلسات التوعية حول الوقاية من سرطان الثدي للإناث من كافة الأعمار، وتختلف وسائل استخدامها بحسب التالي:

- إذا كانت النساء أميات (لا يقرأن ولا يكتبن) تقوم المدربة/الناشطة بقراءة القصة للنساء المستهدفات وتحليل القصة شفهاياً معهن وإبراز الرسائل التي تتضمنها القصة
- إذا كانت النساء تقرأ وتكتب تطلب المدربة/الناشطة من النساء المستهدفات قراءة القصة وإستخلاص الرسائل المدرجة ضمنها وكتابتهم على اللوح القلاب لمناقشة كل رسالة على حدة.

# الفصل الثاني: مرجعيات مهمة حول الوقاية من سرطان الثدي



## ٢. المادة العلمية ورسائل التوعية

### ٢.١. تعريف سرطان الثدي

سرطان الثدي هو أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء في جميع أنحاء العالم. من بين كل ثماني سيدات هناك سيّدة واحدة معرّضة خلال حياتها للإصابة بسرطان الثدي. أما في لبنان فتفيد الجمعية اللبنانية لمكافحة سرطان الثدي أنه يشكل ٣٥% من مجموع حالات السرطان عند النساء. سرطان الثدي هو تكاثر مجموعة من الخلايا بشكل غير منتظم ويمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم عبر الدم والعقد الليمفاوية؛ وهذا ما يعرف بالورم الخبيث أو بالنقلية.

### ٢.٢. العوامل المسببة لسرطان الثدي

تساهم عدة عوامل في حدوث سرطان الثدي، وتشمل:

- تقدّم المرأة بالسن
- الأنثى معرّضة بنسبة عالية للإصابة بسرطان الثدي
- زيادة الوزن خصوصاً بعد انقطاع الطمث
- التاريخ الشخصي الإيجابي المتعلق بسرطان الثدي عند المرأة أو مشاكل الثدي
- وجود حالات إصابة بسرطان الثدي في العائلة (أمّ – أخت – خالة أو جدّة)
- العلاج الإشعاعي للثدي أو الصدر (مثلاً علاج سرطان الرئتين بالأشعة قد يؤدي إلى سرطان الثدي)
- شرب الكحول والتدخين
- عدم إنجاب الأطفال أبداً أو إنجاب الطفل الأول في سنّ متقدم
- التغيّرات في الجينات المرتبطة بسرطان الثدي
- حدوث الطمث في سن مبكر (أقل من ١٢ سنة من العمر)
- انقطاع الطمث في سن متأخرة (أكثر من ٥٥ سنة من العمر)
- التعرّض للعلاج بالهرمونات البديلة لفترة طويلة.

### ٢.٣. أعراض الإصابة بسرطان الثدي

قد لا يسبب سرطان الثدي في أول ظهوره أي ألم أو مشاكل ولكن مع تقدّم الإصابة يمكن حدوث ما يلي:

- تورّم واحمرار في جلدة الثدي أو في المنطقة الممتدة تحت الإبط
- تغيرات في حجم وشكل الثدي والحلمة
- دخول الحلمة إلى داخل الثدي أو ألم في منطقة الحلمة
- إفراز سوائل (غير الحليب) أو دم من الحلمة
- زيادة سماكة جزء من الثدي
- تغيير في لون وملمس الثدي فيصبح مثل قشرة البرتقال.

## ٢.٤. الوقاية من سرطان الثدي

تشمل العوامل التي تحدّ من خطورة سرطان الثدي أمور متعددة منها:

- الرضاعة الطبيعية
- ممارسة الرياضة بانتظام
- الحفاظ على وزن صحي (تقليل الدهون، تجنب السمنة)
- الفحص الدوري للثدي
- مراجعة الطبيب عند ظهور أي أعراض مرضية على الثدي
- الإكثار من الأطعمة التي من شأنها أن تخفف من الإصابة بسرطان الثدي: الطماطم، فيتامين د، الشاي، عصير الجزر، أحماض أوميغا ٣ الدهنية، زيت الزيتون، الثوم والبصل.

## ٢.٥. الكشف المبكر

### أ. فحص الأنثى الذاتي للثدي

على كل امرأة إبتداءً من سن العشرين أن تجري الفحص الذاتي لثديها على الأقل مرّة في الشهر وذلك ثلاثة لخمسة أيام من بعد انتهاء الدورة الشهرية. يتم الفحص في خطوتين: الأولى وقوفاً أمام المرأة والثانية عبر الاستلقاء.

- الوقوف أمام المرأة



الوقوف أمام المرأة بشكل مستقيم والنظر إلى كلّ ثدي على حدة. التأكد من عدم وجود أي شيء غير عادي من ناحية حجم وشكل ولون الحلمتين والثديين (إن الفرق البسيط في

- الحجم بين الثديين لا يُغلق فهذا أمر طبيعي عند أغلب النساء)
- ضغط اليد على الورك والانحناء قليلاً نحو المرأة ثم معاودة الكشف عن وجود أي تغير في لون ومحيط أو شكل الثديين والحلمتين
- وضع اليدين مشبكتين خلف الرأس ثم مراقبة دقيقة لأي تغيّرات في محيط وشكل الحلمتين والثديين، ثم ابقاء ذراعاً واحدة مرتفعة والضغط بلطف على حلمة الثدي والتأكد من عدم وجود أي افرازات؛ ثم تكرار الفحص للثدي الآخر.

#### ● الإستلقاء

- استلقاء على الظهر ووضع وسادة تحت الكتف الأيمن. وضع اليد اليمنى خلف الرأس بواسطة أصابع اليد اليسرى لتحسس الثدي الأيمن (بواسطة بطن الأصابع وليس أطرافها) برفق وبحركات دائرية في جميع أنحاء الثدي حتى الحلمة والتأكد من عدم وجود أي ورم. تكرار هذه الطريقة لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى.
- تفحص الإبطين والبدء بتجويف الإبط والاتجاه إلى الأسفل نحو الثدي.

### ب. الفحوص الطبية المتخصصة

- الفحوصات الطبية المتخصصة تشمل الفحص السريري والفحص الشعاعي للثدي.
- **الفحص السريري للثدي:** هو فحص يساعد في الكشف المبكر عن سرطان الثدي. يقوم به الطبيب كل سنة للنساء في سن الأربعين وما فوق، وكل ثلاث سنوات للنساء ما بين العشرين والثلاثين عاماً. خلال هذا الفحص يقوم الطبيب بفحص الثديين والمناطق المحيطة للكشف عن أي كتل أو تغيرات
- **التصوير الشعاعي (mammogram):** هو الضمانة الأكيدة للكشف المبكر عن سرطان الثدي. يستخدم هذا التصوير الأشعة السينية للبحث عن التغيرات الصغيرة والدقيقة للأنسجة عندما يكون السرطان أصغر من أن يُرى أو يُشعر به جسدياً.
  - كيفية الاستعداد لإجراء التصوير الشعاعي: يجب التأكد أولاً بأن الأثني ليست حامل. يطلب الأثني عدم وضع أية مساحيق وعلطور ودهون أو مزيل الرائحة على الصدر وتحت الإبط قبل إجراء الفحص.
  - كيفية إجراء الفحص الشعاعي: يُطلب من الأثني خلع ملابسها العلوية وارتداء إزار أبيض. يعتبر الفحص الشعاعي للثدي طريقة سهلة وفعالة لا تستغرق سوى بضع دقائق قد

- تجده بعض النساء مؤلماً ولكن لثوان قليلة. يتم تصوير الثديين من قبل متخصصة في التصوير الشعاعي بحيث تقوم بوضع ثدي واحد كل مرة بين طبقتين من البلاستيك لبسط أنسجة الثدي للتصوير الشعاعي مما يساعد على الكشف المبكر لسرطان الثدي.
- النتيجة المحتملة للفحص الشعاعي: تحصل غالبية النساء أي حوالي ٨٠% من الحالات على نتيجة إعتيادية (ورم حميد) أما البقية فيتم استدعاءهن مجدداً لأن الصورة تُظهر كتلة غير مألوفة مما يستلزم إجراء المزيد من الفحوصات لوضع تشخيص نهائي (الصورة الصوتية- التصوير بالرنين المغناطيسي- استئصال عينة نسيجية ودراستها).
  - توقيت إجراء الفحص الشعاعي: لاتحتاج المرأة التي تبلغ أقل من أربعين عاماً لإجراء هذا الفحص إلا إذا طلب منها الطبيب ذلك أو إذا تمّ تشخيص إصابات بسرطان الثدي عند فرد من أفراد العائلة (الوالدة، الخالة، الجدة، الأخت). أما المرأة ما فوق سن الأربعين فعليها إجراءه سنوياً حتى لو كانت النتيجة جيدة وذلك لازدياد نسبة احتمال الإصابة بسرطان الثدي لدى المرأة مع تقدمها بالعمر. ينصح بعدم التردد في إجراء صورة الفحص الشعاعي حتى بعد سن الستين عاماً.

## ٢.٦. العلاج

- تحدد أنواع العلاج من قبل الطبيب وفقاً لنتائج العينة النسيجية ونوع السرطان. وهي تتنوع كما يلي:
- **الجراحة:** يتم إجراء الجراحة لاستئصال أكبر قدر مستطاع من الورم. قد يكون الاستئصال لجزء من الثدي أو إزالة الثدي بكامله أي استئصاله
  - **العلاج الشعاعي:** غالباً ما يتبع استئصال الكتلة الورمية، أي يبدأ العلاج من أربع إلى ستة أسابيع بعد الإستئصال
  - **العلاج الهرموني:** قد يكون العلاج مطلوباً لمنع الخلايا السرطانية من الحصول على الهرمونات التي تحتاجها للنمو
  - **العلاج الكيميائي:** قد يتم القيام به قبل الجراحة لتقليص حجم الورم أو بعد الجراحة لاستهداف الخلايا السرطانية التي ربما تكون متبقية في الجسم.

## الفصل الثالث: الملحقات



عملوا متلي!  
كنت مفكرة إنو  
التوعية طقّ حنك  
...

## الملحق رقم ١: إختبار تقييمي للمعلومات

### إختبار معلومات

#### أولاً: خلفية

| الجنس |   |     |   | العمر | التاريخ | المكان |
|-------|---|-----|---|-------|---------|--------|
| أنثى  | ٢ | ذكر | ١ |       |         |        |

| ١. المستوى التعليمي |   |       |   |       |   |       |   |         |   |       |   |          |   |
|---------------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|---------|---|-------|---|----------|---|
| غيره                | ٧ | أنهت  | ٦ | أنهت  | ٥ | متوسط | ٤ | أنهت    | ٣ | تكتب  | ٢ | لا تكتب  | ١ |
| حدد                 |   | جامعي |   | ثانوي |   |       |   | ابتدائي |   | وتقرأ |   | ولا تقرأ |   |
| _____               |   |       |   |       |   |       |   |         |   |       |   |          |   |

| ٢. الوضع الاجتماعي |   |                  |   |       |   |       |   |        |   |       |   |
|--------------------|---|------------------|---|-------|---|-------|---|--------|---|-------|---|
| عدد الأولاد        | ٦ | العمر عند الزواج | ٥ | أرملة | ٤ | مطلقة | ٣ | متزوجة | ٢ | عزباء | ١ |
| ___                |   | _____            |   |       |   |       |   |        |   |       |   |

١. نعم، حددي: \_\_\_\_\_

• هل تعانين من أمراض مزمنة؟

٢. كلا

## ثانياً: حول الوقاية من سرطان الثدي

| ما هي أنواع العلاج المتوفرة لمرض سرطان الثدي؟ |   | عددي ٣ أعراض لمرض سرطان الثدي |   | عددي ٣ أساليب للكشف المبكر عن سرطان الثدي |   | ٣. ما هي أهم ٣ عوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي؟ |   |
|---|---|-------------------------------|---|---|---|--|---|
|   | ١ |                               | ١ |   | ١ |  | ١ |
|   | ٢ |                               | ٢ |   | ٢ |  | ٢ |
|   | ٣ |                               | ٣ |   | ٣ |  | ٣ |

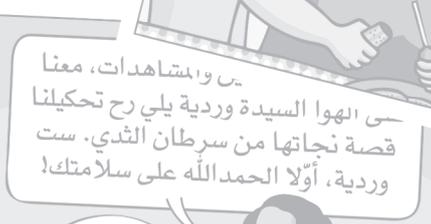
شكراً للتعاونكن

## الملحق رقم ٢: تقييم اللقاء التدريبي

## تقييم اللقاء التدريبي

| التقييم                             | أوافق | لا أوافق | ملاحظات وتفسيرات |
|-------------------------------------|-------|----------|------------------|
| كان اليوم منظماً                    |       |          |                  |
| كان اليوم طويلاً                    |       |          |                  |
| كان اليوم مملاً                     |       |          |                  |
| كان جو اليوم التدريبي ممتعاً        |       |          |                  |
| اكتسبنا معلومات جديدة               |       |          |                  |
| اكتسبنا مهارات جديدة                |       |          |                  |
| تفاعل المتدربات مع المادة التدريبية |       |          |                  |
| تفاعل المتدربات مع المدرب           |       |          |                  |
| استطاع المدرب ضبط اليوم التدريبي    |       |          |                  |
| استطاع المدرب جذب انتباه المتدربات  |       |          |                  |
| كانت تقنيات التدريب جيدة            |       |          |                  |
| كان التواصل جيداً                   |       |          |                  |
| لقد تحققت أهداف اليوم التدريبي      |       |          |                  |
| كان الالتزام بالوقت جيداً           |       |          |                  |
| إن هذا العمل غير مجد ولا نتيجة منه. |       |          |                  |





الحمد لله!  
شو بتجبي توجهي كل  
للنساء يلي عم  
يحضرونا؟

وهيك صار ...  
وردية،  
للاسف بين  
بالفحوصات انو  
معك ورم ...

لا تخافيه  
وانت منرا  
وبتعملك!

كنت عم إحضر  
لقاء توعية حول  
الصحة الانجابية  
...

خبرينا ...  
نحننا  
أصحابك!

متكع  
بعضك يا وردية...  
شوفي

الله  
يحفظك!

بس وامتشاهدات، معنا  
سى الهوا السيدة وردية يلي رح تحكيلنا  
قصة نجاتها من سرطان الثدي. ست  
وردية، أولا الحمد لله على سلامتكم!

خبرينا  
كيف بلشت  
حكايك؟

بس عافاك  
جيتي ع بكير، رح  
فيتنا نساعدك!