سرطانات الجهاز الإنجابي لدى المرأة والرجل

سن الأمل

العنف الأسري ضد المرأة

العقم

الأمراض المنقولة جنسيا

تنظيم الأسرة

الأمومة الآمنة

مرحلة الاستعداد للزواج وما بعد ذلك

النوع الاجتماعي

الصحة الإنجابية

تغييرات المراهقة

المقدمة و المحاور

الموضوع ٨ :

"سرطانات الجهاز التناسلي"

الرسائل الأساسية

* الكشف المبكر يؤثر بشكل أساسي في العلاج وإمكانية الشفاء من السرطانات
* استئصال البروستات لا يشكل عجزاً جنسياً لدى الرجل
* فحوص سرطان الثدي والرحم ضرورية للنساء كما أنها غير مؤلمة
* الدعم النفسي مهم لكل من المرأة والرجل في حالة تشخيص أي من السرطانات
* نوعية الحياة تؤثر على احتمال الإصابة بالسرطانات
* يجب الاستعلام عن عوامل الخطورة باكراً
* من المهم عدم إهمال عوارض السرطانات حتى البسيطة منها وطلب المساعدة الطبية مباشرة
* أكثر من ٣٠٪ من السرطانات يمكن الوقاية منها وذلك من خلال اعتماد نمط حياة صحي والابتعاد عن العدوى المسببة لبعض أنواع السرطانات.
* سرطان الثدي في تزايد في البلدان التي في طور النمو حيث يتم تشخيص الحالات في مراحلها الأخيرة.

الجلسة الأولى

معلومات عامةعن سرطانات الجهاز التناسلي

أهداف الجلسة

- تعريف السرطان.
- تحديد أنواع سرطانات الجهاز التناسلي.
- تعداد أسباب سرطانات الجهاز التناسلي.
- تحديد كيفية الوقاية من سرطانات الجهاز التناسلي.
- إدراك أهمية الوقاية من سرطانات الجهاز التناسلي.

مدة الجلسة: ساعة ونصف ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: السرطان: تعريف وأنواع (١٥ د)

عصف ذهني (الرجاء مراجعة فصل مهارات التيسير صفحة ٢٩)
حول السؤال التالي:"ما هو السرطان؟"
تُصنّف الإجابات ويستخلص التعريف والأنواع.

المرحلة الثالثة:السرطان: أسباب وطرق وقاية (٤٥ د)

تقنية النحلة (الرجاء مراجعة فصل مهارات التيسير صفحة ٢٩)
حول السؤال التالي:"ما هي أسباب السرطانات"؟
تُناقش الإجابات وتصوب وتدون الإجابات الصحيحة على جدول لوح قلاب
يؤخذ كل سبب من الأسباب التي تم ذكرها وتناقش الطرق الوقائية المتعلقة بهذا السبب.
يضيف الميسّر أو الميسّرة تفاصيل عملية لطرق الوقاية مثلاً كيف نخفف المواد الدهنية في غذائنا، الرياضة، أماكن إجراء الفحوص، إلخ.

المرحلة الرابعة: أهمية الوقاية في التخفيف من الإصابة بالسرطانات وأثرها (٢٠ د)

شهادة حيّة (الرجاء مراجعة فصل مهارات التيسير صفحة ٣٥)
يتم التركيز على أهمية الوقاية وأثرها على التخفيف من الإصابة بالسرطانات أو التخفيف من مضاعفاتها.

المرحلة الخامسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

- لوح قلاب + أوراق + أقلام
- ضيف أو ضيفة (ة) عاشا أو يعيشا إصابة سرطان في الجهاز التناسلي

التحضيرات

- الاتفاق مسبقاً مع ضيف أو ضيفة حول الأمور التي سيتم إخبار المشاركين و/أو المشاركات بها على أن تكون الوقاية أو عدمها قد لعبت دوراً في حالته(ها)
- الحصول على عناوين توفر الخدمات المتعلقة بسرطانات الجهاز التناسلي.

الجلسة الثانية

"سرطان الثدي"

أهداف الجلسة

- تعريف سرطان الثدي.
- تعداد عوامل الخطورة.
- تعداد وشرح أعراض سرطان الثدي.
- تحديد كيفية الكشف المبكر عن سرطان الثدي.
- إدراك أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي.
- تعداد أنواع علاج سرطان الثدي.
- تطبيق طريقة الفحص الذاتي للثدي.
- تعداد أماكن الحصول على الدعم النفسي.

مدة الجلسة: ساعة وثلاثة أرباع ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: سرطان الثدي: تعريف (١٠ د)

يُذكر الميسّر المجموعة بتعريف السرطان معطياً تعريف سرطان الثدي، مشدداً على إمكانية إصابة المرأة والرجال على حد سواء وهو الأكثر شيوعاً عند النساء.

المرحلة الثالثة: سرطان الثدي: أعراض، عوامل خطورة، الكشف المبكر والعلاج (٦٠ د)

دراسة حالة ضمن عمل مجموعات (الرجاء مراجعة فصل التيسير صفحة ٣٢):

تُقسم المجموعة الكبيرة إلى أربع مجموعات حيث تعمل المجموعات كافة على دراسة الحالة (مستند رقم ١) نفسها، لكن تناقش كل مجموعة وتعرض إجابات سؤال واحد.

تناقش الإجابات وتصوب بعد كل عرض.

يشدد الميسّر و/أو الميسّرة خلال النقاش على أهمية إجراء الفحص مضيفاً أنّ أساليب وأدوات الفحص المبكر غير مخيفة أو مؤلمة محاولاً أن يذلل مخاوف المشاركين و/أو المشاركات التي قد تمنعهم(هن) من إجراء الفحوص.

تُختتم هذه المرحلة بتأكيد الميسّر على أهمية الكشف المبكر.

المرحلة الرابعة: الفحص الذاتي للثدي (٢٥ د)

عرض تطبيقي (الرجاء مراجعة فصل التيسير صفحة ٣٣) حول مهارات الفحص الذاتي للثدي.

المرحلة السادسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

- لوح قلاب + أوراق + أقلام
- نسخ من المستند رقم ١ بعدد المشاركين و/أو المشاركات
- صور عن خطوات القيام بالفحص الذاتي للثدي
- بطاقات A٤

التحضيرات

- الاستعلام عن أماكن خدمات الدعم النفسي للمصابين(ات) بسرطان الثدي
- كتابة المستند رقم ٢ على بطاقات A٤

مستند رقم ١
دراسة حالة

ثريا سيدة في الأربعين من العمر، أم لثلاثة أولاد. بلغت ثريا في سن مبكرة وتزوجت باكراً، لكنها لم تستطع أن ترضع كل طفل أكثر من شهرين.

منذ ستة أشهر، بدأت تشعر بتغير في شكل الثدي، فلم تعر الموضوع أهمية ولم تستشر الطبيب. إلا أنها منذ بضعة أيام شعرت بكتلة متورمة تحت الإبط عندما كانت تستحم. كما رأت إفرازاً من الحلمة. شعرت بالخوف وقررت استشارة الطبيب الذي لم تزره منذ أكثر من ٣ سنوات.

في عائلة ثريا، أصيبت خالتها بسرطان الثدي منذ ٣ سنوات كما أن جدتها توفيت بسبب هذا المرض.

أسئلة النقاش:

١. برأيكم ماذا قد تعاني ثريا؟
٢. ما هي العوارض التي تشعر بها؟ هل هنالك عوارض أخرى؟
٣. ما هي عوامل الخطورة التي تعانيها ثريا والتي تزيد احتمال الإصابة؟ هل هنالك عوامل أخرى؟
٤. ما هي العلاجات الممكنة؟ ما هي حاجات ثريا في هذه المرحلة؟

الجلسة الثالثة

"سرطان المبيض والرحم وعنق الرحم"

أهداف الجلسة

- تعريف سرطان المبيض، الرحم وعنق الرحم.
- تعداد وشرح عوارض كل من سرطان المبيض والرحم وعنق الرحم.
- تحديد كيفية الكشف المبكر لكل من سرطان المبيض والرحم وعنق الرحم.
- تعداد أنواع علاج سرطان المبيض والرحم وعنق الرحم.
- تعداد أماكن الحصول على الدعم النفسي.

مدة الجلسة: ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: سرطان المبيض والرحم وعنق الرحم: تعريف (١٠ د)

يُذكر الميسّر المجموعة بتعريف السرطان معطياً تعريف سرطان المبيض والرحم وعنق الرحم من خلال عرض صورة للجهاز التناسلي لدى المرأة.

المرحلة الثالثة: سرطان المبيض والرحم وعنق الرحم: عوارض، كشف مبكر وعلاج (٤٠ د)

عمل مجموعات (الرجاء مراجعة فصل التيسير صفحة ٣٠):

تقسم المجموعة الكبرى إلى أربع مجموعات حيث تعالج كل مجموعة أحد الأسئلة التالية:

١. المجموعة الأولى: ما هي أعراض سرطان المبيض؟

٢. المجموعة الثانية: ما هي أساليب الكشف المبكر عن سرطان المبيض؟

٣. المجموعة الثالثة: ما هي أعراض سرطان الرحم وعنق الرحم؟

٤. المجموعة الرابعة: ما هي أساليب الكشف المبكر عن سرطان

الرحم وعنق الرحم؟
تناقش الأجوبة وتصوب بعد كل عرض. يشدد الميسّر و/أو الميسّرة على أهمية الكشف المبكر رابطاً ذلك بزيادة احتمال نجاح العلاج والشفاء. ويذكر أنواع العلاجات.
يحاول الميسّر أو الميسّرة التخفيف من مخاوف المشاركين و/أو المشاركات من القيام بالكشف المبكر ويزودهم بأماكن إجراء الفحوصات والحصول على الدعم النفسي في حال لزم الأمر.

المرحلة الرابعة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

- لوح قلاب + أوراق + أقلام
- رسم عن الجهاز التناسلي لدى المرأة على شفافية أو لوح قلاب أو عرض كمبيوتر
- آلة عرض الشفافيات أو كمبيوتر + LCD
بطاقات ملونة

التحضيرات

- الاستعلام عن أماكن خدمات الدعم النفسي للمصابات بسرطان المبيض والرحم وعنق الرحم
- كتابة أسئلة عمل المجموعات كل سؤال على بطاقة

الجلسة الرابعة

"سرطان البروستات"

أهداف الجلسة

- تعريف سرطان البروستات.
- تعداد وشرح عوارض سرطان البروستات.
- تحديد كيفية الكشف المبكر عن سرطان البروستات.
- تعداد أنواع علاج سرطان البروستات.
- تعداد أماكن الحصول على الدعم النفسي.

مدة الجلسة: ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: سرطان البروستات: تعريف (١٠ د)

يُذكر الميسّر أو الميسّرة المجموعة بتعريف السرطان معطياً تعريف سرطان البروستات من خلال عرض رسم للجهاز التناسلي لدى الرجل (مستند رقم ١).

المرحلة الثالثة: سرطان البروستات: عوارض، الكشف المبكر والعلاج (٤٠ د)

دراسة حالة ضمن المجموعة الكبرى (الرجاء مراجعة فصل التيسير صفحة ٣٢):

تُقرأ الحالة (مستند رقم ٢) على المشاركين و/أو المشاركات ويتم التأكد من فهمها.

تُناقش الأسئلة وتستخلص أعراض، وأسباب وطرق الكشف المبكر والعلاج.

يحاول الميسّر شرح طرق الكشف المبكر مخففاً المخاوف والأفكار

الخاطئة التي قد تكون مرتبطة بها.
يزود الميسّر المشاركين و/أو المشاركات بأماكن إجراء الفحوص والحصول على الدعم النفسي في حال لزم الأمر.

المرحلة الرابعة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

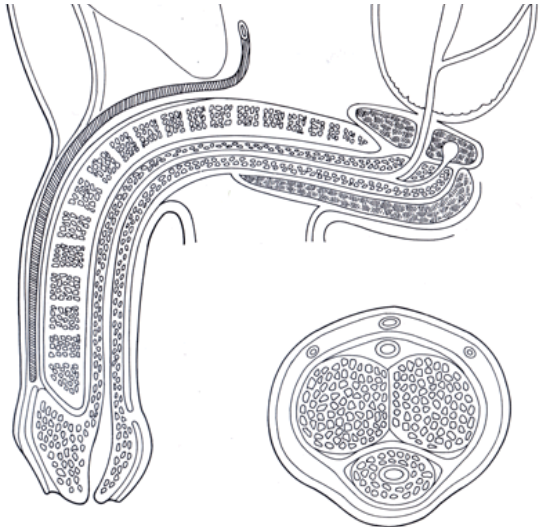
- لوح قلاب + أوراق + أقلام
- رسم عن الجهاز التناسلي لدى الرجل على شفافية أو لوح قلاب أو عرض كمبيوتر
- آلة عرض الشفافيات أو كمبيوتر + LCD
- نسخ من المستند رقم ٢ بعدد المشاركين

التحضيرات

- الاستعلام عن أماكن خدمات الدعم النفسي للمصابين بسرطان البروستات

مستند رقم ١

صورة أو رسم عن الجهاز التناسلي للرجل



مستند رقم ٢
دراسة حالة

حسن في الثالثة والستين من العمر، يعاني سمنة زائدة؛ فنظامه الغذائي مرتكز على الدهون كما انه قليل الحركة. منذ فترة بدأ يعاني ألماً عند التبول ولاحظ تقطعاً في البول. ومنذ أسبوع، لاحظ وجود دم في البول كما انه يشعر غالباً بالرغبة في التبول ولكن كمية البول التي تخرج قليلة.

بعد معاينة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة، تبين انه مصاب بسرطان البروستات.

أسئلة النقاش:

١. ما هو المرض المصاب به حسن؟
٢. ما هي الأعراض التي ظهرت عليه؟ هل هنالك أعراض أخرى؟
٣. ما هي عوامل الخطورة التي جعلته معرضاً للإصابة بسرطان البروستات؟ هل هنالك عوامل أخرى؟
٤. ما هي حاجات حسن في هذه المرحلة؟

"لفتة نظر للميسّر و/أو الميسّرة"

- بهدف تغطية الموضوع بطريقة شمولية، من المهم أن يقوم الميسّر أو الميسّرة بتقديم الجلسة الأولى قبل تناول أي من الجلسات الأخرى.
- من الممكن أن يقدّم الميسّر الجلسات كما وردت سابقاً أو دمجها بحسب حاجات المجموعة وما يتوفر لديه من وقت بحيث يتمكن من تناول أكثر من جلسة. مثلاً: يمكن تقديم الجلستين الأولى والثانية ضمن لقاء واحد. كما يمكن في حال كان الحضور من الرجال القيام بالجلستين الأولى والرابعة في وقت واحد.
- نظراً لحساسية الموضوع المطروح، ينصح بعدم تناول الجلسات ضمن مجموعة مختلطة من النساء والرجال.
- في حال رغبنا في تنفيذ جلسة واحدة لتناول كافة أنواع السرطانات المذكورة أعلاه، من الممكن القيام بعمل مجموعات حيث تعمل كل مجموعة على مناقشة أحد أنواع السرطانات فتتطرق إلى أسبابه، أعراضه ، طرق الوقاية، طرق الكشف المبكر والعلاج.
- من المهم أن يتناول الميسّر أو الميسّرة مخاوف المشاركين و/أو المشاركات من إجراء طرق الكشف المبكر ومناقشتها.
- يمكن أن يستبدل الميسّر أو الميسّرة "شهادة حياة" في المرحلة الرابعة من الجلسة الأولى بسرد قصة عن سيدة أو رجل اكتشفا الإصابة بسرطان الجهاز التناسلي واتبعا العلاجات المطلوبة مما أدى إلى عدم تضاعف المشكلة والشفاء.

ملاحظات الميسّر و/ أو الميسّرة

المادة العلمية

ما هو السرطان؟

السرطان هو عبارة عن خلايا تتكاثر من دون حاجة الجسم إليها مسبّبةً زيادة الخلايا أو الأنسجة التي تنمو وتستمر على حساب الخلايا والأنسجة الأصلية دون هدف مفيد؛ فتتكون أنسجة جديدة تسمى أوراماً، ويمكن أن تكون الأورام حميدة أو خبيثة.

- **الأورام الحميدة:** هي ليست سرطانات ولا تتفشى في أنحاء أخرى من الجسم. يمكن استئصالها وعادةً لا تعود ومن هذه الأورام الشامات أو الألياف والتي هي أكثر شيوعاً في الجهاز التناسلي الأنثوي.

- **الأورام الخبيثة:** هي سرطانات ويمكن أن تتفشى في أنحاء الجسم وفي مجرى الدم، وتعتبر هذه الخلايا السرطانية خلايا خرجت عن السيطرة فنمت وامتدت وغزت أنسجة أخرى. لذلك من المهم اكتشافها باكراً وهي ما تزال في المراحل الأولية .

"لمحة عامة عن سرطانات الجهاز التناسلي"

سرطانات الجهاز التناسلي تصيب الذكور والإناث على حد سواء:

السرطانات التي تصيب الذكور	السرطانات التي تصيب الإناث
١. سرطان البروستات	١. سرطان الثدي
٢. سرطان الثدي	٢. سرطان الرحم
	٣. سرطان عنق الرحم
	٤. سرطان المبيض

السرطانات التي تصيب الجهاز التناسلي الأنثوي أكثر شيوعاً من تلك التي تصيب الجهاز التناسلي الذكري.

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالسرطانات؟

لا يوجد هناك سبب واحد رئيسي للإصابة بالسرطان ولكن ثمة عدة عوامل تساعد على ذلك هي:

• العادات الغذائية غير الصحية: تشير الأدلة إلى أن هناك عناصر غذائية توجد في بعض الأغذية يمكنها إعاقة خطوات السرطان. ومن هذه المواد اللايكوبين الموجودة في الطماطم والبوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر، كذلك فيتامين (ج) و(أ) الموجودان في عدد من الأغذية الأخرى. ومن المواد الغذائية الأخرى التي يعتقد أن لها دوراً في الوقاية، الثوم و(البروكلي). علاوّة على مواد أخرى منها الأحماض الدهنية أوميقا-٣ والتي توجد في زيت الكتان والأسماك، وعمل مثل هذه الأحماض الدهنية يكمن في إعاقة نمو الأورام. كما أثبتت الدراسات السكانية المتكررة أن هناك رابطة قوية بين استهلاك كمية كبيرة من الأغذية النباتية وانخفاض حالات السرطان.

• عامل الوراثة: مهم فى حدوث السرطان. هناك عائلات يتعرض أفرادها لأنواع من السرطانات مرتبطة بتغيرات عضوية مسبقة، مثل زوائد القولون المهد لحدوث سرطان القولون. وهذا مؤشر على أن أفراد هذه العائلات يحملون جينات السرطان فى خلاياهم. وهناك عائلات يتعرض أفرادها لأنواع من السرطانات غير مرتبطة بتغيرات عضوية مسبقة، وهذا يشرح دور الجينات الحاملة للوراثة في إحداث السرطان.

• استعمال الهرمونات بلا مراقبة ولفترات زمنية طويلة: العديد من التساؤلاتِ طُرِحت على بساطِ البحثِ عن ماهية علاقة هذه الحبوب الهرمونية بزيادة الخطورة لعدد من السرطانات ولا سيما سرطان الثدي عند النساء، وخاصة بعدما أشارت بعض الدراسات المخبرية والوبائية Epidemiologic إلى وجود علاقة بين التعرض للهرمونات الستيروئيدية Steroid Hormones وسرطان الثدي.

• التدخين والإكثار من شرب الكحول: التدخين عامل أساسي لسرطان الشفة والفم والبلعوم والمريء والحنجرة والرئة. سرطان الرئة مرض، له علاقة أكيدة وثابتة بالتدخين، وفي جميع الدول التي تتاح فيها إحصاءات موثوق بها لوحظ ازدياد واضح في الوفيات الناجمة من الإصابة بسرطان الرئة في العقود الأخيرة. هنالك أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية في التبغ والدخان الناتج من احتراقه وما يقارب الـ٦٩ منها ذو تأثير سرطاني (بحسب تقرير المعهد الوطني للسرطان في الأمم المتحدة، ٢٠٠١). لقد أدرجت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، الكحول في قائمة المواد المسرطنة.

• التعرض للاشعاعات والمواد الكيميائية: الاشخاص الذين يعيشون بالقرب من محولات وكابلات الكهرباء هم أكثر عرضة من غيرهم لخطر الاصابة بالسرطان. دراسة حديثة تحذر من علاقة استخدام الهواتف النقالة وسرطان المخ. كما أن هناك ٢٠٠ مادة كيميائية اثبتت علاقتها بالسرطان.

• تلوث الهواء، الماء والغذاء

• قلة ممارسة النشاط الحركي / البدني: قد يؤدي عند بعض الاشخاص الى سمنة مفرطة. أثبتت دراسة علمية ظهور علاقة بين انواع سرطانات معينة مثل سرطان الثدي والرحم عند النساء، والبنكرياس والقولون والبروستات عند الرجال وبين الأشخاص الذين يعانون سمنة مفرطة.

• التوتر والضغط النفسي المستمران.

ما هي طرق الوقاية من السرطانات؟

ليس هناك طريقة أكيدة تمنع حدوث السرطانات المختلفة. ولكنّ هناك عدداً من الإرشادات الواجب معرفتها وتبنيها كنمط عيش صحي بهدف تخفيف احتمال حدوث المشاكل الصحية عموماً والسرطان خصوصاً:

- خفض نسبة الدهون في الطعام لتجنب السمنة.
- زيادة نسبة الألياف في الطعام وذلك بتناول كمية منوعة من الخضار والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة.
- التخفيف من شرب الكحول.
- تخفيف تناول الأطعمة المدخنة والمحفوظة بالملح.
- الامتناع عن تناول الأطعمة غير الطبيعية أو المعدلة جينياً / وراثياً.
- الامتناع عن التدخين.
- المحافظة على النظافة الشخصية لتفادي الإصابة بالالتهابات.
- إجراء فحوصات دورية سريريه ومخبريه.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- الابتعاد عن التوتر والضغط النفسي.
- تجنب التعرض للإشعاعات.
- الابتعاد عن الملوثات البيئية والأماكن الملوثة.

ما هو الدعم النفسي للمصاب بالسرطان؟

إن الخوف من الموت، والألم، والعلاج ومضاعفاته يجعل مريض السرطان قلقا خائفا مرتكبا. الآلام والقلق ينعكسان تقلباً في المزاج وقلة في النوم واضطراباً عاماً. وانعكاس المرض والعلاج يجعل المصاب يدخل في صراع نفسي قد يصل بالبعض إلى حد رفض العلاج الكيماوي، أو قد ترفض السيدات استئصال الثدي خاصة في ظل الخوف من فقدان الزوج مثلاً. لذلك يحتاج الأمر إلى دعم نفسي من كل أفراد الأسرة فالمصاب أو المصابة يحتاجون إلى من يحتويهما ويحتضن آلامهما.

الدعم النفسي من الأساسيات المعروفة في العلاج ويجب أن يبدأ من لحظة تشخيص المرض. يهدف الدعم النفسي إلى زرع القوة النابعة من الإيمان ثم احتواء المريض عاطفيا ومساندته. يتطلب الدعم النفسي من المحيطين ان يفهموا أهمية مراعاة هذا الوضع. إن معرفتهم لأمور متعلقة بالمرض تجعلهم أكثر قدرة على المساعدة.

المريض ضعيف يقع تحت وطأة ضغوط كبيرة. والدعم العاطفي هو أول ما تحتاج إليه المرأة المصابة من زوجها والرجل المصاب من زوجته للشعور بالأمان. هما يحتاجان إلى رؤية الحب في عيون الأبناء والأحبة والأصدقاء. هذه مهارات لا بد من توعية المحيطين بها ليساعدوا المريض على مواجهة المرض دون قلق أو خوف وللتخفيف من وطأة ما هو فيه.

هناك ما يعرف بمجموعات الدعم النفسي ولها دور كبير في رعاية مرضى السرطان حيث يتم إعداد الاخصائيات الاجتماعيات حول كيف يتم التعامل مع هؤلاء المَرْضى. تعمل هذه المجموعات على إعطاء المرضى نبذة عن المرض وكيفية التعامل مع المضاعفات وكل ما يحتاج إليه المريض من الناحية النفسية.

سرطان الثدي

ما هو
سرطان الثدي؟

- الثدي عبارة عن غدة مفرزة تتكون من العضلات والألياف والقنوات الحليبية.
- سرطان الثدي هو عبارة عن تورم خبيث يصيب بعض خلايا الثدي التي تتكاثر بشكل عشوائي ويمكن أن تنتقل إلى أعضاء أخرى من الجسم.
- يعتبر سرطان الثدي من أكثر الأنواع انتشاراً بين النساء والأكثر فداحة. ويعتبر السبب الثاني للوفاة في منطقة شرق المتوسط. كما أن هنالك أكثر من ١,٢ مليون امرأة يتم تشخيص سرطان الثدي لديها سنوياً على المستوى العالمي.
- لا يقتصر سرطان الثدي على النساء فقط، وذلك بالرغم من أن حجم ثدي الرجل اقل بكثير من ثدي المرأة الا انه يظل هنالك خلايا قد تخضع لتغيرات سرطانية. إحصائياً، المرأة أكثر عرضة لسرطان الثدي بـ ١٠٠ مرة من الرجل الا ان المرض قد يصيب أي رجل خاصة ما بين سن الستين والسبعين.

- في الأردن وبحسب السجل الوطني للسرطان لسنة ٢٠٠٧:
  - اعتبر سرطان الثدي الأول في الحالات الجديدة من السرطانات.

فلقد تم تشخيص ٨٢٦ حالة سرطان ثدي بين الأردنيين (١٩,١٪) من جميع الحالات الجديدة التي تم تشخيصها.

- ولقد سجلت ٨١٧ إصابة بين النساء مقارنة بالرجال حيث تم تسجيل ٩ حالات فقط. ويأتي سرطان الثدي لدى النساء أول السرطانات بالنسبة لهن حيث شكّلت حالات سرطان الثدي لدى النساء ٣٥٪ من مجمل السرطانات لديهن.
- ٥٠٪ من الإصابات تصيب سيدات ضمن الفئة العمرية ٤٠-٥٩ سنة ومتوسط عمر الإصابة لعام ٢٠٠٧ هو (٥٢,٢) عاماً.
- بلغ معدل الإصابة (٢٩,٥) حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ امرأة أردنية لعام ٢٠٠٧ مقارنة بـِ (٢٧,٦) حالة لعام ٢٠٠٦.
- ما يقارب ثلثي هذه الحالات تكتشف في مراحل متقدمة من المرض (الثالثة والرابعة).

يرمز الشريط الزهري إلى التوعية حول سرطان الثدي. وتم استخدامه للمرة الأولى عام ١٩٩١، خلال سباق نظمته مؤسسة "كومن" في واشنطن

ما هي أعراض أو علامات سرطان الثدي؟

- انتفاخ أو ورم غير عادي داخل أو قرب الثدي حتى المنطقة الممتدة تحت الإبط.
- تغيير في حجم وشكل الثدي
- تغير في لون أو ملمس جلد الثدي
- تجعد الجلد او احمراره أو التهابه
- تغير في شكل الحلمة وانغراسها الى الداخل أو انحرافها
- الم أو حكة أو تقشر في الحلمة
- افرازات غير عادية من الحلمة (سائل أو دم)

من المهم عدم إهمال هذه الأعراض والتَّذَرُّع بأنّها غير مؤلمة والإسراع إلى الطبيب فوراً لضمان السلامة والتأكد من أن الورم ليس خبيثاً.

ما هي عوامل الخطورة؟

- النساء من سن ٤٠ فما فوق.
- غياب الرضاعة الطبيعية.
- السيدة التي سبق وأصيبت بسرطان الثدي في أحد الثديين.
- إصابة أقارب الدرجة الأولى كالأم و/أو الأخت و/أو الابنة، بسرطان الثدي.
- السيدة التي أنجبت أول طفل بعد سن الـ٣٥ أو التي لم تنجب أبدا.
- بعض التغيرات النسيجية في الثدي.
- بعض التغيرات الجينية في الثدي.
- بداية الطمث في سن مبكرة وانقطاع الدورة في عمر متأخر.
- تناول الهرمونات التعويضية (الأستروجين أو الأستروجين والبرجسترون).
- السيدات اللواتي يُعالجن بالعلاج الإشعاعي لمنطقة الصدر.
- السمنة المفرطة بعد سن الأمل.

ما هي طرق الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟

تعتبر طريقة التشخيص واحدة بالنسبة لسرطان الثدي عند المرأة والرجل بعكس ما كان الحال عليه في الماضي من تأخير في تشخيص حالات الرجال. وبالرغم من التشابه يجب مراعاة الفروق في حجم الثدي ومدى وعي الرجل بهذا النوع من المرض ومدى تأثيرهما على التشخيص المبكر وفاعلية العلاج.

وقد تساعد معرفة علامات وأعراض سرطان الثدي على إنقاذ حياة المريض لان الاكتشاف المبكر للمرض يجعل خيارات العلاج أكثر وإمكانية التعافي اكبر بكثير.

- الطريقة الأولى: الفحص الذاتي للثدي
- الطريقة الثانية: الفحص السريري للثدي يقوم به الطبيب
- الطريقة الثالثة: التصوير الإشعاعي للثدي (Mammogram)
- الطريقة الرابعة: التصوير بالالتراساوند (Ecography)
- الطريقة الخامسة: اخذ خزعة (عينة) من الورم لفحصها مجهرياً

الإجراءات الواجب اتباعها للكشف المبكر لسرطان الثدي

• **النساء ما بين سن الـ٢٠-٣٤ سنة:**

o الفحص الذاتي للثدي: شهريا

o الفحص السريري للثدي عند الطبيب: كل سنتين (مشروطة)

• **النساء ما بين سن الـ٣٥-٤٩ سنة:**

o الفحص الذاتي للثدي: شهريا

o الفحص السريري للثدي عند الطبيب: كل سنة

o إجراء صورة ماموغرام في سن الـ٣٥ ثم كل سنة أو سنتين بين الـ٤٠ -٤٩ سنة

• **النساء من سن الـ٥٠ فما فوق:**

o الفحص الذاتي للثدي: شهريا

o الفحص السريري للثدي عند الطبيب: كل سنة

o إجراء صورة ماموغرام: كل سنة

الفحص الذاتي للثدي

• تشعر المرأة في أحيان كثيرة بتغيرات في ثدييها لأسباب عدة منها: تقدم السن، الدورة الشهرية، الحمل، الرضاعة، تناول أقراص منع الحمل، المعالجة بالهرمونات، انقطاع العادة الشهرية (الطمث)

...

• يعتبر هذا الفحص مهماً جداً. إذ إنه من الممكن أن تكتشف المرأة من خلال الفحص الذاتي ٩٠٪ من التغيرات في الثدي.

• في حال اكتشاف ورم، فإنّ أكثر من ٩٠٪ من أورام الثدي هي أورام حميدة ولكن لا بد من استشارة الطبيب لتحديد نوع الورم.

• يجب على الإناث إجراء الفحص كما يلي:

o الفتيات والسيدات من سن ٢٠ سنة فما فوق: اليوم السابع بعد انتهاء العادة الشهرية.

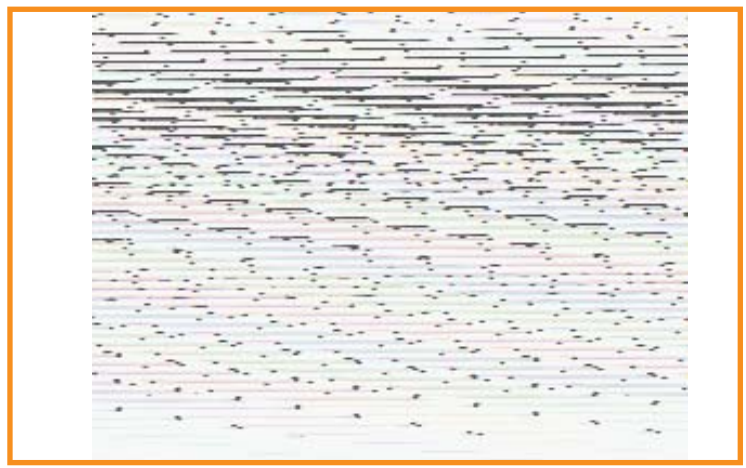
o الفتيات والسيدات اللواتي ليس لديهن دورة شهرية حالياً: أول يوم من الشهر.

o الفتيات والسيدات في فترة سن الأمل: أول يوم من الشهر.

ما هي خطوات إجراء الفحص الذاتي للثدي؟

١. الفحص بالنظر:

أ. الوقوف باستقامة أمام المرآة واليدان على الأوراك:



- التأكد من عدم وجود أي تغيرات في لون أو شكل الثديين أو الحلمتين.
- التأكد من عدم وجود أي تورم أو تجويف

- في حال كان هنالك فرق بسيط بين الثديين فذلك أمر طبيعي غير مقلق

ب. إعادة هذا الفحص ويداك خلف رأسك

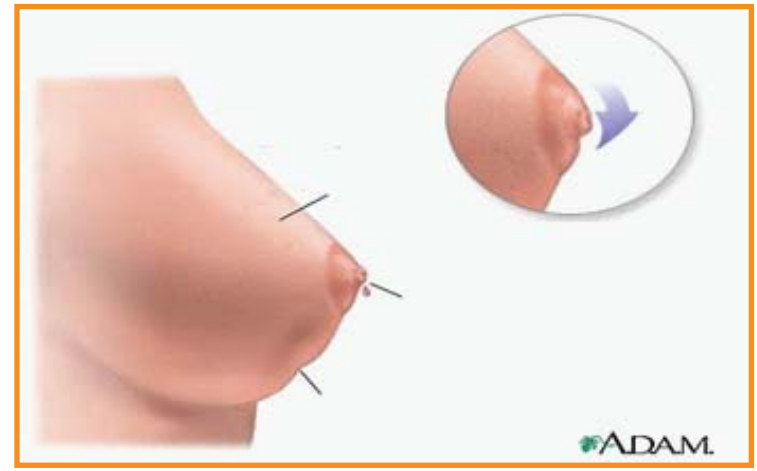
- الاستدارة يمينا وشمالا والتأكد من عدم وجود تغيير
- الضغط برفق على حلمة كل ثدي والتأكد من عدم وجود أي إفرازات

٢. الفحص باللمس:

أ. الاستلقاء على الظهر ووضع وسادة تحت الكتف اليُمنى. طي الكوع الأيمن ووضع اليد اليمنى خلف الرأس.

ب. بواسطة باطن أصابع اليد اليسرى (٣ أصابع) تحسس الثدي الأيمن ومنطقة تحت الإبط برفق بضغط دائري خفيف من الداخل إلى الخارج، ومن ثم متوسط ومن ثم عميق لكل بقعة، والانتقال من بقعة إلى بقعة دون رفع أصابعك والتأكد من عدم وجود أي ورم أو كتلة وصولاً إلى ما تحت الإبط.

ج. تكرار العملية بالنسبة للجهة اليسرى باستعمال اليد اليمنى.



من الممكن إجراء خطوات الفحص باللمس

خلال الاستحمام والتأكد من عدم وجود أي تورم أو تجويف؛ إذ إنّ استعمال الصابون خلال الاستحمام يجعل الفحص أكثر سهولة.

صورة الماموغرام

- تستخدم للكشف المبكر عن سرطان الثدي وعن الأورام الصغيرة التي لا يمكن الكشف عنها سريريا. وهي مجانية في المستشفيات للأردنيين.
- من المهم الاستعداد لإجراء هذه الصورة وذلك من خلال:
  - التأكد أولا من أن السيدة غير حامل وذلك لأنّ الأشعة تؤثر في الجنين وتحدث تشوهات.
  - عدم وضع أية مساحيق أو عطور أو دهون أو مزيل رائحة على الثدي وتحت الإبط قبل التصوير.
- ارتداء ملابس عملية مؤلفة من قطعتين (بلوزة وتنورة أو بنطلون).
- هذه الصورة تسبب بعض الإزعاج البسيط

ما هو
علاج سرطان الثدي؟

يختار الطبيبُ المختص نوعَ العلاج وفقا لمرحلة المرض. تتلقى معظم النساء المصابات أكثر من نوع واحد من العلاجات.

تتضمن طرق العلاج:

- الجراحة Surgery
- العلاج بالإشعاع Radiotherapy
- العلاج الكيميائيChemotherapy
- العلاج الهرموني Hormonal therapy
- العلاج الموجه Targeted therapy
  - o العلاج المناعي Immunotherapy
  - o العلاج البيولوجي Biologic therapy

وطرق العلاج هذه إما موضعية أو شاملة لجميع خلايا الجسم.

يعتمد علاج سرطان الثدي على:

- مرحلة المرض (المرحلة صفر، المرحلتين الأولى والثانية، المرحلة الثالثة، المرحلة الرابعة)
- نوعية الخلايا السرطانية
- رغبة المريضة

الجراحة Surgery

عملية استئصال الثدي بالجراحة mastectomy أو عملية استئصال السرطان فقط surgery breast sparing من الثدي وهذه العملية عادة يليها العلاج بالإشعاع للقضاء على الخلايا السرطانية المحتمل بقاؤها في المنطقة المعالجة، وفي أغلب الحالات يزيل الجراح العقد الليمفاوية التي تحت الإبط للمساعدة على تحديد مرحلة المرض.

العلاج بالإشعاع Radiotherapy

وهو استعمال أشعة ذات طاقة عالية للقضاء على الخلايا السرطانية ومنعها من النمو. يكون الإشعاع إما من الخارج external radiation ويصدر من جهاز خارج الجسم أو بوضع مواد إشعاعية في أنابيب بلاستيكية رقيقة مباشرة داخل الثدي ويسمى بالإشعاع المزروع implant radiation وأحيانا تتلقى المريضة النوعين من العلاج.

العلاج الكيميائي Chemotherapy

هو استعمال الأدوية والعقاقير للقضاء على الخلايا السرطانية وفي أغلب الحالات يعالج سرطان الثدي بمجموعة من الأدوية، وتعطى الأدوية إما عن طريق الفم أو بالحقن في الوريد أو في العضل، وفي كل الطرق يعتبر العلاج الكيميائي علاجا شاملا لأن الأدوية تصل إلى جميع أنحاء الجسم عن طريق مجرى الدم.

بالتالي فهو مفيد في حالة انتشار المرض.

العلاج الهرموني Hormonal therapy

أورام الثدي لها علاقة شديدة بالهرمونات الأنثوية وخصوصا الاستروجين. كان العلاج بالهرمونات أو ما يمنع إفرازها أو تأثيرها على الثدي من أول الطرق المستخدمة في علاج أورام الثدي، ولقد كان لاكتشاف مستقبلات الهرمونات في أورام الثدي فضل كبير في اختيار المريضات اللواتي لديهن مستقبلات للهرمونات في أورامهن ER+ أو/و PR+ للعلاج الهرموني

العلاج الموجّه Targeted therapy

العلاج الموجّه هو استخدام عقاقير تم تصنيعها خصيصا لكي تعيق نمو وانتشار السرطان من خلال تداخلها مع الجزيئات التي تشارك في حدوث التسرطن. وهناك أنواع مختلفة من العلاجات الموجهة تعتمد على طريقة عملها منها:

العلاج المناعي Immunotherapy: يعتمد على طريقة عمل الجهاز المناعي خصوصا في ما يتعلق بالطريقة التي يتعرف بها على الخلايا الغريبة عن خلايا الجسم الطبيعية ومعاملتها كخلايا عدوة وتدميرها.

العلاج البيولوجي Biologic therapy: يقوم الأفاستين بتثبيط عملية تكوين الأوعية الدموية المغذية للسرطان وذلك يؤدي إلى قطع الإمداد اللازم للورم.

سرطان المبيض

ما هو سرطان المبيض؟

- يبدأ سرطان المبيض عادة من الخلايا التي تشكل هذا العضو وهى مسؤولة عن تكوين البيوض والخلايا البنيوية.
- شكل سرطان المبيض نسبة ٣,٥ ٪ من مجمل سرطانات الجسم عند النساء لعام ٢٠٠٣ فقد تم تسجيل ٦٠ حالة إصابة جديدة.

ما هي عوامل الخطورة لسرطان المبيض؟

- إصابة أقارب الدرجة الأولى كالأم و/أو الأخت و/أو الابنة. بالسرطان.
- المرأة سبق وأصيبت بنوع آخر من السرطان.
- النساء من سن الـ٥٥ فما فوق.
- المرأة التي لم تنجب.
- تناول الهرمونات التعويضية (الأستروجين وحده) لمدة أكثر من ١٠ سنوات.

ما هي أعراض سرطان المبيض؟

من الممكن أن لا تكون أعراض سرطان المبيض واضحة في البداية، لكن مع نموه تتضمن الأعراض الرئيسية ما يلي:

- ضغطاً أو وجعاً في البطن، الظهر، الرجلين والحوض
- انتفاخاً في البطن
- غثيان , عدم الهضم، غازات، إمساكاً أو إسهالاً
- لشعور بالتعب كل الوقت

ما هي طرق الاكتشاف المبكر لسرطان المبيض؟

- إجراء فحوصات دورية مخبرية.
- إجراء زيارات دورية للطبيب للكشف عن وجود أي أورام

ما هو علاج سرطان المبيض؟

- يشمل العلاج الجراحي والكيميائي والاشعاعي.
- العلاج الجراحي يشمل استئصال المبيضين والرحم وقناة فالوب والغدد الليمفاوية المجاورة وجزء من الغشاء الدهني في الحوض المحيط بالمبيضين

سرطان الرحم وعنق الرحم

ما هو سرطان الرحم وعنق الرحم؟

- الرحم: هو عضو عضلي مخروطي الشكل يشبه ثمرة الكمثرى وينقسم إلى جزءين: العلوي ويسمّى جسم الرحم، والسفلي ويسمّى عنق الرحم ويفتح عنق الرحم في أعلى المهبل .
- السبب الرئيسي للإصابة بهذا السرطان هو الإصابة بالفيروس (HPV).
- تعتبر منطقة جسم الرحم أكثر المناطق التي تصاب بالسرطان فى الجهاز الإنجابي لدى المرأة بعد الثدي.

ما هي طرق الاكتشاف المبكر لسرطان الرحم وعنق الرحم؟

- إجراء فحص مسحة عنق الرحم بشكل دوري
- مراقبة المرأة لجسدها وملاحظة الأعراض التالية ومراجعة الطبيب فور حدوث أحد الأعراض التالية:
  - نزيف/ افرازات مهبلية غير طبيعية بصورة متكررة أو بعد الجماع.
  - ألم خلال أو بعد الجماع.
  - صعوبة أو ألم عند التبول
  - ألم في منطقة الحوض.
- عدم إهمال المرأة لأي نزيف يحصل لها خصوصا بعد بلوغها سن الأمل.
- إن اخذ مطعوم ضد هذا المرض يقي من احتمال الإصابة بأربعة أنواع من فيروس الـ HVP وبذلك يقل إلى حد ما خطر الإصابة بهذا المرض.

سرطان البروستات

ما هو سرطان البروستات؟

• البروستات عبارة عن غدّة بحجم الجوزة موجودة في جهاز الرجل التناسلي. وظيفتها إنتاج وتخزين السائل المنوي، وتقع تحت المثانة وأمام المستقيم، وتحيط بالجزء الأعلى من الإحليل وهو الأنبوب الذي يفرغ البول من المثانة.

• في الأردن، تم تشخيص ١٥٨ حالة سرطان البروستات ما يشكل ٦,٣٪ من حالات السرطان لدى الأردنيين نساء ورجالا. ويأتي سرطان البروستات رابعاً بين السرطانات لدى الرجال. يصيب أكثر الرجال بعمر ٦٥ سنة وما فوق. يمثل ٨,٥٪ من السرطانات التي تصيب جسم الرجل لعام ٢٠٠٣ فقد تم تسجيل ١٤٩ حالة جديدة.

ما هو العلاج من سرطان الرحم وعنق الرحم؟

• اشعاعي أو جراحي أو كلاهما معاً

• في المراحل الأولى من ظهور المرض قد يكون استئصال المكان المصاب عن طريق الليزر كافيا. لكن في المراحل المتقدمة قد يتحتم إزالة الرحم بشكل كامل، وقد يستدعي الوضع في بعض الحالات استئصال بعض الأعضاء المحيطة

ما هي أسباب الإصابة بسرطان البروستات؟

أظهرت الدراسات أن هنالك مجموعة من عوامل الخطورة التي قد تلعب دورا في الإصابة بسرطان البروستات ومنها:

- العمر: فكلما تقدم الشخص بالعمر، ارتفع خطر الإصابة بسرطان البروستات.
- عامل الوراثة/تاريخ العائلة/العرق: يزداد خطر إصابة الشخص في حال كان أحد أفراد العائلة (الأب أو الأخ) مصابا بسرطان البروستات؛ كما يصاب الأميركيون من العرق الأسود أكثر من البيض. لكن يمكن للبيئة وطريقة العيش أن تغيّرا ذلك.
- التدخين والنظام الغذائي: فالنظام الغذائي الغني بالدهون والبدانة قد يزيدان خطر الإصابة بسرطان البروستات. أظهرت الدراسات أن الدهون تزيد إنتاج هرمون التستوستيرون الذي يحفز نمو خلايا سرطانية في البروستات؛
- الخضوع لعملية قطع القنوات المنوية.
- مستويات عالية من هرمون التستوستيرون: فمن المرجح أن الرجال الذين لديهم مستويات عالية من هرمون التستوستيرون أو أولئك الذين يستخدمون هرمون التستوستيرون كعلاج قد يصابون بسرطان البروستات أكثر من الرجال الذين تكون مستويات هرمون التستوستيرون لديهم منخفضة. كما أن العلاج بهرمون التستوستيرون لفترة طويلة يؤدي إلى تضخم البروستات.

عند معرفة عوامل خطر الإصابة بسرطان البروستات يمكن عندها أن يحدد الشخص كيف ومتى يمكنه البدء بالكشف عن هذا السرطان.

ما هي أعراض سرطان البروستات؟

- تقطّع البول
- انحباس البول
- إلحاح بولي ولكن التبول بكمية قليلة
- وجود دم في البول
- ألم في أسفل البطن وأسفل الظهر
- ألم يمتد إلى الأرجل وقد يسبب شللاً نصفياً في الحالات المتقدمة
- زلال واحتباس السوائل
- قذف مؤلم
- قد ينتشر المرض موضعياً بداية ً إلى الأعضاء المحيطة به كالحويصلات المنوية والمثانة والإحليل، ثم يبدأ الانتشار الليمفاوي، وبعد ذلك الانتشار عن طريق الدم فيصيب العظام وخاصة عظم العجز والحوض والفقرات والجمجمة والضلوع وعظم الفخذ والعمود الفقري.

ما هو علاج سرطان البروستات؟

هناك أكثر من طريقة لعلاج سرطان البروستات. وقد يتبع بعض المرضى مجموعة من العلاجات مثل القيام بعملية جراحية يليها الإشعاع أو إشعاع مع علاج بالهرمون.

يعتمد العلاج الأفضل لكل رجل على عدة عوامل تشمل: مدى سرعة نمو السرطان، ومدى انتشاره، عمر الشخص بالإضافة إلى الآثار الجانبية الناتجة من العلاج.

من أكثر العلاجات شيوعا ما يلي:

- الإشعاع حيث يخضع المصاب للعلاج الإشعاعي من خلال الأشعة الخارجية أو زرع أنسجة ذات نشاط إشعاعي.
- العلاج الهرموني وذلك باستخدام الأدوية لإيقاف الجسم عن إنتاج الهرمونات الجنسية الذكرية ومنها هرمون التستوستيرون أو القيام بعملية جراحية لإزالة الخصيتين اللتين تنتجان هذا الهرمون الذي يلعب دوراً في نمو الخلايا السرطانية.
- جراحة جذرية للبروستات؛ وذلك من خلال إزالة غدة البروستات المصابة بالسرطان جراحيا، فيستخدم الجراح تقنيات خاصة لإزالتها والعقد الليمفاوية تماما مع المحافظة على العضلات والأعصاب التي تسيطر على التبول والوظيفة الجنسية.
- العلاج الكيميائي؛ حيث تستخدم المواد الكيميائية للقضاء على الخلايا ذات النمو السريع، وقد تكون هذه الطريقة فعالة جدًا في معالجة سرطان البروستات، ولكنها لا تشفي المريض منه.
- المعالجة بالتبريد حيث يتم القضاء على الخلايا عن طريق تبريد الأنسجة.

المراجع

http://www.feedo.net/MedicalEncyclopedia/HealthAndTumors/OvarianCancer.htm

http://www.emro.who.int/ncd/cancer_emr.htm

http://ar.wikipedia.org/wiki/

http://www.sehetna.com/

http://www.medicinenet.com

http://SEHHA com.

معهد الملكة زين الشرف
التنموي

صندوق الامم المتحدة للسكان

الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية/معهد الملكة زين الشرف التنموي

ص.ب ٢٣٠٥١١ عمان ١١١٢٣ الأردن هاتف ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣١ فاكس ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣٥

www.zenid.org.jo