

فحص الثدي الذاتي وكيفية القيام به



كان الفحص الذاتي للثدي في الماضي من الوسائل الأساسية للوقاية من سرطان الثدي واكتشافه. وعلى الرغم من أنه لم يعد ممارسة موصى بها اليوم كما كان في أوج شهرته في سبعينيات وثمانينيات القرن العشرين، إلا أن الفحص الذاتي للثدي لا يزال أداة مهمة لفهم الجسم ومراقبته. لذا عندما يتغير شيء ما، يمكنك إخبار طبيبك.

نبذة مختصرة عن تاريخ الفحص الذاتي للثدي

بدأت الدعوة إلى إجراء فحوصات ذاتية للثدي في خمسينيات القرن العشرين، بعد أن أصدرت الجمعية الأمريكية للسرطان والمعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة الأمريكية فيلماً بعنوان "فحص الثدي الذاتي"، الذي تضمن مواد تعليمية أكدت على إمكانية اكتشاف سرطان الثدي مبكراً. وفي سبعينيات القرن العشرين، بدأت الجمعية الأمريكية للسرطان توصياتها بالكشف المبكر عن سرطان الثدي للنساء اللواتي لا يعانين من أعراض، وكان فحص الثدي الذاتي الشهري أحد الاختبارات الأولى المقترحة.

ولكن الأبحاث التي أجريت في ثمانينيات وتسعينيات القرن العشرين، أظهرت عدم كفاية الأدلة التي تؤيد التوصية بإجراء فحوصات الثدي الذاتية. وفي أواخر تسعينيات القرن العشرين، أصدرت الجمعية الأمريكية للسرطان مرسوماً يقضي باعتبار مثل هذه الفحوصات اختيارية، ثم أسقطتها من توصياتها في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين.

لذا يكمن السؤال، هل من فائدة في إجراء فحص الثدي الذاتي؟

تقول الدكتورة إستر دوبروفسكي، جراحة الثدي في مستشفى هيوستن ميثوديست: "لا تزال فحوصات الثدي الذاتية مهمة للغاية، وهي فعالة بالفعل. لا يمكنني أن أحصى عدد المريضات اللواتي فحصن أنفسهن، واكتشفن إصابتهن بسرطان الثدي، مما دفعهن لإجراء تصوير للثدي بالأشعة السينية".

وتضيف د. دوبروفسكي: "هذا مهم بشكل خاص بالنسبة للنساء الشابات تحت سن الأربعين، اللواتي لم يخضعن لتصوير الثدي بالأشعة السينية بعد. أما بالنسبة للمريضات اللواتي يخضعن لتصوير الثدي بالأشعة السينية بشكل سنوي، فإنهن يلاحظن أحياناً وجود كتلة قبل أشهر من موعد إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية التالي. وفي بعض الأحيان، يتضح الأمر بأن هذه الكتلة هي سرطان جديد. لذا، لا أريد أبداً أن أثني أي امرأة عن فحص جسدها بنفسها".

من يجب عليه إجراء الفحص الذاتي للثدي؟

تقول د. دوبروفسكي إن النساء يمكنهن البدء في فحص الثدي ذاتيًا في سن 25 عامًا للتعرف على ما هو طبيعي لثديهن. وتقول د. دوبروفسكي: "نصح المرضى دائمًا بالانتظار حتى تنتهي دورتهم الشهرية - فهذا هو الوقت المثالي لإجراء فحص الثدي. في هذا الوقت تكون أنسجة الثدي في أهدأ حالاتها. تكون أقل حساسية وأقل عُقيدية. وتشعر المرأة بأنها أكثر طبيعية في نهاية دورتها الشهرية. من المهم معرفة شعور الثدي، حتى تتمكني من ملاحظة أية تغيرات".

تقول د. دوبروفسكي إن الفئة الأكثر احتياجًا لإجراء فحص الثدي الذاتي، هن النساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. والنساء الأكثر عرضة، هن اللواتي سبق أن وجدوا خلايا غير نمطية في الخزعة، ولديهن تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي. وتشمل عوامل الخطر الأخرى للإصابة بسرطان الثدي، أنسجة الثدي الكثيفة للغاية والسمنة والتدخين.

وتطلب د. دوبروفسكي من المعرضات لخطر كبير للإصابة بسرطان الثدي، إجراء فحوصات الثدي لأنه إذا لاحظن شيئًا، فمن الأفضل أن يراجعوا طبيبين على الفور. "لا نريد أن تنتظر النساء عامًا كاملًا لإجراء فحص الثدي بالأشعة السينية".

كيفية فحص الثدي ذاتياً؟

- لإجراء فحص ذاتي للثدي، ستحتاجين إلى إكمال الخطوات التالية أثناء الوقوف والاستلقاء.
- استخدمتي دائمًا يدك المعاكسة لفحص كل ثدي — لذا استخدمتي يدك اليمنى على ثديك الأيسر ويديك اليسرى على ثديك الأيمن.
 - اجعلي يدك مسطحة واستخدمي أصابعك (من المفاصل الوسطى إلى أطراف الأصابع)، لإكمال حركة المسح بدءًا من عظمة الترقوة، نزولاً باتجاه الحلمة بضغط لطيف وثابت.
 - ثم إمسحي على طول الطريق من خارج الثدي نحو الحلمة.
 - افحصي هالة حلمة الثدي، وهي حلقة ملونة من الجلد حول الحلمة.

وتقول د. دوبروفسكي "إمسحي من الترقوة إلى الأسفل، ثم قومي بالمسح حولها بالكامل، أي من خط حمالة الصدر إلى الحلمة، ومن عظم الصدر إلى الحلمة بنفس حركة المسح، ثم خلف الحلمة وهالة حلمة الثدي".

وتعد التقنية الأنسب، هي التأكد من إبقاء يدك مسطحة واستخدام أكثر من مجرد أطراف أصابعك، مما يساعد على تحسين احتمالية اكتشاف أية تغيرات أو مشاكل.

وتشرح د. دوبروفسكي طريقة الفحص الذاتي، كالتالي: "تخيلي أنك حصلت على كرة من العجين فيها رقاقة شوكولاتة واحدة بداخلها. أفضل طريقة للعثور على رقاقة الشوكولاتة، هي أخذ يدك بالكامل والضغط للأسفل ومسح العجين، وليس خزه بإصبع واحد فقط كي لا تتحرك رقاقة الشوكولاتة إلى الجانب. عند إجراء فحص الثدي، لا تضغطي بإصبعك، بل يجب عليك استخدام الجزء المسطح بالكامل من أصابعك. عندها سيكون من الأسهل والأسرع بكثير أن تشعرني بالكتلة - إن وجدت".

المنحنى التعليمي لفحص الثدي الذاتي

إن التعرف على الثدييك هو جزء من عملية إتمام الفحص الذاتي للثدي. ومع استمرارك في إجراء الفحص الذاتي شهرًا بعد شهر، ستعرفين ما هو الشعور الطبيعي للثدي السليم بالنسبة لك. ولا بأس إذا كان هذا المستوى الطبيعي الأساسي كثيفًا بعض الشيء، أو حتى مكتئلاً.

وتقول د. دوبروفسكي: "من الشائع جدًا ألا تعرف النساء ما الذي يجب أن يشعرن به. ولهذا السبب من المهم أن تتعرف النساء على الثديين. نعم، إنه متكتل ويوجد هنالك كثافات. ولكن إذا اعتدت على وجود كتل وتغيرات في الثديين، فمن المرجح أن تلاحظي وجود كتلة جديدة."

تقول د. دوبروفسكي إنه من الطبيعي أن يكون لدى النساء أنسجة كثيفة. في كثير من الأحيان، يكون الربع العلوي الخارجي من الثدي، بالقرب من الإبط، فيه أنسجة كثيفة. وفي بعض النساء، قد يكون الثدي بأكمله كثيفًا. وتوضح د. دوبروفسكي "قد تشعرين بوجود كتلة ضخمة على كلا الجانبين، ولكنك تلاحظين أنها تصبح مؤلمة كل شهر وتتضخم، ثم تتحسن بعد الدورة الشهرية مباشرة. هذا أمر طبيعي تمامًا".

الفحص الذاتي للثدي ليس بديلًا لتصوير الثدي بالأشعة السينية

يبقى تصوير الثدي بالأشعة السينية المعيار الذهبي لاكتشاف سرطان الثدي. ويجب على النساء المعرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي المتوسط، البدء في إجراء فحص الثدي بالأشعة السينية السنوي عند بلوغهن سن الأربعين. "إذا كنتي معرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل أكبر، فقد تضطرين إلى البدء في إجراء فحص الثدي بالأشعة السينية قبل سن الأربعين".

تقول د. دوبروفسكي: "بمجرد كون الفحص الذاتي أمرًا طبيعيًا، لا يعني عدم وجود سرطان الثدي. ليست كل سرطانات الثدي ملموسة، مما يعني أننا لا نستطيع دائمًا الشعور بها. يمكن أن تختبئ سرطانات الثدي داخل الثدي. لذا فإن تصوير الثدي بالأشعة السينية مهم للغاية".

يعد إجراء فحص الثدي بالأشعة السينية سنويًا أفضل وسيلة للنساء لاكتشاف السرطان في وقت مبكر. ويعد إجراء فحص الثدي الذاتي الشهري بمثابة حماية إضافية، قد تساعد على ملاحظة شيء غير طبيعي، وفحصه قبل إجراء فحص الثدي بالأشعة السينية التالي.

وتقول د. دوبروفسكي: "نظرًا لأن فحص الثدي بالأشعة السينية يتم مرة واحدة فقط في السنة، فقد يتطور سرطان الثدي في هذه الأثناء. وقد يساعدك الفحص الذاتي على اكتشاف الإصابة بالسرطان قبل أشهر من موعد إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية. وإن اكتشاف الإصابة بسرطان الثدي قبل بضعة أشهر قد يحدث فرقًا كبيرًا".

متى يجب أن تتحدثي مع طبيبك؟

إن إجراء الفحص الذاتي يبحث عن أي كتل. ولكن هناك تغيرات أخرى في الثدي يجب أن تدفعك إلى طلب تصوير الثدي بالأشعة السينية للتشخيص من طبيبك. ويمكن أن تشمل هذه التغيرات:

- تحرك الحلمة أو الهالة أو تغير حجمها.
- الحلمة المقلوبة أو الغائرة.
- تجعد الجلد.
- إفرازات دموية من الحلمة.
- سماكة أو احمرار جلد الثدي.
- تغير لون الهالة أو الحلمة.

لذا في إن تخصيص وقت كل شهر للنظر إلى جسمك، يمكن أن يساعدك على البقاء على اطلاع بما يحدث لصحتك. وتختتم د. دوبروفسكي: "لا يزال الفحص الذاتي للثدي مهمًا للغاية، إذ يجب أن نكون جميعًا على دراية بأجسادنا. ويجب أن نلاحظ جميعًا ونخبر أطبائنا إذا شعرنا بشيء مختلف".