ناجيات من سرطان الثدي لـ 14 أكتوبر

الكشـف الذاتـي أهم خطوة فـي مرحلة العلاج

الخجل والخوف من إجراء الفحوصات يسهمان في تفاقم المرض

شهر أكتوبر (الشهر الوردي) ففي كل عام من هذا الشهر يتم التذكير والتوعية بمرض سرطان الثدي، حيث تعقد فيه الحملات والورش التعليمية والتثقيفية والمحاضرات والندوات بهدف رفع الوعي لدى النساء بشكل عام ولدى المصابات بسرطان الثدي وأهاليهن والمجتمع بشكل خاص ، من أجل تشجيع النساء للكشف المبكر عن المرض في المرحلة الأولى التي تساهم في العلاج بسرعة كبيرة. التقينا ببعض الناجيات وقيادة مركز الحياة للكشف المبكر التابع للمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان بعدن وخرجنا بالاستطلاع التالي .

استطلاع/ نغم جاسم

قصص الناجيات

أم فهمي ربة بيت تبلغ من العمر خمسين عاما ناجية من مرض السرطان تتحدث عن مراحل اكتشافها للسرطان اذ تقول : «تم تشخيصي بسرطان الثدي بعدما شعرت بوجود كتلة في صدري و ذهبت للدكتور ليشخص مرضي حينها شعرت بحزن وخوف شديد من هذا المرض الذي جعلني أعيش حالة من الهستريا، إلا انني لم أستسلم من أجل أولادي لذلك لجأت للعلاج وتلقيت دعما من أهلي وأسرتي وخضعت لعملية تم من خلالها إزالة الثدي وتمكنت من هزيمة المرض والعودة إلى حياتي الطبيعية بفضل من الله».

ومن جانبها قالت سهام شابة جامعية مقبلة على الزواج .. اكتشفت وجود شيء غريب في صدري اذ تجاهلت الأمر كوني مخطوبة ومستعدة للزواج ولكن شعوري بالخوف الذي تنامى خصوصا بعد زيارتي لبعض المواقع التي تحذر من أنواع السرطانات المنتشرة عند النساء تحديدا ؛ و القلق ظل يصاحبني لذلك لجأت لطبيب وبعد الكشف اخبرني باني مصابة (بالسرطان)، يليها انتهت خطبتي كون الطرف الثاني لم يتقبل ذلك، مررت بأيام صعبة و لكن دعم أمي وأبي وأخواتي جعلني أتقبل العلاج، وسافرت إلى الهند لتلقي العلاج وتم علاجي بشكل سليم والحمد لله، حاليا أستعد لإتمام زواجي من شخص آخر كي أبدا حياة جديدة مع الشخص الصحيح دون خوف، يملؤني الأمل و السعادة.. لهذا أنصح كل البنات بالقيام باجراء الكشف الذاتي للمعرفة المبكرة للتأكد من وجود الورم الخبيث وعلاجه بصورة سليمة» .

نور محمد ربة بيت وأم لـ 3 أطفال اصيبت قبل سنوات بمرض السرطان ولا تزال تتلقى العلاج وتحاول ان تمارس حياتها وتتأقلم مع المرض بشكل طبيعي.. تحدثت هذه السيدة المقاومة لأخطر الامراض فتكا اذ تقول: اكتشفت الـورم الخبيث مبكرا ولـم اكـن اعلم بذلك، لاحظت زرقة غريبة في الثدي الأيمن وسارعت لمقابلة الطبيب واكتشفت مبكرا ان هناك ورما خبيثا في اطار التكوين وسارعت بالعلاج وحتى الآن لازلت امارس الجلسات العلاجية وان شاء الله تكون النتيجة طيبة ومرضية .

نجاة سالم ربة بيت هي الأخـرى اصيبت بسرطان الثدي وخاضت تجربة طويلة في رحلة العلاج من دولة الى دولة لتستقر بها الحال في المملكة الاردنية الهاشمية و تلقت العلاج اللازم واليوم تقف على عتبات الحياة ومعها اربعة اطفال اذ تقول: «السرطان ليس نهاية الحياة، علاجه الايمان بالله من ثم المتابعة المستمرة للخطوات والجلسات العلاجية مهما كانت قاسية ومؤلمة مثل (العلاج الكيميائي) وفي الأخير ستكون النتائج حميدة ويختفي الورم تدريجيا» .

سرطان الثدي

وفي مركز الحياة لمتابعة الكشف المبكر للسرطان تقول الدكتورة أميمة اخصائية في الأورام : «سرطان الثدي هو نوع من أنواع السرطانات التي تصيب النساء بشكل كبير حيث تبلغ نسبة 33 % بين أوساط النساء، وهو نشوء الخلايا السرطانية في منطقة الثدي ومنطقة تحت الإبط فتتحول الخلايا الطبيعية إلى خلايا غير طبيعية، وهذه من السرطانات المهم جدا الكشف المبكر عنها للقضاء عليها».

الأسباب

وأضافت د. أميمة : «من أسبابه فارق العمر فكلما تقدمنا بالعمر كنا أكـثر عرضة لسرطان الثدي و الاستخدام العشوائي لموانع الحمل بطريقة عشوائية، وتاريخ العائلة له دور من (5 - 10 %) العامل الوراثي، ونمط تغير الحياة السمنة المفرطة سوء التغذية كذلك قلة النشاط البدني، وأيضا إصابة الأقربين منا مثل (الام – الأخت – العمة – الخالة – الجدة) وهؤلاء نركز عليهن في حالة إصابة إحداهن نحن نهتم بأنفسنا أكثر ونمر بمراحل الكشف المبكر».

الأعراض

فيما يتعلق بالأعراض تقول د. أميمة : «وجود كتلة غير مؤلمة قاسية متعرجة الحدود في منطقة الثدي أو منطقة تحت الإبط، وارتـداد حلمة الثدي في وجود الكتلة إلى داخل، وكذلك خروج إفرازات تكاد تكون دموية أو تكون بيضاء مثل القيح أو تكون خضراء، أيضا تورم في منطقة الثدي يكون متضخما بشكل كبير يوجد احمرار وملمس جلد الثدي يكون مثل قشر البرتقال مفتوح المسام».

الفحص الذاتي للثدي

وتضيف د. اميمة : «نحن نخبر النساء بأهمية الكشف الذاتي و ما يجب عليهن أن يعمل بالكشف الذاتي، هناك خطوتان لابد من القيام بهما كي تقوم المرأة بالفحص الذاتي للثدي : ابدئي أولا بالتحري بالنظر ثم قومي بإجراء الفحص باليد، أفضل وقت لإجـراء الفحص الذاتي هو بعد أسبوع من ابتداء الدورة الشهرية، ولابد من تكرار هذا الفحص شهريا في نفس الموعد (حتى أثناء فترة الحمل) كي تكوني قادرة على التعرف على أي تغيرات قد تحدث، والنساء اللاتي لا تأتيهن الدورة يعملن الفحص بداية كل شهر، والمرضعة إذا شعرت بوجود كتلة تعمل على تفريغ الحليب وتجري الكشف الذاتي، فالكشف الذاتي هذا هو أهم خطوة، فبه نلاحظ وجود كتلة او علامات، فحين تشتبه بوجود كتلة لا بد أن تأتي للمركز وتعمل جهاز التلفزيون الخاص بالثدي وجهاز الماموغرام وهو عبارة عن صورة قليلة الإشعاع للثدي سهلة وسريعة وهو أفضل وسائل الكشف المبكر عن أي كتلة في الثدي، حيث يمكنها اكتشاف أي نمو أو كتلة صغيرة أو عميقة في الثدي يصعب الإحساس بها عن طريق الفحص العادي».

حملات التوعية

واضافت الدكتورة اميمة ان « 19 أكتوبر هو يوم عالمي بالنسبة للسيدات ولكن يستغل هذا الشهر بالكامل في مجال التوعية والتثقيف لنشر الوعي وكسر حاجز الخوف من الكشف المبكر من سرطان الثدي وخصوصا للسيدات، وقد سمي شهر أكتوبر بالشهر الوردي كونه يختص بالتركيز في الجانب التوعوي بشكل أكبر لتحفيز السيدات للكشف المبكر عبر جهاز الارتاسون (موجات صوتية) والماموغرام (أشعة سينية)، وخلال هذه الفترة عملنا العديد من حملات التوعية الكبيرة بحكم أننا بالشهر الوردي للتوعية من سرطان الثدي والكشف المبكر وفي نفس الوقت نعمل على الدعم المجتمعي لمرضى السرطان وتجميع التبرعات لصالحهم» .

وتؤكد أنه «كلما كان كشفنا مبكرا كانت نسبة الشفاء كبيرة جدا بنسبة 98 % ، لذلك نحن نشدد على أهمية الكشف المبكر وقدوم السيدات للكشف، فوجود المرضى بالمراحل المبكرة يسهل عملية العلاج القادمة، سواء كان علاجا كيمائيا أو جراحيا أو إشعاعيا، فكلما كشف المرض مبكرا كانت فرص النجاة أحسن وأفضل من التأخر والانتشار للمناطق أخرى» .

وتواصل حديثها : «فالمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان في حالة تأكيد إصابة المريضة بالسرطان تلجأ الى عمل الخزعة، والمؤسسة تقوم بالعملية مجانا للمريض بشكل كامل، في المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان من شهر يناير إلى أغسطس تم تسجيل 1392 مريضا مصابا بالسرطان ومن ضمن المصابين هؤلاء 540 مصابة بسرطان الثدي من محافظة عدن و مناطق قريبة من عدن، ولكن من محافظة عدن 320 مريضة تم تشخيص إصابتها بسرطان الثدي خلال هذه الفترة، ويقال إن 33 % من السيدات مصابات بسرطان الثدي يعني كل 8 سيدات واحدة منهن تكون مصابة بسرطان الثدي، يعتبر سرطان الثدي ليس خاصا فقط بالنساء حتى الرجال يصابون به ولكن بنسبة بسيطة، وتم بمحافظة عدن تسجيل إصابات بمرض سرطان الثدي للرجال ولكن بنسبة بسيطة».

الدعم النفسي

وأضافت: « الدعم النفسي للسيدات يلعب دورا كبيرا في خروجهن من مرحلة عدم الاستيعاب والنكران والخذلان والخوف، و دخولهن بمرحلة تقبل فكرة المرض، وبالتالي فان الأمر يتطلب الدعم النفسي من قبل البيئة المحيطة خصوصا الأهل والأصدقاء، فكلما كانت لديها بيئة دعم نفسي مناسبة كانت قادرة على تخطي هذا الأمر بصورة أفضل وأقوى، فالدعم مهم جدا» .

نصائح

تنصح الدكتورة اميمة بالآتي «أولا لا بد من التركيز على طبيعة الأكل في الجوانب الصحية، وكذلك تجنب الكدمات والدقات في الثدي لأنها منطقة حساسة جدا، وكثرة الالتهابات في المنطقة نفسها تسبب خلايا سرطانية ووجود عوامل أخرى، وأهمية التغذية فكلما كان الغذاء صحيا كان خط مناعتنا أقوى وكنا قادرين على مواجهة هذا النوع من الأمراض، توجد بعض النساء تقول لا يوجد تاريخ بالأسرة لديها سرطان الثدى فنحن إذا بأمان، ولكن بالعكس قد يصيب الكل وليس شخصا محدد، فنحن نركز ونهتم بأهمية الكشف المبكر للسيدات» .

الصعوبات

حول الصعوبات في الجانب النسوي برفض البعض لفكرة الكشف المبكر تقول حول ذلك الدكتورة اميمة : « العديد من النساء ترفض تقبل فكرة الإصابة بالمرض أو فكرة الكشف المبكر، ونحن ينزولنا في حملات التوعية نخبرهن بأن عليهن الكشف أو يكون معنا الجهاز من أجل الكشف ولكن أول جملة نواجهها منهن هي (فال الله ولا فالك) نلاحظ غياب الوعي في هذا الجانب، اذا لم تشعري بشيء ولا توجد أعراض لماذا الخوف؟ بل بالعكس يجب عليك كسر حاجز الخوف، و البعض يقول أنه في حالة الكشف انها تستبق الشر ولا ترغب بالانصدام في حالة مرضها، بل بالعكس في حالة أن كان موجودا فهو موجود و يعمل بدوره وينتقل بمراحله، ولكن نحن كلما كشفناه مبكرا استطعنا أن نحد من انتشاره، ولكن قلة الوعي لدى كثير من السيدات تواجهنا، وللأسف شريحة كبيرة منهن متعلمات ونسمع هذا الكلام من شريحة متعلمة، وتقول بأنها لا ترغب بالحضور ولاتريد الكشف خوفا من استباق الشر فهذه الجمل تشعرنا بالانزعاج برغم المجهود المبذول من قبلنا، ونعمل حملات التوعية ولكن للأسف نواجه هذه الشريحة» .

مشاركة الجميع

وفي ختام حديثها تؤكد الدكتورة أميمة : « أحب من الجميع أن يشارك معنا في الشهر العالمي ونرغب أن يتم فتح أكثر من مركز للكشف المبكر بالنسبة لسرطان الثدي وعنق الرحم لان العديد من النساء لا يمكن أن نصل لهن، فنحن نحاول النزول لهن بمشروع الطبيب الزائر بكل المجمعات الصحية بالجهاز الكاشف الذي يسهل لنا الكشف المبكر للسيدات في كل المجمعات وكل هذا من اجل الوصل لكل من لا يمكنهم أن يصلن إلينا، وكذلك نرغب من الجهات المختصة أن تساعدنا في هذا الجانب لتسهيل وفتح أماكن لتكملة المهمات التي نقوم بها، فكلما كان الوعي اكثر في هذا الجانب سهل لنا أن ندخل فيما بينهن ونعمل هذا الكشف» .

مديرة التثقيف الصحي بمكتب الصحة بعدن تتحدث لـ 14 أكتوبر :

مرض الدفتيريا .. القاتل الصامت

الوقاية خير من العلاج.. وصحة أطفالنا أمانة في أعناقنا

منذ العام الماضي ومرض الدفتيريا في اليمن يحصد ارواح اطفالنا بصمت ولكن في هذا العام جاءت التصريحات التي اصدرها مكتب الصحة في اليمن حول هذا المرض الذي انتشر في الآونة الاخيرة، فالدفتيريا نستطيع الوقاية منه للحد من الوفيات التي طالت الكثير من الاطفال في اليمن. وبحسب التقارير التي رصدتها منظمة الصحة العالمية العام الماضي اعلى نسبة سجلت في اليمن منذ عامي 2021و2022 57 % وازدادت في عام 2023 لاحتمالية زيادة العدد وهذا الذي اصبح جليا وواضحا من ظهور حالات وفاة خلفها المرض.. وعن هذا المرض سلطت صحيفة 14 أكتوبر الضوء عليه عبر لقائها بالأخت/ نهوان محمد عبده الأغبري - مديرة التثقيف الصحي بمكتب الصحة في العاصمة عدن.

حاورتها/ أشجان المقطري

الدفتيريا والحصبة يحصدان أرواح الأطفال في اليمن

التطعيم هو الحل للوقاية من مرض الدفتيريا

الدفتيريا، هي عدوى خطيرة تسببها سلالات من البكتيريا وتنتشر من شخص لآخر عادة عن طريق الـرذاذ التنفسي مثل السعال أو العطس أو لمس القروح المفتوحة للمصاب.. وفي الآونة الاخيرة يحتم على الجميع اخذ الحيطة والحذر واتباع الارشادات الصحية..

تقول الدكتورة نهوان محمد عبده الأغبري: «الدفتيريا والحصبة يصيبان أطفالنا بمضاعفات ويحصدان وفيات كثيرة بسبب رفـض الأهـالي للتطعيم الروتيني وتصديق الشائعات الخاطئة.»

وناشدت الأهالي وأولياء الأمور عدم تصديق تلك الشائعات، مؤكدة أن التطعيمات، هي وسيلة فاعلة لحماية أطفالنا من الأمراض ومضاعفاتها، داعية أولياء الأمور الى ضرورة الالتزام بجدول التطعيم الروتيني وعدم الانسياق وراء المعلومات المغلوطة، مشددة على أهمية التصدي للشائعات عبر تعاون الجميع لضمان صحة وسلامة المجتمع.

أمراض تحصد الأرواح

واصلت الأغـبري حديثها بالقول: «الدفتيريا أو الخناق، هو مرض بكتيري مُعد وخطير يصيب الجهاز التنفسي ويتَّسبب في التهاب اللوزتين أو البلعوم أو الحنجرة أو الأنـف، وقد يـؤدي إلى الوفاة إذا لم يتم التعامل معه بسرعة، حيث يتكون غشاء رمادي سميك يغطي الحلق واللوزتين ويعيق مجرى التنفس مما يؤدي إلى الوفاة».

وأردفت: على الرغم من توافر لقاحات فعّالة تحمي الأطفال من هذا المرض، إلا أننا ما زلنا نعاني من ارتفاع حالات الإصابة بالدفتيريا، نتيجة الشائعات الخاطئة حول التطعيم.

أقرب مركز صحي

ونبهت الأخـت نـهـوان في حديثها للصحيفة قائله: «إذا كان الطفل أو أحد أفـراد أسرته أو أي شخص في منطقته يعاني من صعوبة في البلع، التهاب الحلق وارتفاع في درجـة الـحـرارة، إلى جانب ذلك بحة بالصوت وصعوبة في التنفس وسعال أو عطس، هنا يجب أخذ المريض على الفور إلى أقرب مركز صحي».

وتضيف قائلة : «تنتقل عـدوى الدفتيريا، عن طريق رذاذ العطس أو السعال من المريض، كما تنتقل عن طريق استخدام أدوات المريض الشخصية (مثل أدوات الأكل والشرب)».

طرق الوقاية

وللوقاية من هذا المرض، تقول : «أخذ جميع جرعات اللقاحات حسب جدول التطعيم، وهي مجانية وفي جميع المرافق الصحية، والاهتمام بالنظافة الشخصية بما فيها نظافة الفم، إلى جانب عزل المصاب لمنع تعرض الآخرين للإصابة بالعدوى، واستخدام الكمامات عند رعاية المصاب أو مخالطته في الأماكن المزدحمة، وعـدم استخدام الأدوات الشخصية للمريض التي تم ذكرها سابقاً.»

شائعات مغرضة

وعن دور الإشاعات في انتشار المرض أوضـحـت بـالـقـول: «ليست ظاهرة جديدة، لكنها اكتسبت زخمًا كبيراً في السنوات الأخيرة بفضل وسائل التواصل الاجتماعي التي تنشر معلومات خاطئة حول التطعيمات وهذا ما يثير القلق والخوف بين أوساط الأهالي، مما يدفعهم لرفض إعطاء أطفالهم التطعيمات الروتينية اللازمة».

وتابعت حديثها قائلة: «ونتيجة لتلك الشائعات اقحموا عملية التطعيم بالسياسة وهذا ساهم بشكل كبير في تقليل معدلات التطعيم، وبالتالي ظهور الأوبئة والأمراض المعدية مثل الدفتيريا وشلل الأطفال والحصبة مجدداً نتيجة عزوف الأهالي ورفضهم اجراء التطعيم لأطفالهم».

عواقب عدم التطعيم

واستطردت قائلة: «إن من عواقب عدم التطعيم، أن يصبح أطفالنا عرضة للإصابة بالأمراض المعدية بشكل عام»، مبينة بالقول: «إن الأمراض تنتقل بين الأطفال بسهولة خاصة في المناطق ذات الكثافة السكانية أو البنية الصحية الضعيفة، وهـذا ما يضع الأطفال في مواجهة خطر الإصابة بمرض الدفتيريا والحصبة خـصـوصـاً وغـيرهـمـا من الأمراض المعدية الأخرى عموماً»، مشيرة الى أن الأمر لا يتوقف على الطفل غير الملقح فقط، بل تنتقل العدوى إلى أطفال آخرين أو أفـراد المجتمع الذين قد لا يكونون قادرين على تلقي اللقاح لأسباب صحية.»

الحلول والمعالجات

وحول التصدي لهذه المشكلة، قالت مديرة التثقيف والإعلام الصحي بعدن: «يجب أن يكون هناك حشد ومشاركة مجتمعية من الإعـلام وقـادة المجتمع والمؤثرين وصناع القرار لمساندة الرسالة التوعوية، وحـث الأهـالي على أهمية التطعيم وفوائده الحقيقية والالتزام به حسب جدول التطعيم الروتيني» ..

واشارت إلى أن الدفتيريا مرض يمكن الوقاية منه بسهولة، ولكن بسبب انتشار الإشاعات والخوف من التطعيم، بات أطفالنا عرضة لخطر الإصابة به.

نداء عاجل

وفي ختام كلمتها وجهت نهوان نداءً عاجلًا إلى جميع أولياء الأمور الذين لم يقوموا بتطعيم أطفالهم أن يسارعوا بأخذهم لأقـرب مـركـز صحي لأخذ جرعات التطعيم وفقًا للجدول، مؤكدة أن التطعيم هو الوسيلة الوحيدة والأكثر فعالية لحماية أطفالنا من الأمـراض الخطيرة التي تهدد حياتهم، وخاصة الدفتيريا التي سجلت مؤخرًا إصابات ووفيات بين عدد كبير من الأطفال في العاصمة عدن، ومن خلال اتباع الجدول الروتيني للتطعيم سنضمن أن يكون أطفالنا في مأمن من هـذه الأمـراض، وبذلك نعمل على بناء مجتمع صحي وآمن للأجيال القادمة بإشراف من وزارة الصحة العامة والسكان.