



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل

كلية الطب البيطري
بالتعاون مع دائرة صحة نينوى
مستشفى ابن سينا التعليمي
تقيم ورشة عمل بعنوان

احم نفسك من خطر سرطان الثدي

محاضرة الورشة تلقيها
الدكتورة ميرفت باسم ذنون

31 اكتوبر 2024



أغذية تحارب سرطان الثدي



الثوم



البروكلي



الكرمه



عين الجمل



شاي الماتشا



التوت

نحن نهتم ..

أنتِ روح .. حياة وشفاء

كلمة للإطمئنان

٨٠% من أورام الثدي حميدة وليست سرطانية

معدل الشفاء من سرطان الثدي يصل إلى ٩٠% في حالة الاكتشاف المبكر

السرطان في المراحل المبكرة يمكن استئصاله مع المحافظة على الثدي



شعبة الإعلام والاتصال الحكومي



ممارسة الرياضة

واظبي على ممارسة
الرياضة ما لا يقل عن ٣٠
دقيقة في اليوم.



الغذاء الصحي

تناولي واجبات غنية
بالخضروات والفواكه
لاسيما الغنية بمضادات
الأكسدة وأوميغا 3.



سبل الوقاية من
سرطان الثدي

الرضاعة الطبيعية

واظبي على الرضاعة
الطبيعية فهي من
سبل الوقاية المهمة.



عدم تناول حبوب
منع الحمل

تناول حبوب منع الحمل
لفترة زمنية طويلة قد
يسبب سرطان الثدي.



اجراء الفحص الدوري

من المهم المواظبة على اجراء
الفحص السنوي للكشف عن
سرطان الثدي مبكرا.



نبذة تعريفية :

يعرف سرطان الثدي على انه نمو غير طبيعي لخلايا غير مسيطر عليها وقد يسبب بدوره أورام في نسيج الثدي في حالة عدم الفحص الدوري ، قد تنتشر هذه الأورام الى بقية أجزاء الجسم مؤدية الى الوفاة.

تبدأ الخلايا المصابة بالنمو في داخل قنوات الحليب أو الفصيصات المنتجة للحليب أو كلاهما.

المراحل الاولى من الاصابة لا يشكل خطر على الحياة ومن الممكن تشخيصه .

قد تنتشر الخلايا السرطانية الى الأنسجة المجاورة عن طريق ما يسمى بالغزو مكونة الأورام التي قد تكون كتل أو تشنات.

قد تصل الخلايا السرطانية الى العقد اللمفاوية أو الأعضاء المجاورة. في هذه الحالة تكون هذه الأورام خطرة على الحياة وقاتلة.

يعتمد العلاج على عدة عوامل منها مناعة المريض، نوع السرطان ومدى إنتشاره.

يشمل العلاج المزج ما بين الجراحة ، العلاج الإشعاعي والأدوية.

خطورة المرض

في عام ٢٠٢٢، تم تشخيص المرض في ما يقارب ٢.٣ مليون امرأة وتسجيل ٦٥٠ ألف حالة وفاة حول العالم. سرطان الثدي يحدث في جميع النساء بعد سن البلوغ في كل دول العالم دون إستثناء مع إزدياد النسبة سنوياً.

الفئة المستهدفة

تعتبر الإناث الفئة الأكثر إصابة حيث إن حوالي ٩٩٪ من حالات سرطان الثدي تحدث في النساء. بينما يصاب الرجال بنسبة ٠.٥-١.٠٪.

العوامل المؤثرة :

هناك عدة عوامل تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي من ضمنها العمر، تناول الكحول، السمنة، العامل الوراثي، التعرض للإشعاع، التدخين و العلاج الهرموني لحالات ما بعد سن اليأس.

الأعراض والعلامات

- زيادة سماكة انسجة الثدي او الاحساس بكتلة غير طبيعية في الثدي او تحت الابط .
- تورم في أجزاء الثدي ، تغير لون الثدي او مظهره كقشرة البرتقال .
- تغير في شكل الحلمة (انقلاب الحلمة للداخل) .
- خروج سائل غير طبيعي أو دموي من الحلمات.

