

سلسلة الصحة

كل شيء عن..

الصدر

الرضاعة من الثدي، النشاط الجنسي، أمور متعلقة بالتجميل، التكيسات،
الأورام الحميدة، الحياة بعد الإصابة بمرض السرطان

إعداد

لجنة من الأطباء الاختصاصيين



الدار الدولية للنشر والتوزيع

القاهرة - ج. م. ع.

سلسلة الصحة

كل شيء عن - الصدر

إعداد: نخبة من الأطباء الاختصاصيين

لوحة الغلاف: جلال الشايب

رقم الإيداع: 95 / 8974

الترقيم الدولي: 977-282-010-2

الطبعة الأولى

1996م

«حقوق الطبع والاقتباس والترجمة
والنشر محفوظة للناشر»

الدار الدولية للنشر والتوزيع

8 إبراهيم العرابي - التزهة الجديدة - مصر الجديدة - القاهرة - ج.م.ع.

ص.ب: 5599 هليوبليس غرب / القاهرة - تليفون: 2993221 / فاكس: 00202 / 2990970

تم صف وإخراج وتجهيز هذا الكتاب بقسم الكمبيوتر «بالدار الدولية للنشر والتوزيع»

المحتويات

4	المقدمة
5	الفصل الأول: تركيب الثدي
11	الفصل الثاني: كل شيء عن الرضاعة بالثدي
22	الفصل الثالث: كيف تواجهين مشكلات الرضاعة من الثدي؟
30	الفصل الرابع: أمور متعلقة بالتجميل
40	الفصل الخامس: التكيسات، والأورام، ومشكلات أخرى للثدي
50	الفصل السادس: الفحص الذاتي للثدي واختبارات أخرى
59	الفصل السابع: التغلب على مشكلات سرطان الثدي
77	الفصل الثامن: جراحة إعادة البناء
86	الفصل التاسع: كل ما يتعلق بثدي الرجل

المقدمة

إن العناية بالثدى مكون وعنصر أساسى من صحة المرأة على وجه العموم. ورغم الحقيقة الواقعة بأن سرطان الثدي من أكثر الأمراض شيوعاً بين نساء الغرب، إلا أن المؤكد أن الفحص الدورى والاكتشاف المبكر يزيد فرص الشفاء أمام المرأة زيادة كاسحة، وسوف تدركين مدى أهمية معرفة ثديك. ويرمى هذا الكتاب إلى تحقيق هذا الهدف.

فالاهتمام المتزايد للمرأة بثديها وجماله جعلها دائمة النظر إليه والعناية به. وشهد العقدين الأخيرين عودة إلى الإرضاع بالثدى بين النساء اللائى أدركن أن الثدي لا يعنى فقط رمزاً جنسياً، بل أنه حلقة حيوية فى سلسلة التطور، إذ أنه يقدم الوسائل الطبيعية للحفاظ على حياة الجنس البشرى.

الفصل الأول

تركيب الثدي

يطلق على الثدي من الناحية التكنيكية اسم الغدد الثديية، واسم «ثدييات» نطلقه على الحيوانات بما فيها الجنس البشرى، وهى المجموعة التى تقوم بإرضاع صغارها. يحتوى كل ثدى ما بين 15 إلى 20 فصاً، تشع من الحلمة، مكونة من مئات الخلايا التى تدر اللبن وتنتجه. وترتبط مجموعة الفصوص بالحلمة عن طريق قناة تعرف باسم الأنابيب اللبنية. وتتكون الفصوص من عدد كبير من الفصيص، وهى التى تقوم بتجميع اللبن فى الثدي.

وبمجرد أن يتجمع اللبن فى الفصوص، تنتقل إلى الأنابيب اللبنية لتخزن فى مستودعات تسمى الجيوب حتى تنطلق من خلال الحلمة. ويحتوى الحلمة على عدد كبير من الحلقات الملونة، تحوى بدورها أنابيب صغيرة.

ويحتوى الثدي كذلك على الدهون والأنسجة الليفية، والتى تعطىها

شكلها، وتمسك في مقابلة عضلات جدار الصدر بأربطة ليفية (أربطة كوبر). وهذه الأربطة ليست بها أية عضلات.

وأخيراً، فإن الثدي، على غرار باقى أعضاء الجسم، يستند على شبكة من الأوعية الدموية لتحمّل إليه الأوكسجين، وعلى العقد الليمفاوية لتنقية واستخلاص الكائنات الحية المسببة للمرض فى نسيج الثدي. وتقع الثلاثين أو الأربعين عقدة الليمفاوية فى الإبط، فوق الترقوة وتحت عظم الصدر (أو القص).

ولأن الثدي يعد جزءاً من الجهاز التناسلى، فإن التغييرات التى تحدث به على مدى دورة الحياة، تتأثر بهرمونات النوع وهى الأستروجين والبروجستيرون اللذين يتتجا فى الأساس فى المبايض. وفى أثناء الحمل، فإن وظيفة الثدي تكون محكومة بالمشيمة الموجهة للغدد التناسلية البشرية والبرولاكتين، بينما يلعب الأوكسيتوسين دوراً هاماً فى (إنتاج اللبن).

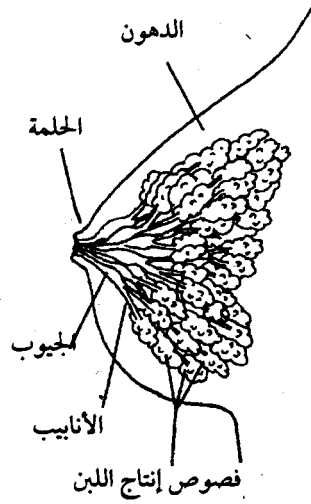
عند الميلاد وفى أثناء الطفولة

فى حوالى الشهر الخامس، يبدأ ثدى الجنين فى التكوّن فى الرحم. وعند الميلاد تبدأ بدايات الأنابيب اللبنية، وكذا الحلمة، إلا أنه لا يحوى إلا القليل من النسيج الغدى.

وفى بعض الأحيان، يكبر ثدى الطفل حديث الولادة وقد يفرز كمية من السائل يسمى اللبأ. وتعد هذه الظاهرة نتيجة لهرمونات من الأم مرت عبر المشيمة؛ وتستقر هذه الحالة بعد عدة أيام قليلة، عندما يرجع ثدى

تركيب الثدي

الطفل إلى الحالة المسطحة.
وخلال سنوات الطفولة،
يبقى الثدي مسطحاً، دون
وجود أية فوارق في مظهره
بين البنت والولد. ولا يعد
حجم حلمة الطفل مؤشراً بأية
حال لحجم الثدي عند اكتمال
النضج.



سن البلوغ

تبدأ أولى مراحل البلوغ في بعض
الأحيان في حوالى العاشرة من
العمر، عندما تتبرعم الحلمة، ثم

تركيب الثدي

تزداد في الحجم. وتتضخم الحلقات الملونة وتتؤ قليلاً؛ ويتبع ذلك تكون
الدهن والنسيج تحت الحلقات الملونة، رافعة برعم الحلمة لتتربع على قمة
التل الدقيق.

وفي السنوات القليلة التالية ينمو الثدي، ويستدير بحيث تتسطح
الحلقات الملونة. وعادة ما يصبح لون الحلمة داكناً إلى حد ما.
وأحياناً يبدأ نمو أحد الثديين قبل الآخر، ونادراً ما ينمو أحد الثديين
أقل من المعدل العادي.

ولأن تطور نمو الثدي يعد دوراً مكتملاً لعملية النضوج الجنسي - أى

إعداد الجسم للحمل - فإن تطورها يسير جنباً إلى جنب مع بداية فترة الحيض .

ويتوقف شعور الفتاة تجاه تطور نمو ثديها على صورتها أمام نفسها، وكذا على سلوك والديها والمجموعات اللصيقة بها . فإذا ما كان هناك تشجيع «للتواضع»، وإذا ما كان هناك بعض القمع والكبت لمظاهر الأنوثة كرمز من رموز التقاليد والمحافظة والعفة؛ فقد تشعر الفتاة بالحيرة أو الخجل، وتحاول إخفاء حقيقة أنها تنضج وتكبر . وقد يصعب الأمر على فتاة تكون أكبر أفراد أسرتها، ولذا فهي تحتاج في فترة تطور نموها إلى كل الفهم من جميع أفراد الأسرة .

وتتعتمد بعض الفتيات في الجانب الآخر المبالغة في مظهرهن كعلامة على اكتمال نضجهن الجنسي .

سن النضج

يكون الثدي الناضج متأهباً للعمل كمخزن طعام للطفل . وكذا يمكن أن يحفز صناعياً لإدرار اللبن، كما في حالة الأم بالتبني التي ترغب في إرضاع طفلها، وعلى وجه العموم، فإن إفراز اللبن يحدث نتيجة للحمل .

وتحدث تغيرات شديدة في أثناء فترة الطمث . وقد تلاحظين أنه في منتصف الفترة بين بداية آخر دورة شهرية والتاريخ المتوقع للدورة التالية، أن ثديك أصبح حساساً . وهذا يعتبر وقت التبويض، عندما تنطلق البيضة المكتملة من المبيض .

وفي خلال أسبوع أو نحوه قبل حدوث الدورة، فإن الهرمونات التي

تركيب الثدي

تحركت عبر الجهاز لإعداد الجسم للحمل قد تحدث انتفاخاً في ثديك، وتشعرين بأنه ثقيل وموجع عند اللمس. فإذا ما حدثت الدورة الشهرية، فإن البيضة لم تخصب، ويتراجع مستوى الهرمون ويستعيد ثديك حجمه الطبيعي. وإذا لم يحدث ذلك، يجب أن تستشيري طبيبك.

واللحظة الحاسمة للثدي - بشكل أو آخر - هو فترة الحمل عندما تحدث أكثر التغييرات غير العادية. وبدلاً من الانتظار في كمنون لحين الدورة التالية، فإن مع إنتاج الأستروجين والبروجستيرون يتزايد ويتنفخ الثدي. وهذا هو ما يفسر سبب أن أول علامات الحمل عند الكثير من النساء هو انتفاخ الثدي والإحساس بالألم عند لمسه.

وكلما تقدمت شهور الحمل، تستقر حالة الإحساس بالألم عند لمس الثدي، بينما يستمر الثدي في الانتفاخ، وتزداد دكانة الحلمة والحلقات الملونة. وتظهر نتوءات صغيرة على الحلقات الملونة، كنتيجة لازدياد حجم الأنياب اللبئية والغدد. ويعد ذلك أمراً طبيعياً تماماً.

وقد تشعرين ببعض الوخز أو حتى الحفقان في ثديك. وليس في هذا الأمر ما يزعجك - فإن ذلك يحدث بسبب ازدياد تدفق الدم.

وحول المزيد عن الثدي في أثناء فترة الحمل، انظري الفصل الثاني

عن الرضاعة بالثدي.

ملف الحقائق

لا يكون ثديا معظم النساء بنفس الحجم تماماً. وقد جرى الاعتقاد بأن الثدي الأيسر أكبر من الأيمن لأنه يقع فوق القلب.

سن اليأس وما بعده

حيث تقوم الهرمونات بدور هام خلال دورة الحياة، لذا فإن التغيير

فى الهرمون فى فترة سن اليأس وانقطاع الطمث والذى يقلل كمية الاستروجين بشدة، يكون له أثراً كبيراً على الثدي.

وفى السنوات المؤدية إلى سن اليأس، وهى عادة ما بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين، يكبر حجم الثدي نظراً لزيادة الترسبات الشحمية. إلا أن ذلك العرض يزول بعد سن اليأس عادة. (تعد المرأة فى سن اليأس عندما تتوقف عندها دورة الطمث).

وتعانى بعض النساء القليل أو قد لا يشعرون البتة بأعراض سن اليأس، بينما تعانى الأخريات من أعراض حادة للغاية.. وعادة ما تشمل هذه الأعراض إحساس موجه للغاية بالألم عند لمس الثدي وحساسية الحلمة عند لمسها. وقد يحدث بها انتفاخ واحمرار.

وآخر الأمر، فإن ضعف الأنسجة الضامة التى تمسك أنسجة الثدي معاً سوف تجعل الثدي يهتز ويرتخى، وقد يتجدد الجلد، لكن ذلك قد لا يكون بشكل ملحوظ إلا كلما تقدمت المرأة فى العمر.

ولأن عدد كبير من النساء يتعاطين حالياً علاجاً بديلاً للهرمون فى شكل جرعات من الاستروجين خلال مرحلة سن اليأس وتوقف الطمث، فإن بعض المشكلات المرتبطة بتذبذب الهرمونات مثل عدم الشعور بالراحة وتدلى الحلمات، تستمر بعد مرحلة سن اليأس.

الفصل الثانى

كل شىء عن الرضاعة بالثدى

تشعر المرأة الحامل بالقلق بشأن قدرتها أو عدم قدرتها على إرضاع صغيرها من الثدي. إلا أن الغالبية العظمى من النساء يستطعن العناية التامة الناجحة بأطفالهن، طالما استوعبن حقيقة أن الأمر يحتاج إلى بعض الوقت للوصول إلى أسلوب جيد للإرضاع، ويتخلصن من شبح الخوف.

وبعض الأمهات الجديديات، اللاتى يقررن بحسم الإرضاع بالثدى، لأنهن يعتقدن وهن على حق أن ذلك سيحقق لأطفالهن بداية أفضل لحياتهم، يشعرون بالفرح لاكتشاف مدى السعادة التى تعطيها لهن الرضاعة الطبيعية. إنها مجموعة من العوامل المتداخلة مثل: الوقوف على أنك ترسى أساس صحة سليمة لطفلك، والاتصاق بوليدك؛ الإحساس بالسلام والدفء؛ مشاعر فيزيقية سارة لا يمكن وصفها.

ولأن الرضاعة بالثدى طريقة لتعميق الروابط التى تربطك بطفلك فى أثناء فترة الحمل، فهى تساعد نساء كثيرات فى منع أو تقليل إحساس

الضياح الذى يسببه ميلاد طفل . فطفلك يستمر فى الاعتماد الفسيولوجى عليك ، ولذا قد يداخلك شعور جارف بالرضا من معرفة أن جسمك هو معين غذاء طفلك أو طفلتك ومدعاة لإحساسه بالراحة . فليس هناك طريقة لاستقرار الطفل الغض وتهدئته أكثر من أن تلقميه ثديك . والتحول يصبح كالسحر - من وجه محتقن ، وكتلة صاخرة متشنجة ، إلى كائن مشبع ينام فى أمان بين ذراعيك .

ويشعر بعض الآباء الحريصين على المساهمة فى إطعام أطفالهم بالإهمال ، إذا لم يساعدوا فى عملية التغذية . إلا أن هناك طرق عديدة يمكنهم بها المساهمة فى تنشئة أولادهم مثل : تغيير الكوافيل ، استحمام الطفل ، تمشية الطفل ، احتضان الطفل ، ومداعبته .

وفى بعض الأحيان ، يشعر الرجال بأن علاقتهم بزوجاتهم يعترتها التهديد ، بسبب التصاق الأم بالوفاد الجديد . لكن سرعان ما ستمر أسابيع الانشغال القليلة ، ولا بد أن زوجها سيسكرها لأنها منحت طفلها هذه البداية الطيبة .

الاستعدادات

لقد ناقشنا فى الفصل السابق بالفعل تركيب الثدي ، لذا فلنلق نظرة على كيفية إعداده لنفسه حتى يقوم بعمله .

إن أول مؤشر للحمل عند غالبية النساء ، هو عدم الراحة التى يستشعرنها فى الثدي . فقد يتفخخ الثدي ، وتشعرين بوخز خفيف فيه ، وألم مبرح عند لمسه . وفى الأشهر القلائل الأولى ، يتفوق بروز الثدي على بروز

البطن؛ وهكذا فبينما لا يكون الانتفاخ ملحوظاً في الوسط، يكون أكثر وضوحاً في منطقة الصدر. وبينما تختفى الآلام التي تشعرين بها عند لمس الثدي، فإن العروق التي تظهر على سطح الثدي والتواءات تصبغ أكثر وضوحاً. ويصبح لون الحلمة والدوائر الملونة داكناً، إلا أن ذلك لا يحدث دائماً في المرأة ذات الجلد الفاتح اللون.

وإلى جانب زيادة إنتاج هرمون الاستروجين والبروجستيرون في أثناء الحمل، فهناك هرمون آخر هو البرولاكتين يزداد إنتاجه، وهو الهرمون الذي تنتجه الغدة الدرقية التي تحفز الثدي لعمل اللبن. ويبدأ إنتاج هذا اللبن طوال خمسة أو ستة شهور، أو قد يستغرق وقتاً أطول.

وفي هذه الفترة تلاحظين أن ثديك «يرشح». ولا شيء يدعو للقلق في ذلك؛ فالسائل الذي تم إفرازه هو اللبأ، وهو بداية اللبن الحقيقي. وأحياناً يتحول الرشح إلى انسياب، الذي قد يشعرك بالضيق عندما تظهرى والبقع على ثوبك وأنت في وسط الناس. وفي أحوال نادرة قد تكون هناك بقع من الدم نتيجة للأوعية الدموية الجديدة التي تغذى ثديك في أثناء نموه. وحتى تتجنبى أى احتمال للحرج، قد تفضلين وضع منشفة صغيرة أو حفاظات تشرب السوائل، أو منديلاً مطوياً داخل مشد الصدر.

العناية بالثدي خلال شهور الحمل

لا بد أن تواجبي على عيادة رعاية الحامل في المستشفى لتقديم العون لك مبكراً في أثناء شهور الحمل. وليس أمامك الكثير من الاستعدادات للإرضاع بالثدي، إلا إذا كنت تعانين من مشكلة خاصة، مثل الحلمة

المقلوبة. ومن دواعى السخرية، أن خبراء إفراز اللبن قد اكتشفوا أن المرأة التى تقوم بالكثير من الاستعدادات، عرضة لمواجهة مشكلات أكثر فى الإرضاع.

ولم يتم الاتفاق على ما إذا كان من المهم القيام بعمل أى شيء للحلمة، إلا أن رأى قد استقر على أن تخرصى على ألا تصاب بالجفاف. والقواعد الصحية اليومية التى تتمثل فى غسل الحلمة وتجفيف الإفرازات، ثم تدليكها بزيت تعد غير ضارة بالتأكد.

وفى الثلث الأخير من الحمل (الثلاثة شهور الأخيرة)، تجبى استعمال الصابون الذى قد يؤدى إلى جفاف التزيت الطبيعى للحلمة. اغسليها بماء دافئ، ثم جففيها برفق. والمشكلة الأكثر انتشاراً وهى الحلمة المقلوبة قد تنتؤ إلى الخارج دون مساعدة خارجية. وحتى إذا لم تبرز الحلمة، فيمكنك إطعام رضيعك، إلا أن الأمر قد يستغرق وقتاً أطول لتعلم الطريقة الملائمة لذلك.

ووقاء الحلمة الذى عادة ما يوصى به لمثل هذه الحالة، يعد اليوم من قبيل الطراز القديم، وغير المريح، والأهم من ذلك غير الفعال.

مميزات الرضاعة من الثدي

هذه المميزات قد تفوق أية مشكلات صغيرة قد تواجهينها فى الأسبوعين الأولين.

- حيث أن لبن الأم هو الطعام المناسب للأطفال، فإنه من السهل على الطفل هضمه ولا يسبب له أى نوع من التقلصات.

- الرضاعة من الثدي أكثر راحة، ولا تستوجب أية استعدادات وهكذا تتيح لك حركة ومرونة أكثر. فعلى سبيل المثال إذا كنت خارج المنزل، فليس هناك ما يزعجك بشأن التأخر في إعداد طعام طفلك.
- رغم أنك تحتاجين إلى مزيد من التغذية لكي تستطيعي إرضاع طفلك من ثديك، إلا أن تكلفة ذلك لا تقاس بأى حال بتكلفة الرضاعة الصناعية. فلا يقتصر الأمر على شراء المركبات الغالية الثمن، بل كذلك المعدات اللازمة لتجهيز الرضعة من الزجاجات، والحلمات، وأجهزة الغلى والتعقيم.
- إرضاع طفلك يساعد جسمك على الرجوع إلى حالته الطبيعية عن طريق حفز الرحم على الانقباض. وهناك أيضاً شواهد على أن الرضاعة الطبيعية تستنفذ الدهون المخزونة التي تكونت في أثناء الحمل.
- الطفل لا يصاب بالحساسية من لبن الأم، رغم أن الطفل قد يصاب بالحساسية من بعض أنواع الأطعمة التي تقومى أنت بتناولها.
- الرضاعة الطبيعية تسير على مبدأ العرض والطلب: فكلما زادت كمية ما يتناوله طفلك من لبن، زاد إفراز اللبن.
- تتطلب الرضاعة من حلمة الثدي جهداً أكثر من حلمة الزجاجاة. والجهد الكبير الذى يبذله الطفل فى لقم حلمة ثدى الأم، يعوضه فك مستوى وأسنان سليمة.

كيفية الإرضاع من الثدي

تستطيعي إرضاع طفلك فور الولادة، بوضعه أو وضعها على ثديك، وبدا

الطعام المثالي

إن لبن الأم بتركيبته الفريدة يتناسب مع احتياجات أى طفل فى أى مرحلة من مراحل النمو. فعلى سبيل المثال، فإن لبن الأم التى وضعت طفلاً ناقص النمو (أى قبل انتهاء 37 أسبوعاً من الحمل) يعد متوازناً مع احتياجات هذا الطفل، ويمده بالأجسام المضادة التى كانت سوف تنتقل إلى الجنين فى رحم الأم لو أن لأشهر الحمل أن تكتمل. وعند الرضاعة، فإن الطفل المكمّل النمو يمتص لبن الصلاية الخفيف (من مقدمة الثدي) والذى يبقى يحتاجه للغذاء، وبعدهما يستعد لتناول اللبن الكثيف، الذى يحسوى المزيد من الدهون.

تحققين الراحة والأمان لرحمك. ولا بد أن تكونى مهيةً لحقيقة أن وليدك قد يصبح متعباً للغاية أو غير راض على أن يظل معلقاً على صدرك - خاصة بعد قضاء وقت طويل من المحاولات - مفضلاً أن ينام فوق مهد ناعم على معدتك أو فوق ذراعيك.

وكذلك فإن عملية الرضاعة فن يستلزم وقتاً لإجاده - لكل منكما - لذا لا تشعرين بالخوف إذا واجهت مشقة فى البداية. ولا تنزعجى أن طفلك سيصاب بضرر

إذا لم تقومى بتغذيته على الفور. فالطفل حديث الولادة لديه مخزون طعام يستمر لعدة أيام، ومن المحتمل أن لبنك لا يتم إدراره لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

ولكن إذا كان طفلك ماصاً متحمساً، فإنه سيتلقى كميات قليلة من اللبن، أو الصلاية (لبن السرسوب) التى تحتوى أجساماً مضادة تمنع الأمراض والعدوى. وهذا اللبن سوف يساعد أيضاً على تزييت الحلمة، وهكذا لا تصاب بالجفاف.

وتتحكم الغدة النخامية فى المخ فى إنتاج اللبن وإفرازه. وعندما يمتص

عندما تمرض الأم أو الطفل

لأنه لا يلزم توافر معدات، فإن احتمال انتقال جراثيم عن طريق حلمة الثدي احتمال يكاد يكون مستبعداً. وفي الحالات النادرة حينما يصاب طفلك بجراثيم في معدته، فلا بد أن تستمرى في إرضاعه من ثديك لتعويض السوائل التي فقدها في الإسهال - والذي يعد حيوياً في منع الجفاف - واحتفظي بمدد اللبن عندك حتى يعافى طفلك مرة أخرى.

ولأن الثدي يمثل راحة للطفل، فإنه من المحتمل أن يعود طفلك إلى الإقبال عليه، لذا استمرى في شرب السوائل حتى عندما يكون طفلك قد بدأ لاستخدام الرضاعة الصناعية لبعض الوقت. أما إذا مرضت أنت نفسك، فليس هناك ما يستدعى أن تتوقى عن إرضاع طفلك من ثديك. ولكن تأكدي من أنك تحسني كميات شراب وفيرة، واخبري طبيبك بأنك ترضعين طفلك من ثديك، وهكذا لن تكون هناك أية أدوية ضارة لطفلك إذا انتقلت إليه خلال لبنك.

الطفل الثدي، فإن ذلك يحفز الغدة النخامية لإطلاق الهرمونات في مجرى الدم عندك.. والبرولاكتين لإنتاج اللبن، والأوكسيتوسين لحفز الفعل الانعكاسي الذي يدفع باللبن في الأنابيب اللبنية والفتحات التي يتلقى منها طفلك أو طفلتك غذاءه.

والفعل الانعكاسي مكون أساسي للإرضاع بالثدي. وبدونه سوف لا يتمكن الطفل إلا من قطرات من اللبن. وبين حوالى أربعة أو ستة أسابيع، سوف تلاحظين وخزاً خفيفاً، أو ألم لا يستمر إلا قليلاً ولكنه ألم حاد والذي يدل على وصول اللبن للثدي. ولكن في الأيام الأولى، قبل أن يتكون هذا المدد، فإن لبن

ثديك أحياناً ما يندفع بكميات تجعل طفلك يسعل ويتقيأ. وبمجرد أن تتعلمي معرفة الفعل الانعكاسي، فيمكنك أن تمنعي حدوث ذلك في أوقات لا يجب أن يحدث فيها، وذلك بالضغط على حلمة ثديك بثبات.

إن ذلك لن يمنع تدفق اللبن عندما يبدأ طفلك في امتصاصه، إلا أنه ببساطة سوف يتحكم في تدفقه في الوقت المناسب.

وإذا ما شكل الثدي الممتلئ أزيد من الحد مشكلة في الأيام الأولى، حاولي تقليل اندفاع اللبن في الثدي بأن يمتص الطفل اللبن من ثدى واحد، ثم القميه الثدي الآخر لوقت قصير فقط.

وهناك حل آخر هو التخلص من بعض اللبن قبل عملية الرضاعة - أزيلى باليد بعض اللبن وذلك بالتدليك برفق على ثديك ولكن بقوة بيديك معاً.

والمعلم الوحيد في حالة الرضاعة بالثدى هو التجربة المقترنة بالفطرة والحدس. إلا أن الدليل التالي ذكره سوف يضعك على الطريق لصحة رائعة.

أوضاع مناسبة لإرضاع رضيعك

- 1 - استريحى فى جلستك، سواء أكنت تجلسين فوق السرير أو على كرسى، مع إسناد مرفق ذراعك.
- 2 - امسكى بطفلك بين أحضانك، مع مواجهة صدره لك، ورأسه على أحد ذراعيك بارتفاع ثديك. لا تنحنى إلى الأمام، بل الأفضل أن تستندى باسترخاء على مسند الكرسى (فى الأيام الأولى، قد تفضلين رفع طفلك قليلاً فوق وسادة صغيرة).
- 3 - امسكى ثديك بيدك الأخرى، والإبهام على أعلى جزء فيه لسنده.
- 4 - قربى الطفل من ثديك. ضعى الحلمة والدائرة الملونة فى فم طفلك.

ومن المهم أن تتأكدى من دخول جزء كبير من الثدي داخل فم طفلك،
وإلا سيسعل ويصاب بالغُصة، ويتدفق اللبن إلى الخارج.

5 - إذا واجهتك مشكلة فى لفت اهتمام صغيرك، داعبى وجنته القريبة
منك بحلمة ثديك، وسوف يتجه بالغريزة ناحية الثدي. ثم داعبى فمه
برفق بحلمة ثديك فسوف ينفتح. ويعرف هذا السلوك باسم «رد الفعل
الانعكاسى الأساسى».

6 - إذا كانت عملية الرضاعة غير مريحة، حاولى تغيير وضع طفلك.
ضعى إصبعك برفق داخل فمه لإيقاف عملية المص. لا تحاولى أبداً
جذب الطفل بعيداً عن الثدي، لأن ذلك قد يسبب لك ألماً مبرحاً،
ويسبب تقرحاً فى حلمة ثديك.

مدة الإرضاع وتكراره

دعى طفلك بنفسه يحدد طول فترة رضاعته وعدد مراتها. ولا يهم أن
يرضع من ثدى واحد، ثم يستغرق فى النوم؛ تذكرى فقط أن تلقميه الثدي
الأخر فى الرضعة التالية.

وعلى أية حال، إذا كان لبنك غزيراً، وامتلأ الصدر «المهمل» باللبن
بين الرضعات، اخرجى بعض اللبن (انظرى الرسم الموضح لطريقة
الرضاعة) أو دعيه يتساقط وأنت ترضعى صغيرك. ولا يهم طول فترة
امتصاص طفلك لصدرك؛ فالموجود من اللبن دائماً يفى بحاجة طفلك ويمنع
تقرح حلمة ثديك. افحصى ثديك للتأكد من عدم وجود أية نتوءات به.
وإذا حدث وكانت به البعض منها ألقميه لطفلك مرة أخرى، ثم دلكى



طريقة تقديم الثدي لطفلك

صدرك لتخفيف ما قد يعتريه من ألم.

والإرضاع بالنظر إلى مؤشر الساعة يعد طريقة قاسية وعفى عليها الزمن. وإذا كان طفلك جائعاً أم لا، فإن الصراخ نداء للمساعدة وأفضل طريقة إجابة هو ثديك الذي يبعث بالراحة إليه. دعى طفلك يرضع كلما أراد، حتى إذا كان كل ساعة أو ساعتين في الأسابيع الأولى، عندما يكون مدد لبنك قد تكوّن بالفعل.

جهزى نفسك للإرهاق الذى توشكين على الدخول إليه فى هذا

كل شيء عن الرضاعة بالثدى

الوقت، ولكن مبعث الراحة هو حقيقة أنك لن تقومي بأية مهام للوفاء بحاجة طفلك من الغذاء أكثر من الاستماع لصرخاته التي تلقى استجابة من قلبك. وسرعان ما يعتاد الطفل على أسلوب للرضاعة، وسوف تتسع الفترات بين الرضعات.

لا تستجيبى لإغراء تكملة الرضاعة الطبيعية بالرضاعة الصناعية. فهذه الرضاعة التي يطلق عليها رضاعة «تكميلية»، تجعل تكوين مدد لبن ثديك صعباً، وقد يفضل طفلك الامتصاص السهل من حلمة الزجاجاة عن مثيلتها الصعبة إلى حد ما وهي حلمة الثدي.

وقد تجدين بعد أربعة أو خمسة أشهر من الرضاعة الثابتة، وفي فترات معقولة، أن طفلك يطلب تكرار الرضعات بشكل مكثف فجأة. إن ذلك يدعم مدد اللبن عندك، وسرعان ما يعود طفلك إلى نظامه السابق الذي يناسب كلا منكما.



الفصل الثالث

كيف تواجهين مشكلات الرضاعة من الثدي؟

تحدث معظم مشكلات الرضاعة الطبيعية من الثدي في الأسبوعين الأولين من حياة طفلك، وعادة ما تكون قصيرة الأمد. لا تستجيبين بأى حال لهذه المشكلات بالتوقف عن الرضاعة الطبيعية واللجوء إلى الرضاعة الصناعية بالزجاجات؛ حاولي الاستمرار في الرضاعة بالثدي، فذلك في مصلحتك ومصلحة طفلك أيضاً.

الحلمة المتقرحة

قد ينشأ ذلك من تركك لطفلك يمتص من الطرف الخارجي فقط للحلمة. أو قد تصاب الحلمة بالجفاف والتشقق من دوام غسلها بالصابون.

العلاج: داومي على جفاف منطقة الحلمة بين الرضعات، لكن لا تغسلي إفرازات اللبن المتبقية فوق الحلمة لأنها تزيتها. والأشياء التالية قد

كيف تواجهين مشكلات الرضاعة من الثدي؟

تلطف التقرح: تعريض الحلمة عدة دقائق للشمس والهواء، أو قطعة ثلج ملفوفة في قماشة نظيفة وتوضع فوق الحلمة.

الاحتقان

تحدث هذه الحالة عندما يزيد امتلاء الثدي عن الحد المناسب. فيصبح متصلباً، لامعاً، وموجعاً عند لمسه، ولأن الحلمة تصبح ممتدة أكثر من اللازم، فلا يمكن للطفل أن يلتقمها. وأحياناً، قد ينام الطفل حديث الولادة للغاية خلال رضعة أو رضعتين، تاركاً صدرك يحمل بطيختين كبيرتين ملتصقتين بجداره.

ومن دواعي المفارقة، أن الاحتقان قد يؤدي إلى ضعف كمية اللبن، مما يعنى بالتالى أن طفلك لن يجد ما يكفيه، ويظل ثديك ممتلئاً ومؤلماً.

العلاج: حاولي حفز حلمة ثديك على إدرار اللبن، ثم اشفطي بعض اللبن حتى تشعرين بالراحة قبل الإرضاع. وقد تجدين من الأسهل عصر اللبن بينما تقفين تحت الدش في الحمام. وفي أحوال أخرى فإن الكمادات الباردة قد تفيد بمجرد أن ينتهى الامتلاء. فإذا كان الثدي والدوائر الملونة مملوءان تماماً بحيث لا يمكنك لمسهما باليد، حاولي عمل ما يلي:

املئي وعاء لنصفه بالماء الدافئ، انحنى إلى الأمام وضعي الحلمة والدوائر الملونة فى الوعاء، دون أن يلمس الماء. وهكذا يتصاعد البخار، وبمجرد أن يبرد الماء، اسحبي اللبن من الثدي. اللجوء إلى هذه الطريقة يستعمل عند الطوارئ، حتى يمكنك استشارة الطبيب.

انسداد الأنابيب اللبنية

يحدث هذا العرض عندما لا يفرغ اللبن من الثدي بشكل ملائم، عادة بسبب الوضع الخاطئ عند الإرضاع، والرضاعة بالتوقيت، والرضاعات التي لا تتم، أو عدم إرضاع الطفل الوقت الكافي. ستشعرين بتحجر ثديك وبتعب وعدم راحة.

العلاج: دلكي ثديك برفق بينما تقفين تحت الدش لتعصرى بعض اللبن. تأكدي من أنك تضعين طفلك في الوضع المناسب عند إرضاعه (الفصل السابق، الرضاعة والجلسة الصحيحة). فإذا لم تبادرى بعلاج الأنابيب المسدودة، فإن الالتهاب هو النتيجة المترتبة على ذلك.

الالتهابات

تحدث عادة من الوضع الخطأ عند الإرضاع، أو نتيجة انسداد الأنابيب. والحلمة المتشققة قد تسمح بوصول العدوى لداخل الثدي. والأعراض، الاحمرار، والألم الموجه عند اللمس، وارتفاع درجة الحرارة، وأوجاع في العضلات، وشعور بالإرهاق والتعب والإعياء.

العلاج: طالما لا توجد عدوى وذلك يمكن ملاحظته من عدم تشقق الحلمة، يمكنك علاج نفسك بالتخلص من الانسداد. ضعى ذقن رضيعك على خط الانسداد عند إرضاعه ودلكي برفق. أما إذا وجدت عدوى، فبادرى باللجوء للطبيب؛ الذى عادة ما سيصف لك مضادات حيوية. حاولى المداومة على إرضاع طفلك، أما إذا سبب لك ذلك ألماً حاداً، اعصرى بعض اللبن من ثديك. تأكدي من الوضع الصحيح عند الإرضاع

(ارجعى إلى الفصل السابق، الجلسة الصحيحة عند الإرضاع). فإذا عاودتك الحالة، فطبيبك سوف يداخلك شك في أن طعامك يحتوى المزيد من الدهون والقهوة. تناولى منتجات الألبان الخالية من البدسم، وقللى من القهوة، والشاى، والكولا، والشيكولاتة.

الخراج

هو نتوء موجه فى ثديك، مصحوب بشعور بالحمى، وعادة ما يشخص على أنه خراج. والالتهابات عادة تسبق الخراج. العلاج: يحتاج الخراج إلى فتحه وتطهيره عند طبيب.

قلة إدرار اللبن

يعترى بعض النساء القلق من عدم وفرة اللبن، مع أن كمية اللبن قد تكون كافية. وقاعدة الإبهام فى الأسابيع الأولى هى أنه: طالما أن طفلك معافى، وعيناه صافيتين وجلده صاف، ويبلل من سبع إلى ثمانى حفاضات فى اليوم، وتقوم أمعائه بعملها وتفرز مهما كان الإفراز قليلاً، ويزداد وزنه، فإن كمية اللبن عندك تكون على ما يرام.

وعلى أية حال، توجد عدة أشياء يمكنها أن تكون السبب فى قلة إدرار اللبن، بما فيها الألم الناتج عن عدوى الثدي، والقلق من قدرتك على أن تكونى أماً صالحة، والإجهاد والتوتر الناتج عن مهام إدارة البيت واحتمال وظيفة خارج البيت، وفى نفس الوقت انشغالك بمطالب رضيعك. وكل ذلك قد يحد من الفعل الانعكاسى الضرورى

لإدرار اللبن.

إلا أن الرضاعة عن طريق جدول تعد هي المذنب الرئيسي - أى بالتوقيت وليس حسب رغبة الطفل - والذي عادة ما يصاحبه رضاعة صناعية من الزجاجاة. وأخيراً، فإن استعمال حبوب منع الحمل، والطمث، والأغذية الجافة، كلها أمور قد تجعل إدرار اللبن مضطرباً وقتياً.

العلاج: ألقى نديك لطفلك بكثرة، وأتبعي لطفلك التعامل مع نديك لأطول فترة ممكنة.

الفظام

يجب أن يكون هناك جهداً مشتركاً بينك وبين طفلك. ومحاولة الإسراع بالفظام قد يصيبك أنت وطفلك بالإحباط.

لا بد أن ترضعي صغيرك في حدود عامين، وذلك لتزويده بالأجسام المضادة في هذه المرحلة الحاسمة من حياة طفلك، ولذا إذا كان عليك معاودة العمل بعد الولادة مباشرة، فيمكنك أن تمنحي طفلك هذه البداية الرائعة في حياته، وتوظدي أواصر الالتصاق بينكما.

والوضع المثالي، أن ترضعي طفلك على الأقل حتى يمكنه أن يتناول الأطعمة الموضوعة في كوب، فذلك أفضل من الزجاجاة، حيث أن ذلك يعنى أنك ستقومين بفظامه مرة واحدة بدلاً من مرتين. وهذا يعنى عادة الاستمرار في الرضاعة حتى سن ستة إلى تسعة أشهر من عمر الطفل. إلا أن هناك بعض الأطفال يحتاجون إلى الراحة المتمثلة في ثدى الأم فترة أطول من غيرهم. فإذا أردت فظام طفلك وقاوم طفلك ذلك، قد تحاولين

كيف تواجهين مشكلات الرضاعة من الثدي؟

إعطائه دمية يتلهى بها، إلا أنه عندما ينظر طفلك إليها بغضب، قد تعطيه الزجاجاة لتساعدك.

وليس هناك ما يمكن أن يفسر سبب توقف الرضاعة الطبيعية وقتما يناسبك أنت وطفلك. ورغم أن السلوك العام تجاه الرضاعة بالثدي قد تم صياغته في العقد الماضي. فلا تستجيبى للضغوط الخارجية، قررى الفطام حسب ما يوافقك ويناسبك.

كيفية الفطام

ما عدا الحالات الطارئة، فإن إتمام الفطام لا بد أن يتم على مدى عدة أسابيع، فإذا ما لاحظت عزوف

اتخاذ القرار بعدم الإرضاع بالثدي

إذا لم يبدأ إفراز اللبن، فإن ثديك تستقر أحواله عادة عندما تضادرين المستشفى. فإذا ما تقيحت قليلاً أو شعرت بتعب في ثديك، فإن الكمادات الباردة قد تشمرك بالراحة. وبعض النساء اللاتي يفرزن كميات ضخمة من اللبن في الأيام القليلة الأولى، قد يحتجن إلى حقن بالهرمونات لتجفيف اللبن، وإلا فإن اللبن في الغدد والأنابيب قد يصبح راکداً، ويسبب عدوى. وقد يتضخم ثديك ويؤلمك. وقد يجبرك على الفطام الفجائى. وقد يوجه إليك النصح بمشد صدر محكم أو الحد من تناول السوائل لعدة أيام لا ترخى ثديك لعدة أسابيع بعد مولد طفلك، فإن ذلك قد يحفز إنتاج اللبن.

طفلك عن إحدى الرضعات، وعادة ما يكون ذلك فى منتصف اليوم، قدمى له كوباً به طعام يومياً فى هذا الموعد. كوني على استعداد للتربيت على ظهر طفلك من آن لآخر، فإذا ما استشعر الطفل غرابة فى الطعم، لا تجربيه على شىء - اعطيه صدرك للتأكيد، ثم عاودى الرجوع للكوب فى اليوم التالى.

وبمجرد أن تسيطرى على هذه التغذية، استبدلى رضعة أخرى بكوب

به طعام. ومعظم الأطفال يتشبثون برضعة الصباح والمساء لمدة أطول، وقد يكون ذلك مريحاً لك كما هو لطفلك. فهذا يجنبك هم إعداد وجبة طعام إفطار سريعة للطفل الجائع، كما أن إرضاع الطفل من الثدي وقت النوم أكثر وسيلة مريحة لجلب النوم.

إذا ما بدأ طفلك يخطو نحو عامه الثاني، ولا يظهر أية دلائل على تركه الثدي، لكنك تشعرين بأن الأوان قد آن للقطام - وذلك لأنك حملت مرة أخرى مثلاً، أو لأنك يجب أن تعاودى العمل، أو حتى لأنك شعرت بأن ذلك يكفي - قد تحتاجين طلب مزيد من الإمدادات، وبخاصة إذا كان طفلك لازال يصحو طلباً للرضاعة بالليل. اطلبي من زوجك الاستيقاظ حين يصحو طفلك، بدلي الحفاضات، وقدمي لطفلك شراب من كوب، مصحوباً بحضن دافئ. وقد يستغرق الأمر أياماً أو في الحالات الحادة أسابيع حتى يستوعب طفلك الرسالة، ولكن بمجرد أن تبدأ ذلك داومى عليه.

لا تكشفى صدرك أمام طفلك فى هذه الفترة، أما إذا أقدم طفلك على الحركات التى تعود عليها - مثل أن يشب إلى أعلى محاولاً كشف صدرك ليلقمه! حاولى تلهيته.

لكن يجب ألا يصل الأمر لشعور رضيعك بالإحباط، فإن رشفة سريعة من صدرك قد تعيد إليه اتزانه. إلا أنها قد تكون خطوة تراجعية، ولذا يجب تجنبها كلما أمكن.

وعن طريق القطام المتدرج والمتأنى، يمكنك تجنب حدوث صدمة لطفلك، وكذا القلق الذى قد يعتريك أنت نفسك بسبب القطام الفجائى

كيف تواجهين مشكلات الرضاعة من الثدي؟

(ارجعى إلى البرواز ص 27 بعنوان اتخاذ القرار بعدم الإرضاع من الثدي).
إن كمية اللبن في ثديك سوف تتكيف مع احتياجات طفلك، ولكن إذا قررت لسبب ما أن تعاودى إرضاع طفلك بعد أن بدأت فطامه، يمكنك استعادة إمدادات اللبن في ثديك مرة أخرى بأن تتعدد مرات لقم طفلك لثديك.

وقد تعترىكى الدهشة لأن ثديك لازال عامراً باللبن بعد عدة شهور من الفطام. وذلك أمر طبيعى تماماً، خاصة إذا كنت قد أرضعت صغيرك لمدة طويلة، ولكن حاولى ألا تنساقى وراء إغراء عصر ثديك لترى ما إذا كان ثديك به لبن، إذ أن ذلك يحفز أنابيب اللبن على استمرار إنتاج اللبن.



الفصل الرابع

أمور متعلقة بالتجميل

يتحدث هذا الفصل عن أوجه تجميل الثدي؛ كيف يبدو، وما هو شعورنا بها. وعلى الجانب السطحي، فنحن نفحص طرق الحفاظ على المظهر الجيد للثدي، وكذا فإننا سوف نفحص كذلك الجوانب الأكثر جدية مثل جراحات تجميل الثدي (عملية التجميل لتغيير شكل و / أو حجم الثدي).

اختيار مشد الصدر المناسب

إذا كان ثديك صغيراً وثابتاً، فلا داعى لارتداء مشد، فيما عدا في أثناء شهور الحمل والشهور الأولى من الإرضاع عندما يكون للثدي وضع منفصل عن باقى الجسم. وإذا كان صدرك ثقيلاً ومتفخاً، فإنه سوف يتسبب في قطع ربطة المشد.

ورغم أن الثدي المتدلى قد لا يقلقك، فإنه يمكن أن يصبح موجعاً.

وإلى جانب ذلك فإنه يصبح من العسير عليك احتمال جفاف الجلد الموجود أسفل الثدي، وقد يظهر طفح نتيجة لذلك.

فإذا ما كان صدرك ثقيلاً على نحو غير مألوف ويسبب لك ألماً، فإن ارتداء مشد قديم رخو في أثناء النوم قد يريحك. وكذلك إذا ما كان ثديك يتنفخ قبل الدورة الشهرية مباشرة، قد تضطرين إلى شراء مقاسين للمشدات.

إن نوع المشد الذي تستعملينه هام. على سبيل المثال، فإن قماش المشد المصنوع من الألياف الصناعية وبخاصة في الجو الحار، قد يضايقك ويزعجك. احرصي عند اختيار المشد أن يكون مريحاً وأن يقدم لك بعض العون. وإذا لم تكوني على دراية بالاختيار، فإن البائعة قد تساعدك على ذلك.

وحتى إذا كان ثديك كبيراً فإنك لن تساهمي في أي ضرر له عندما تستمرين أحياناً بدون مشد، مثلما يكون الحال عند ارتدائك ثوب عارى الصدر أو الظهر. ويمكنك أن تمنعي تدلي ثديك عند عدم استعمال مشد، بأن تلتصقي شريطاً طبيياً ضد الحساسية تحت ثديك لرفعه قليلاً.

وإليك بعض ما لا بد من تجنبه عند اختيارك للمشد:

- الحمالات الرفيعة التي قد تنغرس في كتفك وتسبب بعض التسلخات.
- المشد الذي يقارب بين الثديين. إن هذا قد يؤدي إلى مظهر حسن، إلا أنه يسبب ألماً لأنه يضغط على نسيج الثدي.
- المشد الذي يطلق عليه اسم المشد «الرافع» ذو المعدن الصلب أو الإطار البلاستيك الذي يسبب تجرحاً في الجلد وألماً.

- المشد الضيق. اختارى مشدأ أكبر حجماً أو أنواع مختلفة ذات حمالات يمكن التحكم فى تعديلها وبخاصة إذا كنت طويلة.
- الألياف الصناعية التى تبعث بالحرارة وقد تسبب لك حساسية. اقرأى دائماً الشارة الموجودة على المشد، خاصة إذا كنت تعانين من الحساسية لبعض المنسوجات.

التمرينات البدنية

إن الفتاة اليانعة المزهوة بمظاهر أنوثتها قد تكون لديها ذكريات حماسية نحو حصص التربية البدنية حيث تؤدى تمرينات عنيفة بمرح وهى معتقدة تماماً بقولهم: «لا بد أن نداوم على هذه التمرينات لكي نحسن شكل صدونا». للأسف يا فتاتى - إن كل ذلك ما هو إلا خداع. فحيث أن الثدي لا يحتوى أية عضلات، فإن حجمه وشكله لا يمكن أن يتغير بالتمرينات البدنية.

الوزن

إن التذبذب فى وزن الجسم سوف يؤثر فى وزن الثدي. فإذا ما بدأت نظاماً غذائياً، فمن الضرورى ألا ينقص وزنك بسرعة كبيرة، حيث أن ذلك قد ينتهى بظهور علامات شد على ثديك.

الشعر

ينمو الشعر عند الكثير من النساء حول الحلمة أو بين الثديين، إلا أن القليل

من ذلك هو الذى يعد من قبيل الصدر المشعر. والسبب الرئيسى هو الوراثة، فإن بعض الجماعات العرقية يكون ظهور الشعر فيها أكثر من غيرها. وفى بعض الأحيان، عندما تعالجن بهرمون ذكرى لسبب مرضى، فإن شعر جسمك سوف يتزايد.

والسبب الرئيسى لإزالة شعر الثدي سبب تجميلى، ويمكن القيام به بعدة طرق: قطعها من منبت الجلد، أو الاقتلاع، أو الحلاقة، أو التبييض ببودرة تفتيح، أو التيار الكهربائى لاقتلاع الشعر. ولأن الجلد الموجود حول الحلمة حساس، فإن التيار الكهربائى قد يكون مؤلماً، إلا أنه الطريقة الوحيدة الدائمة لإزالة الشعر.

لا تستعملى بودرة التفتيح لشعر الثدي فى أثناء شهور إرضاعك لطفلك، فإن الكيماويات تكون ضارة عليه.

جراحة التجميل

بالحديث المفصل، فإن جراحة الثدي (جراحة تجميل الثدي) تُجرى لسببين رئيسيين: لأن المرأة غير راضية عن شكل ثديها الذى خلقت به، أو لأنها أجرت جراحة استئصال جزء أو كل الثدي أو الثديين. وتسمى هذه الجراحات بالتتالى جراحة تجميل وجراحة إعادة بناء (للمزيد عن هذه الجراحة الأخيرة انظرى الفصل الثامن).

وبسبب المخاطر المرتبطة بأى نوع من الجراحات، وخاصة إذا ما تطلب الأمر تجميلاً شاملاً، فإن جراحة التجميل لا بد من عدم الاستهانة باتخاذ قرارها. فإذا ما كنت تودين أن يصبح ثديك أكبر، أو أصغر، أو

أكثر ثباتاً فمما لا شك فيه أنه من الأفضل أن تتعايشي مع وضعك كما هو.

ولكن، إذا كان كبر حجم الصدر المبالغ فيه أو الشديد التمدد يمثل لك ضيقاً شديداً وقلقاً، وتجلسين وأنت عاقدة ذراعيك حول ثديك، أو تمشين مطأطئة الرأس في محاولة لإخفائه، فقد يكون اختيار إجراء الجراحة وارداً. والثدى الكبير للغاية والشقيل قد يسبب ألماً، خاصة في الظهر وعنقك، وسوف تترك حملات المشد ندوباً في كتفيك.

والثدى الصغير يمكن باستمرار أن يبدو أكبر على الأقل وأنت بكامل ثيابك، والصدر المتدلى سوف يكون أكثر بروزاً إلى أعلى بمشد محكم مناسب تماماً.

والسمعة الرديئة المتفشية الآن بشأن المشكلات المحتملة المتعلقة بزراعات السليكون، أدت ببعض النساء إلى التفكير المتأنى قبل الإقدام على عملية زيادة حجم الثدي (التكبير). إلا أن بعض الجهات التي تعمل في مجال الأورام السرطانية تعتقد أنه في حالة إعادة بناء الثدي، فإن إجراء الجراحة قد تدفع في المرأة شحنة هائلة من الثقة بالنفس بعد استئصال ثديها. وذلك لأنه رغم معاناة بعض النساء الحقيقية مع زراعات الثدي، فإنهن يعتبرن أقلية.

والثديان المختلفان في الحجم قد يكونا مصدر إزعاج، إلا أنه يمكن لمشد مفصل على وضع الثديين ومبطن قد يساعد في حل المشكلة إذا لم تكن ملحوظة للغاية. وبناء على حجم الثديين، يمكن إجراء جراحة تصغير أو تكبير ليناسب كل ثدى الآخر.

اتخاذ القرار

قبل أن تتخذى قرار إجراء جراحة لتجميل الثدي، لا بد أن تتناقشى مناقشة موسعة مع جراح التجميل موضع الثقة، فإذا ما داخلك أى شك، أو إذا لم تأتيك الإجابة الشافية من أحد أو إحدى هؤلاء المتخصصين، عليك استشارة آخرين.

إن جراحة التجميل لا تنطوى على أية ضمانات. وأى طبيب يضمن النتائج نادر الوجود. وإليك بعض الأسئلة التي عليك أن تطرحها قبل إجراء جراحة تجميل:

مكامن الخطر فى زراعات الثدي

بمرور الوقت، قد يلتف النسج المجروح حول الثدي المزروع مما يجعله مؤلماً وصعباً، وقد يلزم إزالته. وبعض الزراعات المستخدم فيها السليكون وجد أنها ترشح. وهناك دلائل راسخة على أن زراعات السليكون قد تدمر جهازك المناعى، إلا أنها لا تنطبق على كل الحالات. فزرع الثدي قد يؤثر فى دقة رسم الثدي، إلا أنه يجب ألا يداخلك أدنى شك فى أن أخصائى أشعة إكس وطبيب الأشعة اللذين سوف يفسران نتائج رسم الثدي يعرفان تماماً أنك قمت بزرع ثدى، حيث أنهما يستخدمان أوضاعاً معينة وتقنيات فى التقاط الصور. ناقشى هذه المخاطر مع طبيبك، ووازنى بينها وبين المنافع التى سوف تعود عليك.

- كم ستتكلف؟ تتفاوت الأسعار تفاوتاً حاداً بين جراح وآخر، وعلى أية حال، فإن الجراح ذو السمعة الطيبة لا بد أن تكون لديه جداول الأسعار التى يجب أن يريها لك.
- هل لا بد من الدفع مقدماً؟ والإجابة عادة «بنعم». فقد توصل الجراحون إلى أن المرضى يشعرون بالندم بعد إجراء الجراحة، خاصة إذا كن يتوقعن حدوث معجزة، وينحون باللوم على الطبيب. وكذلك إذا كان عليك دفع

قيمة الفاتورة مقدماً، يجب ألا تقلقى بشأن توفير المال قبل إجراء الجراحة .
• هل تتضمن الرسوم متابعة الحالة فيما بعد؟ عادة توجد فترة محددة -
ولتكن شهرين - يمكن أن يراك الطبيب فى أثنائها كلما يتطلب الأمر
الفحص، ومعالجة المضاعفات البسيطة . فإذا ما ظهرت مضاعفات حادة،
تتطلب إجراء جراحة أخرى، مثل تفريغ الدم (ارجعى لبند جراحة التجميل
صفحة 33)، فسوف تكون هناك تكاليف إضافية .

• أين ستجرى العملية - فى مستشفى خصوصى أم عيادة؟
• ما الوقت الذى سوف تستغرقه العملية، وما المدة التى ستلازمين فيها
المستشفى؟

• ما نوع المخدر الذى سوف أتعاطاه، وهل سيسرف على ذلك أخصائى
تخدير متمكن؟

• ما هى المخاطر المحتملة والآثار الطويلة الأمد؟

• هل يوجد بالمستشفى خدمات طوارئ؟

• ما الآثار الجانبية المحتملة والمضاعفات؟ وإلى متى تستمر؟

• هل ستكون آثار الخياطة ملحوظة؟

• هل سيمكننى الإرضاع من الثدي فى المستقبل؟

• هل هناك محاذير على بعض أنواع المشدات التى على أن أستعملها؟

زيادة حجم الثدي

هذه العملية التى تعرف بالتكبير يستخدم فيها أكياس سليكون مملوءة إما
بالسليكون الغروانى (الجيل) أو الملح المعدنى (محلول الملح). وشاع الحديث

عن المخاطر المحتملة للأكياس المملوءة بالسليكون (ارجع إلى البرواز الخاص بمخاطر زراعة الثدي صفحة 35)، وتم سحبها من السوق في استراليا والولايات المتحدة، لإجراء مزيد من الفحوص عليها. وفي الولايات المتحدة، يسمح بها لعمليات إعادة البناء. وفي استراليا فإن الزراعة المستخدم فيها الملح المعدني هي المسموح بها فقط حالياً. فإذا ما حدث بها فتق، فإن محلول الملح المعدني يُمتص داخل الجسم دون إضرار بصحتك. والسبب الذي من أجله يفضل السليكون على الملح المعدني، أنه يمنح شعوراً ومظهراً طبيعياً على نحو أكبر.

إن الغرس يدخل من خلال فتحة في الإبط أو في الثنية الموجودة تحت الثدي، ويتخذير كلى. ويوضع الغرس وراء نسيج الثدي، سواء وراء أو أعلى عضلة القص (الصدر). وفي الأيام القلائل الأولى قد تتقرح الحلمة أو تتورم. وأحياناً تفقد بعض النساء الإحساس بمنطقة الحلمة. ويوصى أغلب الجراحين بأن تقوم المرأة بتدليك صدرها يومياً لكى تساعد فى منع الغرس من أن يتحجر. وعلى وجه العموم، سوف يمكنك إرضاع طفلك بعد عملية زيادة حجم الثدي، إلا أن بعض النساء يواجهن بعض الصعاب.

تقليل الحجم

لأن هذه العملية قد تستدعى إعادة وضع الحلمات، فإن الفتحة عادة تكون فى الحلمة أو الدوائر الملونة. وتحت التخدير الكلى، فإنه يتم استئصال بعض الشحوم، والأنسجة، والجلد، وعادة جزء من الدوائر الملونة؛ ويعاد تشكيل النسيج المتبقى، ثم يتم خياطة الحلمة فوق المكان المناسب. وعلى

المدى القصير، فإن الحلمة قد تتقرح أو تفقد الحس. ويستغرق التئام التقرحات عدة شهور، ولكن حتى بعد ذلك تبقى بعض التقرحات. وعلى المدى الطويل، قد تستمر حالة فقدان الحس في الحلمة، وقد يكون من الصعب أن ترضعي طفلك من ثديك.

الرفع إلى أعلى

هذا هو الحل الجراحي للثدي المتدلى. وبينما يعد الإجراء المتبع هنا شبيهاً بتقليل حجم الثدي، إلا أنه يستغرق وقتاً أطول، ويتضمن في الأساس إزالة الجلد الزائد، وإعادة وضع الحلمة من جديد. والتقرحات تكون مثل تلك التي تحدث في تقليل حجم الثدي، إلا أن الحلمة سوف تستعيد الإحساس. ويوصى معظم الجراحين بعدم الإرضاع من الثدي بعد العملية، لذا لا بد أن تضعي ذلك في اعتبارك جيداً قبل أن تقدمي على الجراحة.

تحذير طبي

إذا كنت تتناولين أية عقاقير خاصة بمرض ما بما فيها أدوية الحساسية، تأكدي من أن الطبيب قد ألم بذلك منذ أول زيارة، وتأكدي من أن المخدر من نوع معروف. توقفي عن تناول أية عقاقير بها أسبرين في الأسابيع الثلاثة السابقة مباشرة للعملية، حيث أن الأسبرين قد يزيد من النزف.

ما بعد الجراحة

هناك حالات عديدة تحدث بعد الجراحة، يجب أن تحترسي منها. وهي تشمل:

- الألم. سوف تكونين محظوظة تماماً إذا ما شعرت بالألم خفيف، إلا أن بعض النساء يصفن ما يشعرون به

على أنه مجرد عدم راحة. والألم الشديد أو الموجه قد يكون إشارة لمضاعفات ما بعد الجراحة، لذا تأكدى من أن طبيبك قد ألم بحالتك.

• الورم الدموى. ورم موضعى يحتوى على دم، وقد يحدث بعد العملية الجراحية، وتصبح الكدمات والورم ظاهرة للغاية. وقد يبطئ الورم الدموى الشفاء، وقد يؤثر فى نتيجة العملية.

• العدوى. قد تكون من مضاعفات أى عملية جراحية. والعلامات المنذرة احمرار وحكة فى الجرح.

• ندوب وتقرحات بالغة. لا بد أن تكونى مهياًة لحقيقة أن كل الجراحات تترك ندوباً، إلا أن بعضها يكون ملحوظاً للغاية عن غيرها. ومن المحتمل أن تتعرفى على استعداد جسمك لحدوث ندوب عميقة إما من فتحات لعمليات جراحية سابقة، أو جروح فجائية فى جلدك. وعادة ما تكون حمراء، متورمة، ومتهيجة فى الأسابيع والشهور الأولى، ولكنها سوف تذبل بعد عام أو نحوها. ولسوء الحظ فإن بعض الأشخاص لا يتم لهم الشفاء بنفس درجة بعضهم الآخر، لذا، لا بد أن تضعى هذا الأمر فى اعتبارك.

• الإحباط. إذا كنت غير واقعية النظرة - بحيث تتوقعين أن الجراحة وحدها سوف تنقذ زواجك مثلاً - فإنك ستصابين بالإحباط عندما لا تؤتى الجراحة بالنتائج المرجوة. ولذا يجب أن يكون واضحاً فى ذهنك تماماً التباين المحتملة للعملية الجراحية، والنتيجة التى يمكن تحقيقها.

الفصل الخامس

التكيسات، والأورام، ومشكلات أخرى للثدى

لأن سرطان الثدي يعد أخطر أمراض الثدي، فإننا أفردنا له فصلاً كاملاً. وكذا فإن الحالات التي تحدث بوجه خاص في أثناء الحمل أو تكوين اللبن قد تم عرضها على حدة. وقد خصصنا هذا الفصل لبعض المشكلات الأخرى، والأسباب المحتملة لحدوثها، وطرق علاجها. ومعظمها له أكثر من عرض واحد، لذا فلتقلبي النظر في العناوين الفرعية المختلفة، حيث أنها تتعلق بمشكلتك.

فبينما تعد إفرازات الحلمة عرضاً لعدد من الحالات، لا بد أن تكونى على دراية بأن حلمة صدرك بها سائل دائماً. ولأن كمية السائل تكون قليلة وعديمة اللون، قد لا تلاحظينها، وعادة ما تزول وتكون غير ملحوظة عندما تستحمين ويساعد الماء المنساب فى ذلك.

ملحوظة: كلمة «حميد» تعنى أن الحالة لم تتطور إلى أورام

سرطانية، بينما مصطلح «قبل - السرطانية» تشير إلى وجود مشكلة إذا لم تعالج، قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. ومن المهم أن تدركى أن معظم المشكلات المتعلقة بالثدى لا علاقة لها بالسرطان.

تذبذبات الهرمونات

قد تحدث هذه الحالة عن طريق التغيرات الطبيعية التى تحدث لك كل شهر فى أثناء الدورة الشهرية، أو بطريقة غير طبيعية عن طريق تناول حبوب منع الحمل أو العلاج البديل بالهرمون (HRT). وفيما قبل، كان يعتقد باختفائها بعد انتهاء الحيض، لكن الآن فإن العلاج البديل بالهرمون قد أطل عمر المشكلة عند بعض النساء.

فإذا ما ظهر هذا العرض فى نفس الموعد من كل شهر، فليس هناك ما يزعجك، لكن اذكرى الحالة بالضبط لطبيبك. سجلى أى إفرازات مفاجئة - سواء كانت مصحوبة ببقع دموية أو بدون - من أى أنبوبة من أنابيب حلمتك.

التكيسات

التكيسات - هى أنابيب مملوءة بالسوائل - شائعة الحدوث وبخاصة بين النساء اللاتى لم ينجبن أطفالاً وفى مرحلة الثلاثينيات أو الخمسينيات من العمر. وهى تتكون فى الأنابيب اللبينية أو الفصيصة، سواء أكان تكيساً واحداً، أو مجموعة من التكيسات.

ورغم أنها لا تكون فى بعض الأحيان ملحوظة حيث أنها لم تبلغ

حداً معيناً من الكبير، فعلى وجه العموم، فإنه يمكن الإحساس بها عن طريق الأعراض التي تحدثها مثل الألم عند لمسها. والمرأة التي تعاني من التكيسات عادة ما تعاني من كم هائل من ألم الثدي عند حدوث الدورة الشهرية. وعادة لا تلاحظ هذه التكيسات حتى يزداد حجمها، أو عندما تشوه شكل الثدي.

وجرت العادة على ربط التكيسات بانتاج الاستروجين واختلال الهرمون الذي ينتج عن عوامل معينة مثل حبوب منع الحمل، حيث أنه يشيع استعمالها في المرأة قبل توقف الطمث. وعلى أية حال، فإنه مع انتشار العلاج البديل بالهرمون بعد سن اليأس، فإن التكيسات قد يتكرر حدوثها في النساء الأكبر سناً كذلك.

والتكيسات الدهنية، التي تنشأ من غدة الدهن المتحجرة (الغدد الدهنية) في الجلد، قد تتكون في أى جزء من أجزاء الجسم، بما فيها الثديين أو الفلقة. ورغم أنها ليست خطيرة، فإنها قد تكبر في الحجم وتصاب بالعدوى.

العلاج: عادة يمكن تفريغ (سحب) التكيسات في عيادة طبيبك الجراحية عن طريق غرس إبرة في الثدي لسحب السائل في الحقنة. فإذا كانت عندك كتلة من التكيسات، قد تحتاجين لأكثر من مرة لتفريغها. فإذا ما عاود التكييس الظهور في خلال شهر من الشفط، فمن المحتمل أن يرى طبيك استئصال الكيس (انظري الفحص المجهري بالاستئصال في الفصل التالي)، حيث أن السرطان عادة يكون متكياً.

وإزالة التكيسات لا علاقة لها بقدرتك على إرضاع أو عدم إرضاع

صغيرك من الثدي. ويمكن إزالة التكيس الدهنى بينج موضعى. وتفضل بعض المريضات إزالة التكيس على يد جراح تجميل لتقليل حجم الغرز.

ورم الحلمة فيما بين الأنابيب اللبنية

نمو نتوء صغير فى الأنبوبة اللبنية قريباً من الحلمة، فالورم الحلمى فيما بين الأنابيب اللبنية قد يسبب تفريغاً ملطخاً بالدم أو بدون من أنبوبة واحدة.

وقد ينصحك الطبيب بإزالة الأنبوبة المصابة جراحياً، حيث أن هناك

احتمال لأن يكون هذا التفريغ نتيجة لسرطان صغير فى الأنبوبة.

العلاج: إذا ما سبب الورم تعباً، أو أن الأنبوبة تكون مملوءة

بالسائل، وفى الحالتين قد يرى الطبيب تفريغ (بذل) الورم. وفى أغلب

الحالات، سوف تُنصح بإزالة الأنبوبة المصابة جراحياً حيث أن هناك احتمال

لتحول الخلايا إلى خلايا سرطانية.

ويفتح الجراح حول الدائرة الملونة لكشف الأنبوبة التى تُفرغ فى

الحلمة. وسوف تكون أمام الجراح فرصة لإلقاء نظرة على الأنابيب

الأخرى. وأحياناً يُكتشف إصابة الجهاز الأنبوى كله، ومن الضرورى إزالة

كل الأنابيب. ولن يغيّر الجراح حجم أو شكل ثديك.

وبمجرد أن يظهر ورم فى الحلمة، فإن طبيبك سوف يتابع حالتك

للقوف على أى نموات أخرى لأورام جديدة.

تمدد الأنبوبة اللبنية

ورم شائع الحدوث حيث تمتلئ الأنابيب اللبنية بفضلات من الخلايا، وعادة

ما يوجد عند المرأة التي تقترب من سن اليأس وفي أثناء هذه المرحلة من العمر. والعرض الأساسي عبارة عن تفرغ لزوج يختلف في لونه من الأصفر المخضر إلى البني. وقد تتحول الحلمة إلى شكل لوزة مستطيلة وقد تشعرين بحكة فيها أو ما يشبه الحرق، ويلتهب الجلد. وقد يصبح بالجلد أيضاً بعض «التقر».

العلاج: ليس ضرورياً دائماً، لكن إذا كان التفرغ تلقائياً ثم تحول إلى مصدر إزعاج، فيتم القيام بنفس ما يحدث في الورم الحلمى فيما بين الأنبوبة اللبئية.

الورم الغدى الليفي

هذه أورام حميدة، قد تكون صغيرة في حجم حبة البازلاء، أو كبيرة في حجم كرة التنس، وتظهر عادة بين سن الخامسة عشر والثلاثين. وعندما يُكتشف وجودها. في امرأة أكبر سناً، فأكبر الظن أنها كانت موجودة فيها لمدة طويلة، ولكن لأن المريضة لم تقم بفحص الثدي من قبل، فلم يتم اكتشاف هذه الأورام.

يتكون الورم الغدى من مجموعة من الألياف والنسيج الغدى، مكونة ورماً واضحاً والذي سرعان ما يتحرك تحت سطح الجلد، مما يجعل من السهل تشخيصه. وعادة يوجد أكثر من ورم، وقد تحدث في أي مكان في الثدي. ويمكن تشخيصها بالأشعة فوق الصوتية، علاوة على حقن النسيج الحيوى. (انظر الأشعة فوق الصوتية «الألتراساوند» في الفصل التالي).

العلاج: تتطلب الجراحة تمضية فترة قصيرة في المستشفى، حيث أن

الورم قد يستمر فى النمو، والأهم من ذلك أنه يصعب أحياناً تحديد ما إذا كان الورم حميداً أم سرطانياً إلا إذا استؤصل وتم تحليله .

مرض التليف

كما سبق وعرفنا، فإن الثدي يحتوى ألياف ونسيج غدئى بكميات متوازنة تماماً. وأحياناً يختل هذا التوازن ويحل نمو من النسيج اللينى محل النسيج الغدئى، وعادة فى الجزء الأعلى من الثدي تجاه الإبطن، مسبباً نمو منطقة صلبة غير عادية .

والورم لا يكون مؤلماً، وعلى عكس غيره من النماوت لا تسهل حركته من جهة لأخرى . والمرحلة التى يحدث فيها التليف عادة ما بين منتصف الثلاثينيات ومنتصف الخمسينيات .

العلاج : الفحص الدقيق، يتبعه التأكد من أن الورم حميد .

الورم الشحمى

نوع آخر نادر الحدوث من الأورام الحميدة غير المؤلمة، يتكون من أنسجة دهنية، والتى تشعرين بوجودها عند اللمس كورم صلب .

العلاج : يمكن إزالته جراحياً إذا بلغ حجمه من الكبر ما يجعله

مصدر ضيق .

النخر الشحمى (الدهنى)

عندما تتدمر الخلايا الدهنية - بسبب إصابة أو فقدان وزن مثلاً، أو ببساطة

بسبب التقدم فى العمر - قد يتكون نتوء . وعلى عكس معظم التتوءات الأخرى، فإن هذا النوع ليس له شكل منتظم . وتوجد علامات أخرى مثل الألم، والوجع عند اللمس، وعقد لمفاوية منتفخة ونقر فى الجلد .

العلاج : قد يصعب توضيح الفرق بين السنخر الشحمى والسرطان، ولذا فإن طبيبك سيطلب فحص للثدى (بأشعة إكس). فإذا ما ظل الشك بداخله، فلا بد من إزالة التتوء جراحياً للفحص المجهرى .

العدوى

أكثر الأسباب شيوعاً للعدوى تتعلق بإفراز اللبن، إلا أنه من الممكن أن تصابى بعدوى فى الثدي فى فترات أخرى .

وبمرور فترة من الوقت، واستمرار التدفق من تكيس أو غدة لبنية فى الحلمة قد يتحول الأمر إلى عدوى . وإذا لم يتم إزالة التكيسات الدهنية، قد تصاب بالعدوى كذلك .

وبينما ترتبط التهابات الثدي عادة بالحمل وإفراز اللبن، فإن هناك شكلاً نادراً يسمى التهاب حول الأنبوبة اللبنية، يحدث نتيجة التغيرات فى نسيج أنابيب اللبن، والذى تصاب به أى امرأة .

والعلامات الأساسية المنذرة للعدوى هى الألم واحمرار الجلد . ويؤدى الالتهاب إلى انتفاخ واحتقان الثدي، وقد ترتفع درجة حرارتك للغاية .

العلاج : عدوى الثدي التى لا يتم علاجها قد تؤدى إلى تكوين خراجيج . وسيصف لك طبيبك مضادات حيوية، ولكن إذا لم تؤدى

ملف الحقائق

تصاب امرأة من كل ستة نساء في مرحلة العمر من 35 إلى 50 عاماً بنوع من مرض التكيس الليفي. ويشير المصطلح إلى نمو خلية في أنابيب اللبن والفصيص، وتشمل حالات لا حصر لها من بينها:

• الورم الغدي الليفي

• تكيسات

• غدد ليفية

• أورام ليفية

وعدم علاج هذه الحالات قد تحول أى منها إلى سرطان. وحيث أن العلاج مختلف لكل حالة، فقد تم جدولتها كأعراض بمسمياتها الخاصة.

الم / وجع عند اللمس	تورمات	مقد لمفاوية متضخمة
تذبذب الهرمون	تكيس	عدوى
تمدد الأنابيب اللبنية	ورم غدي ليفي	خراريج
تكيس	مرض التليف	أمراض عامة أخرى
خراريج	تمدد الأنابيب اللبنية	في جهاز الدم
النخر الشحمي (الدهني)	النخر الشحمي	أو الجهاز الليمفاوي
عدوى	(الدهني)	إفرازات الحلمة
جرح	ورم دهني	تذبذب الهرمون
انتفاخ / وثخانة (سماكة)	جرح	ورم الحلمة فيما بين
تذبذب الهرمون	تفسير في الحجم /	الأنابيب اللبنية
تمدد الأنابيب اللبنية (ورم غدي ليفي)	والشكل	تمدد الأنابيب اللبنية
جرح	تذبذب الهرمون	ناسور في الأنوبة
تكيس	ورم غدي ليفي	حلمة مقلوبة منكشمة
احتقان	تكيس	خلقى
خراريج	تغيرات الجلد	تمدد الأنابيب اللبنية
تمدد الأنابيب اللبنية	تمدد الأنابيب اللبنية	
تكيس	النخر الشحمي	
عدوى	(الدهني)	
	خراريج	

المضادات إلى إزالة العدوى، فقد يتطلب الأمر إجراء بزل.

مشكلات الحلمة

بما أن الحلمة عرضة للحك - بالملابس، أو أثناء رياضة الجري، أو غيره من التمرينات البدنية، وفي أثناء الرضاعة وممارسة العلاقة الجنسية - فقد تنزف، أو تصبح خشنة أو حتى متقرحة. والتهاب التماس قد ينشأ بسبب الحساسية لبعض أنواع النسيج، والعطور، والصابون، أو غيرها.

العلاج: إزالة السبب سيحل المشكلة في الغالب. ولكن إذا ما استمر الالتهاب، قد تحتاجين لمرهم، يحتوى عادة على مضادات حيوية، أو في الحالات الحادة الكورتيزون. ولكن يجب استشارة الطبيب.

البولب أو الالتهاب الغدى

قد تحدث هذه النموات الحميدة الصغيرة في مختلف أجزاء الجسم، بما فيها الحلمة وجلد الثدي. وتتكون من سويقة لها رأس وغير ضارة بدورها. وعلى أية حال، فإنها قد تصبح متهيجة باحتكاكها مع المشد.

العلاج: يمكن للطبيب إزالة الالتهاب الغدى بعيادته، باستخدام إبرة كهربية بعد وضع مخدر موضعى خفيف.

ناسور الأنبوبة اللبنية

يعد ذلك حالة نادرة نسبياً، فيه تتكون فتحة اصطناعية (ناسور) عن طريق عدوى، تمتد من أنبوبة اللبن إلى سطح الحلمة. والعرض الرئيسى إفراز

مزمّن أصفر أو أصفر محمر من جانب الحلمة، يصحبه أو قد لا يصحبه ألم واحتقان.

العلاج: يجب أن يزال الناسور بالجراحة، وعادة سيؤثر ذلك في مظهر الجلد بين الناسور والحلمة.

الحلمة الإضافية

يولد عدد كبير من الأشخاص بحلمة ثدى غير عادية - عادة تحت الثدى على نفس خط الحلمة العادية، أو بقرب الإبط. والفترة الوحيدة التي قد تمثل فيها هذه الحلمة الإضافية مشكلة، عندما يبدأ اللبن بعد ميلاد الطفل مباشرة وتصبح مؤلمة عند اللمس. وعندما يستقر وضع الإرضاع، تستقر المشكلة.

العلاج: إذا كانت ملحوظة وتسبب مضايقات، فمن السهل إزالة الحلمة الإضافية بجراحة بسيطة.



الفصل السادس

الفحص الذاتى للثدى واختبارات أخرى

يجب أن تقوم كل امرأة بلغت الخامسة والعشرين من عمرها بفحص ثديها مرة كل شهر (ارجع إلى دليل إرشادات خطوة بخطوة فى صفحة 56). وإذا ما لاحظت أية تغييرات اذهبى فوراً للطبيب. وفيما يلى أكثر الاختبارات والفحوص الطبية لمشكلات الثدي. فى حالة التواء، من الأفضل إجراء مجموعة من الفحوص مثل: الفحص الفسيولوجى، التصوير (رسم كهربائى للثدى ومن المحتمل ألتراساوند أى الأشعة الفوق صوتية) والفحص المجهرى للأنسجة. فإذا لم تكن كل النتائج سلبية، فإن الطبيب سوف يوصى باستئصال التواء لمزيد من الفحوص.

الفحص السنوي للجسم

سوف يتفحص الطبيب ثديك بيده لتحسس أى نتوءات، ويقارن بين شعورك عند لمسه لكل ثدى ليستقف على الفرق. وسيفحص الحلمة ليرى إذا كانت هناك مشكلة فيها، مثل التفريغ أو الاحتقان.

فإذا أثبت الفحص العام أى ظواهر غير عادية، فسيشير عليك الطبيب أو الطبيبة بعبادة متخصصة فى علاج الثدي لمزيد من الفحوص. فإذا ما وجدت أعراضاً خارجية - مثل خراج أو تفريغ للحلمة، فسيطلب الوضع أخذ مسحة وإرسالها للمعمل للتحليل.

الرسم البيانى للثدى

نوع خاص من أنواع أشعة إكس للثدى، يمكن به اكتشاف حتى أصغر النموات غير العادية التى لا يمكن تمييزها بالفحص العادى للجسم. ورغم أنه مزعج - فكل ثدى يضغط بين لوحين من ألواح أشعة إكس - فإنه الخطوة الأولى الأساسية. فإذا أحسست بألم عند لمس ثديك فاطلبى من الأخصائى تخفيف الضغط عليه بقدر الإمكان.

ولأن الرسام البيانى للثدى يعد جهازاً ثميناً فى تشخيص سرطان الثدي واكتشافه، فإن البعض يتساءل لم لا يجرى الكشف عن طريقه بشكل روتينى، ولتكن مرة كل سنة. وبينما يعتقد بعض الأطباء ضرورة ذلك خاصة بين النساء فوق سن الأربعين، فإن البعض يعارض لأن عبء ذلك على المجتمع سيكون كبيراً للغاية. ويوافق الكثيرون على أن الرسم البيانى أكثر فعالية فى المرأة التى تعدت مرحلة سن اليأس، عندما تقل كثافة الثدي

ولم تعد عرضة لتذبذب الهرمون الذي يحدث في أثناء دورة الحيض، مسبباً تغيرات في ثديك والذي يؤدي إلى نتيجة غير دقيقة. وكذلك، مع أن خطر أشعة إكس تكون أكبر في المرأة بعد سن اليأس، أى فوق الخمسين عاماً، والتي تكون عرضة للخطر البالغ لسرطان الثدي التقلصى، إلا أن تعرضها للإشعاع لا يمثل إلا خطورة طفيفة.

والمرحلة العمرية التي حددها جمعيات مكافحة السرطان لإجراء الرسم البيانى الدورى هى من 50 إلى 69 عاماً، حيث أنه يخفض معدل الوفيات فى هذه المجموعة العمرية بنسبة 30% على الأقل. ويشير تقرير عالمى حديث إلى أن النساء بين سن 45 إلى 49 عاماً يمثلن أعلى معدلات الإقبال على الفحص بالرسم البيانى حوالى 25% بينما النساء بين 60 إلى 64 عاماً يمثلن أدنى معدل (17%). ويبلغ متوسط إجراء النساء بين سن 40 و 64 عاماً للرسم البيانى لثديهن فى السنوات الثلاث الماضية حوالى 22%. ويعتقد الخبراء أنه لا توجد حدود لمرحلة العمر التى يجب أن تلجأ فيها المرأة للرسم البيانى.

الأشعة فوق الصوتية «الألتراساوند»

قد تعرف المرأة التى مرت بتجربة الحمل أشعة الألتراساوند، التى تستخدم موجات صوتية لإظهار صورة لأعضاء الجسم الداخلية. ويستخدم هذا النوع من الأشعة بشكل متزايد فى فروع أخرى من فروع الطب. وعندما يتعلق الأمر بالثدى، فمن المفيد للغاية أن تتأكدى من عدم وجود نتوءات غير سرطانية، ولذا فإن الألتراساوند يمكن أن تساعد فى تشخيص النتوءات

الواضحة (التي يمكن لمسها ولمسها)، لكنها لا تكشف السرطانات الصغيرة التي ترى بشكل أفضل عن طريق الرسم البياني للثدى.

الفحص المجهرى لأنسجة الجسم

يعنى هذا الفحص استئصال نسيج حى للفحص الميكروسكوبى، وتوجد عدة أنواع من الفحص المجهرى بالنسبة للثدى.

• الفحص المجهرى بالإبرة الدقيقة: يمكن أن يتم هذا النوع فى عيادة الطبيب، أو من الأفضل فى معمل باثولوجى، دون استخدام مخدر. فالإبرة المثبتة فى حقنة تدخل فى التئوء، تتقلص داخله، ثم يتم سحب كمية صغيرة من النسيج. وقد يكون ذلك إجراءً متعباً، وقد يؤدى إلى بعض الخدوش. تصبغ عينة النسيج بالصبغة، ثم يتم فحصها تحت الميكروسكوب، وإذا ما تم عمل الاختبار فى المعمل، يمكنك أن تحصلى على التشخيص خلال دقيقتين. ولا مجال لتسيجة زائفة، إلا أن النتيجة السلبية قد تعنى أن النسيج عادى إلى حد ما، أو أنه سحب من الجزء الخطأ من التئوء، وحينئذ قد يوصى الطبيب بجراحة استئصال نسيج لفحصه.

• الفحص المجهرى بالاستئصال: الاستئصال يعنى قطع وهذا ما يفعله الطبيب بدقة، بإزالة التئوء بكامله تحت تخدير كلى. ويتم اللجوء إلى هذا الإجراء إذا ما ظهرت خطورة احتمال أن يكون التئوء سرطانياً. ونادراً ما يكون التئوء فى المسنات حميداً، ولذا فإن طبيبك سوف يستبعد إجراء الفحص بالإبرة، ويلجأ لاستئصال التئوء. فإذا ما انتابك القلق للغاية من التئوء، رغم أن هناك بعض الفحوص الأخرى أثبتت أنه حميد، قد يوافق

طبيبك على استئصاله ليريحك من التفكير. وعلى وجه العموم، فمن الأفضل لك استمرار مراقبة التئوء، وزيارة طبيبك إذا لاحظت أية تغيرات. وترسل معظم التئوءات المستأصلة إلى المعامل، حيث يتم فحصها تحت الميكروسكوب. وعلى أية حال، إذا ما اعتقد الجراح وجود وضع طارئ يستدعى التشخيص، قد يلجأ الطبيب أو الطيبة لفحص مقطع متجمد من نسيج حى، وفيها يتم التجميد السريع لعينة النسيج المأخوذ من التئوء، ويرسل للتحليل بينما المريض لا يزال راقداً تحت تأثير المخدر. وعليك أن تختارى أى إجراء جراحى من السابق ذكرها، وتفاضلين بين نوع العملية الكبيرة أو الصغيرة المعروضة عليك. فعلى سبيل المثال، قد تصرحين باستئصال التئوء، ولكنك تعريين عن رغبتك فى مناقشة الأمر مع جراحك وربما عائلتك قبل أن تقدمى على جراحة أكبر. ويختار معظم الناس هذا الطريق.

السيولوجيا «علم دراسة الخلايا»

يشير هذا المصطلح إلى علم دراسة الخلايا. وهى أسلوب تقنى يمكن تنفيذه فى عيادة طبيبك أو عيادة أخصائى الثدي، دون تخدير، بإدخال إبرة دقيقة مثبتة فى حقنة داخل منطقة التئوء فى الثدي.

وفى حالة التكتيس، سيتم سحب السائل بأكمله.

وفى حالة أنواع التئوء الأخرى، سيتم سحب عينة من النسيج من حول منطقة التئوء للتحليل المعملى.

والسبب فى عدم اللجوء بتوسع إلى السيولوجيا مثلما هو الحال فى

الفحص المجهري للنسيج الحى، هو أن التسهيلات اللازمة للسيتولوجيا ليست متوافرة. وعلى أية حال، فإن بعض الخبراء يشعرون بأن طريق السيولوجيا هو الطريق السليم، حيث أنه سوف يحدث ثورة فى شأن التحكم فى التواءات.

الفحص الذاتى

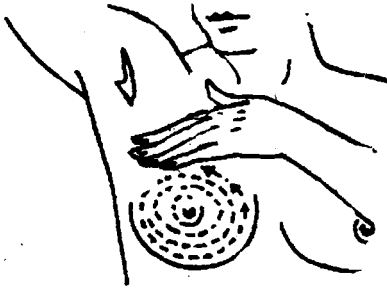
الفحص الذاتى للثدى فى وجه الصدارة للتشخيص والاكتشاف المبكر للسرطان. وحيث أن الاكتشاف المبكر هو مفتاح إنقاذ الحياة، فمن المهم أن تقطع كل امرأة تعدت الخامسة والعشرين من عمرها دقائق عديدة كل شهر لعمل فحص ذاتى للثدى.

والمرأة الأصغر يجب أن تفحص ثديها اليوم التالى لانتهاى الدورة الشهرية. فإذا ما تعدت مرحلة توقف الطمث، اختارى أى يوم - وليكن اليوم الأول أو الأخير من الشهر - لعمل الاختبار. والأمر ليس عويصاً للبحث عن تواء لمعرفة حالة نسيج ثديك، وبالتالي للوقوف على أية تغييرات.

فالمسنات وذوات الثدي الكبير يجب أن يستلقين للقيام بالفحص الذاتى للثدى، ثم يعاودن الفحص فى الجزء العلوى من ثديهن تحت الدش حيث يكون جلدهن مبللاً وفوقه طراوة الصابون. ويجب أن تعتادى النظر إلى ثديك أمام المرأة، وهكذا يمكنك أن تكونى متيقظة لأى تغيير واضح. وعندما تتحسسين ثديك، قد تفحصين أسفل ثديك فى منطقة على شكل هلال وفى وسطها تماماً. فهنا منطقة النسيج الشحمى الذى يدعم

الثدى، وهو عادي تماماً.

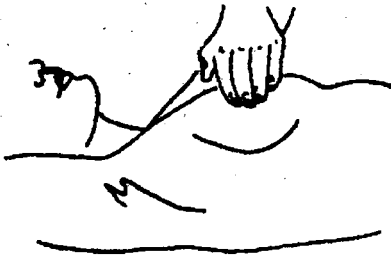
وعموماً إذا وجد نتوء، أو سُمك زائد في الجلد، أو أى شيء لم يكن موجوداً قبل آخر فحص قمت به، توجهي لزيارة طبيبكِ على الفور. ولا يعنى ذلك فى غالبية الأحوال وجود سرطان. ولكن لا بد من التأكد من هذا الاحتمال.



اللمس

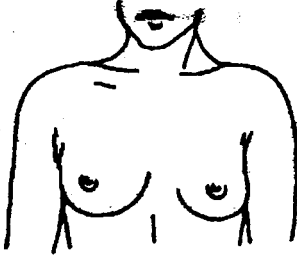
1 - عندما تترقدين،
ضعي وسادة أو منشفة
مطوية تحت كتفك الأيمن.
ارفعي يدك اليسرى، بحيث
تستقر وراء أو فوق رأسك،
وهكذا يتفلطح الثدي فوق
جدار الصدر. وإذا كنت
تحت دش الحمام، ضعي
يدك خلف رأسك، وكوعك
إلى جانبك.

استخدمى الجزء المسطح من أصابعك، تفحصى ثديك فى شكل
حلزوني مستمر من الحلمة إلى الدائرة الملونة

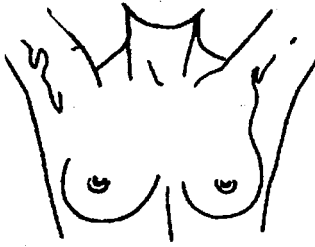


2 - الصقى أصابعك
معاً واستخدمى الجزء
المسطح منها وليس أطرافها،
افحصى ثديك بأكمله.

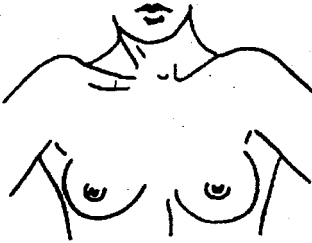
يمكن القيام بالفحص الذاتى للثدى وأنت راقدة على ظهرك



ذراعاك مسترخيان إلى جانبيك



ذراعاك مرفوعان فوق رأسك



اليدان على الفخذين، مع شد عضلات الصدر

يمكنك أن تفعل ذلك إما بشكل
حلزوني مستمر، بادئة من الحلمة
ومتجهة ناحية الترقوة فوق ثديك
مباشرة (انظري الرسم)، أو بمقطع
دائري. تأكدي من تحسس منطقة
الحلمة والدائرة الملونة.

3 - يباطن أصابعك،
استخدمي حركة دائرية لفحص
إبطك. ابدئي بالجزء المجوف
واتجهي نحو ثديك.

4 - كرري العملية السابقة
على الثدي الآخر والجانب الآخر.
لاحظي أنه من الطبيعي تماماً أن
يختلف كل ثدي عن الآخر عند
لمسه.

النظر إلى الثدي

طالما بدأت التعرف على ثديك،
فسيتمكنك بسرعة الوقوف على أية
تغييرات في الحجم أو الشكل، وأية
نقر أو تجمع في الجلد؛ والتغيرات

- التي تشمل انكماش، تفريغ، أو نرف - في الحلمة، أو العروق واضحة أكثر من غيرها. فإذا كان ثديك كبيراً، فسوف تحتاجين في البداية تعلم النظر إليها على النحو الأفضل. والأوضاع الثلاثة للفحص الذاتى للثدى فى المرأة موضحة بالرسم - فيجب فحص كل ثدى بمختلف الأوضاع وهى:

- 1 - الذراعان مسترخيان إلى جانبيك.
- 2 - ذراعاك مرفوعتان فوق رأسك، استديرى من جانب إلى الآخر لترى ثديك من جميع جوانبهما.
- 3 - اليدان فوق الفخذ، اضغطى بشدة لشد عضلات الصدر.



الفصل السابع

التغلب على مشكلات سرطان الثدي

يصيب سرطان الثدي في البلدان الغربية امرأة من كل اثني عشر، مشكلاً بذلك أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء، وأعلى المعدلات توجد في الولايات المتحدة. ورغم ذلك، فإن عدد اللاتي يتوفين بسبب هذا المرض عدد قليل نسبياً.

وفي العالم، ارتفعت حالات الوفاة بسبب سرطان الثدي من 25 امرأة لكل 100,000 فيما بين أعوام 1971 - 1975، إلى 26.2 في أعوام 1986 - 1990.

ويتناول هذا الفصل علاج سرطان الثدي الأولي - عندما يقتصر المرض على نسيج الثدي - والعلاج للحد من التطورات المحتملة للسرطان الثانوي.

والنوعان الرئيسيان يعرفان على أنهما غير اجتياحي واجتياحي.

والأول يقتصر على أنابيب اللبن والفصيصة، بينما ينتشر الأخير خلال الثدي، وقد يمتد إلى مناطق أخرى. وتنشأ تسع من كل عشر سرطانات في بطانة الأنابيب.

وهناك كذلك عدة أنواع نادرة من السرطان لا يمكن تشخيصها إلا من خلال الفحص الميكروسكوبى فقط.

وإلى عهد قريب للغاية، أدت الإصابة بسرطان الثدي إلى وفاة 70٪ من النساء اللاتي يتلقين علاجاً، وذلك عندما عاد للظهور فى نفس المنطقة (منطقة الثدي)، أو انتشر فى مناطق أخرى من الجسم.

إلا أن الفحص المنتظم بالأشعة، والذي ينتج عنه الاكتشاف والعلاج المبكر للمرض، بدأ فى خفض عدد الوفيات. ولهذا السبب، فإن ضرورة الفحص المبكر لا بديل عنه، ولا يمكن التأكيد عليه أكثر من ذلك.

عوامل وأسباب الخطر

إذا ما عرف السبب الفعلى، يصبح من السهولة بمكان تجنب سرطان الثدي. إلا أن هناك العديد من العوامل التي تعرض امرأة بعينها لخطر داهم، إلى جانب النظريات الوفييرة حول مسببات المرض. وأكثر المعتقدات رسوخاً وجود مورث أوجين سرطاني داخلى تكوين كل فرد، إلا أنه لا يطفو على السطح فى البعض منا. وعند الآخرين، فإن أحد العوامل التالي ذكرها تطلق شرارة ظهوره.

وقبل أن نلقى نظرة على العوامل الخطرة، من المهم أن نتحقق من أنه حتى لو أنك تعرفت على العديد من هذه العوامل فى تركيبتك وطريقة

- حياتك، فالاستثناءات هي أنه لن يمكنك أبداً أن تلتقط سرطان الثدي.
- السن. النساء المتقدمات في السن أكثر عرضة للإصابة بمرض سرطان الثدي، كما يعانين غيره من المشكلات الصحية.
- التاريخ العائلي. حيث أصيب أقارب من الدرجة الأولى بنفس المرض، سواء بسبب أن مرض السرطان انتقل من خلال المورثات، أو لأن تشابه نسق الحياة داخل أفراد الأسرة غير ملحوظ.
- الهرمونات. يوجد دليل على أن التذبذب في الهرمونات التي تحكم معظم حياتنا له تأثيره، كما سوف نرى في عوامل الخطر التي سيلقى ذكرها. وكذا فإن المرأة التي تتناول حبوب منع حمل ذات نسبة استروجين عالية في بداية استخدامها لوسيلة منع الحمل عن طريق الفم، قد تكون معرضة أكثر لخطر الإصابة. وحيث أن جرعة الاستروجين قد تم تقليلها بدرجة عالية، فالحبوب الآمنة متوافرة حالياً، إلا أنه لازالت توجد نسبة ضئيلة تحدث فيها إصابات لمن تتناول حبوب منع الحمل. ويشعر بعض الأطباء بأن الحبوب علاوة على أنها تسبب سرطان الثدي، فإنها قد تحفز النموات المبكرة للأورام في المرأة المعرضة للإصابة بها، فهل تقدم المرأة على الحبوب أم لا. وقد يؤدي العلاج البديل بالهرمون HRT للمرأة التي تخطت سن اليأس، إلى تعريضها لخطر أكبر.
- الطمث المبكر.
- تأخر انقطاع الطمث.
- تأخر الحمل. يشمل المرأة التي ليس لها أولاد، أو التي أخرت الإنجاب حتى تعدت الثلاثين من العمر.

- نظام الغذاء الغربي. إن نمط الغذاء الشائع في البلدان الغربية والذي يبدأ تناوله منذ الطفولة، قد يعد إلى حد ما سبباً في انتشار السرطان في الغرب الصناعي عنه في الدول النامية.
- المجموعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع. المرأة العاملة أقل عرضة للإصابة بالمرض عن المرأة التي تعيش في مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع، لذا يمكن ربط العاملين السابقين ببعضهما البعض.
- السمنة في المرأة التي تخطت سن اليأس.
- التعرض للإشعاع في السنوات السابقة لسن اليأس: ينتشر بين عدد كبير من العاملين في مجال أشعة إكس أو وظائف معينة.
- مرض التكييس الليفي. إذا كنت تعانين من هذه الحالة من أورام الثدي الحميدة، قد تكونين أكثر عرضة لتطورها إلى سرطان.

علامات منذرة

- توجد عدة علامات يجب أن تحذري منها، والتي تشير إلى وضع شاذ في ثديك. والعلامات التالية قد تشير إلى وجود سرطان أولى للثدي، وتحتاج بالتأكيد إلى فحص الطبيب لها. إلا أن الغالبية العظمى منها قد تكون أعراضاً لأمراض لا علاقة لها بالسرطان.
- التواء أو الشخانة (السُمك)، عادة غير مؤلم، وكذا فإن 25٪ من أنواع السرطان ترتبط بعدم الراحة.
 - الحلمة المقلوبة.
 - نقر في الجلد عندما ترفعي ذراعيك فوق رأسك.

- تغير في شكل الثدي .
- تغير في التسيج واللمس .
- الوجع الدائم أو الثقل في أحد الثديين .
- أى تغير في الحلمة أو إفراز تليفاني (نادراً) .
- عقد ليمفاوية متورمة تحت ذراعك أو شق في الجلد وهي علامات على مرض في حالة متقدمة .

التجنب

من أكثر معايير تجنب هذا المرض إثارة للجدل، لكنه مع ذلك معيار يعتقد الأخصائيون أنه قد يخفف خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة الثلث، يتم إجراء التجارب عليه منذ خمس سنوات في العالم. فعقار التاموكسفين الذى يعوق الاستروجين، والذى استخدم لعلاج مرضى السرطان لعقدين من الزمان، قد تناوله متطوعين لهم تاريخ عائلى فى مرض سرطان الثدي. والجدل المثار يدور حول أخلاقيات إعطاء عقار لأشخاص أصحاء.

واستمر النظر إلى الرضاعة الطبيعية من الثدي على أنها تساعد فى منع السرطان، إلا أن ذلك ليس حقيقياً. والنظرية تقوم على أنه لما كان الثدي قد خلق لغرض أوحده هو إرضاع الطفل، فإذا لم يتح له القيام بذلك، فالاحتمال أكبر لنمو سرطان. مما لاشك فيه أنه فى الثقافات التى تحرص على إرضاع الطفل من الثدي لمدة طويلة، يكون سرطان الثدي قليل الحدوث نسبياً، إلا أن هناك عوامل أخرى خاصة بأسلوب الحياة قد تعد

أسباباً لهذا المرض .

ولابد أن نحرص منذ الطفولة على تناول وجبات متوازنة تحوى دهون منخفضة وسكر قليل . وحيث أن الغذاء المحتوى على نسبة عالية من المواد التى تزيد من وزن جسمك أيضاً، فيبدو أن هناك ثمة صلة بين الغذاء، والسمنة، وسرطان الثدي .

ويعتقد بعض الخبراء أن فيتامين A، خاصة البيتا - كاروتين، يساعد فى تجنب المرض . ويساعد إلى جانب أشياء أخرى فى نمو الخلايا والحفاظ على جهاز المناعة عندك . ويمكنك تناول فيتامين A فى غذائك بتناول الكبد، والفواكه الطازجة، والخضراوات الخضراء والصفراء، وشرب اللبن . وإذا تناولت مستحضر فيتامين A، تأكدى من أنه مستحضر طبيعى وليس صناعى .

العلاج الجراحى

إنه شعور لا يمكن وصفه حين تقول لامرأة تم تشخيص مرضها على أنه سرطان ثدى أولى: «لا تقلقى» . إلا أنه ما يجب التأكيد عليه أن الاكتشاف المبكر وطرق العلاج الحديثة التى عادة ما تتضمن الاستئصال الجراحى للورم، أثبتت معدلات نجاح طيبة . وتشفى معظم النساء من العملية والتخدير . أما الجرح فيذبل بمرور الوقت .

أنت فى حاجة إلى معلومات جيدة حول مختلف أنواع الجراحات المتاحة، وما إذا كنت سوف تحتاجين علاج للمتابعة، وما هى فوائده ومضاره . فعلى سبيل المثال، فإن الاستئصال الجزئى للثدى سيقضى

ما هو السرطان؟

تثير كلمة «سرطان» مخاوف لا يمكن لأى مرض آخر أن يثيرها. ويعتقد كثير من الناس أن اكتشاف الإصابة بسرطان عبارة عن حكم فوري بالموت، إلا أن فهمهم للمرض ضئيل أو لا يفهمونه على الإطلاق.

بتعبير بسيط، يحدث السرطان عندما تتعرض الخلايا المكونة لنسيج الجسم لتغيرات جوهرية فى تكوينها وأدائها، بحيث لم تعد بعد قادرة على القيام بعملها الأساسى. فبينما تنقسم الخلايا باستمرار مكونة بدائل لتلك التى اعترها الوهن، فإن الخلايا السرطانية يمكنها أن تتغلب على نسيج الجسم، وتهزم الخلايا السليمة وتجعلها تختنق. وللسرطان قدرة على الانتشار إلى أجزاء أخرى من الجسم.

استئصال جزء صغير منه فحسب، ولكن يحتاج علاج بالأشعة بعد ذلك، بينما الاستئصال الكامل، قد لا يتبعه بالضرورة علاج بالأشعة، وإن كانت ضرورية فى بعض الحالات.

وأياً كان الإجراء، فإن معظم العقد الليمفاوية سوف تخضع للتحليل - عادة خلال المرحلة الثانية. فإذا احتوت العقد الليمفاوية على خلايا سرطانية، فسوف يتطلب الأمر مراحل علاج أخرى، والتى سوف نناقشها فى هذا الفصل. وبالمثل، إذا خاف الأخصائى الذى

يتولى علاجك من انتشار السرطان، فسوف يقترح أو تقترح متابعة العلاج.

- استئصال التئوء. وهو الإجراء الجراحى المباشر غالباً، ويتم ذلك فقط إذا ما كان التئوء صغيراً. ويتم عن طريق فتحة صغيرة وإزالة التئوء مع حوالى 1-2 سم من النسيج العادى. فقد وجد أن استئصال جزء كبير من النسيج لا يؤدى إلى مزيد من الاستفادة، إلى جانب أنه يترك وراءه تشوهات ضارة. ولن يتأثر شكل الثدي أو قد يحدث تغيراً طفيفاً وغير ملحوظ. وقد ينصح طبيبك إلحاقه بجلسات أشعة.

• الاستئصال الجزئى للثدى. يعنى استئصال الثدي إزالته بالكامل. أما الاستئصال الجزئى فيعنى استئصال حوالى 1/4 الثدي، إلى جانب التئوء الموجود داخله. ومثله مثل الورم، فإن الطيب سيحصل على نسيج من حول وتحت التئوء فضلاً عن جزء من الجلد، وفى حالات نادرة الحلمة، مما يجعل صدرك أصغر أو يغير من شكله.

• الاستئصال الكلى للثدى. بزل الثدي بالكامل، مع ترك عضلة الصدر الموجودة تحته، والعقد الليمفاوية.

• الاستئصال الجذرى للثدى. يعد أقل انتشاراً، حيث يتم اكتشاف السرطان فى مرحلة مبكرة تماماً. ويتضمن استئصال العقد الليمفاوية فى الإبط، وعظمة الصدر؛ وفى الاستئصال الجذرى الموسع أو الكبير، العقد الليمفاوية الموجودة داخل الصدر كذلك. وقد استبدلت هذه العملية بالاستئصال الجذرى المخفف.

• الاستئصال الجذرى المخفف للثدى. حلت محل الاستئصال الجذرى على نحو كبير، حيث أنها تترك العضلة التحتية سليمة.

• الاستئصال تحت الجلدى. يعنى ذلك «تحت الجلد»، وعندما تتم قد تحتاجين إلى غرس سيليكونى. وعادة تتم فى حالات عدم وجود أورام سرطانية، ونادرة فى حالة سرطان الثدي.

وبعد الشهرة السيئة حديثاً عن المشكلات طويلة المدى التى ترتبط أحياناً بزراعات السليكون، يجب أن تناقشى آثارها الجانبية المحتملة مع جراحك، وإذا داخلك شك، استشيرى أخصائى آخر. والفصل التالى يحوى المزيد عن هذا الموضوع.

بعد الجراحة

سوف تخرجين من الجراحة في معظم الحالات وأنايب المحاليل معلقة في أوردة ذراعك البعيد عن مكان العملية، ولكن لأنه ليس هناك ما يمنعك من الأكل والشرب عادة على الفور - حيث لا تعاني من ظواهر مرضية - فإن المحاليل سوف تزال فور تناولك لبعض الطعام.

وسوف تغرس أنبوبة أو أنبوتين شفط في منطقة الجرح لاستخراج الدم المتجمع تحت الجلد. وسوف تظل في مكانها لمدة أربعة أو خمسة أيام، لكنها لا تعوق حركتك. وفي الواقع، فإن الاحتمال كبير في أن تتركى سرير المرض بعد 12 إلى 24 ساعة من إجراء العملية. وقد يزعجك منظر أجهزة الشفط. حيث تتكون من أنبوبة بلاستيك طولها حوالى المتر، مثبتة في زجاجة بلاستيكية صغيرة أو جهاز بلاستيك أكورديونى الشكل. وهى خفيفة وسهلة الحمل.

وعلى وجه العموم، لأن الجراح لم يتغوط في القطع داخل العضلات، فلن تشعرى بألم في منطقة الصدر. ومعظم الألم يُشعر به فى الذراع ويكون مقلقاً تماماً. وقد تستدعى الساعات الأربع والعشرين الأولى علاجاً مكثفاً لإزالة الألم؛ وبعد ذلك فإن أقراص الباراسيتامول تقوم باللازم.

ويمكنك الاستحمام، وفي معظم الحالات استخدام الدش، إلا أن بعض النساء يفرعن من ذلك حيث أنه يصعب تجنب النظر إلى منظر الجراحة. لا تخجلى من طلب معونة فريق التمريض إذا دعت الحاجة. وحتى إذا ما شعرت بتيبس أو ألم فى ذراعك، فإنك ستقدمين على

استعماله بأسرع ما يمكن للقيام بالأعمال اليومية مثل تمشيط الشعر. وسيطلب أخصائى العلاج الطبيعى بالمستشفى منك أداء بعض التمرينات البدنية، والتي يجب عليك أداءها أربع مرات يومياً لمدة ثلاثة أشهر على الأقل (انظرى التمرينات البدنية فى المستشفى فى الفصل التالى).

و بمجرد ألا تصبح هناك ضرورة لأنابيب السحب (الدرنقة)، سيمكنك مغادرة المستشفى إلى منزلك - بعد حوالى سبعة أيام من إجراء العملية الجراحية. وعندما يضمك عشك الصغير، لا تحاولى استعراض عضلاتك. لقد أجريت لك عملية جراحية كبيرة وسوف تشعرين بأنك عرضة للتعب أكثر مما سبق، وهكذا حاولى الراحة فى أثناء النهار، وخذى قسط وافر من النوم مساءً.

وقد تحتاجين لبعض المحاولات لتصلنى للوضع الأمثل لراحة ذراعك. وعندما تجلسين، اسندى ذراعك على وسادة صغيرة عند مستوى القلب، وعند النوم، حاولى رفعه على وسادتين.

الآثار المترتبة على الجراحة

هناك آثار مترتبة على إجراء كافة أنواع الجراحة بما فى ذلك مشرط الجراح. وللكتشير من الناس ردود فعل عكسية للتخدير الكلى، إلا أن هذه الآثار أصبحت ضئيلة بعد التقدم فى تقنية التخدير. وتشمل جفاف الفم والحلق، والغثيان، والدوار، والإرهاق، وتنتهى فى العادة خلال بضعة أيام. وتحدث آثار جانبية معينة بدرجات مختلفة فى كل النساء، إلا أنها نادراً ما تؤدى إلى تعب يستمر لمدة طويلة.

وقد تنتفخ المنطقة الموجودة حول مكان العملية وتصاب بخدوش أو كدمات، وقد تشعرين بتعب فى ظهرك أو جنبك. وتقلصات العضلة فوق الصدر غير شائعة. وبينما لا يكون الشد عادة مؤلماً، إلا أنه غير مريح - وقد وصفته إحدى المريضات قائلة أنها تحس كما لو أن حجراً موضوعاً فوق صدرها. فإذا ما نشأت تقرحات عن العلاج بالإشعاع، فقد تشعرين ببعض التعب كذلك. وبعد عدة أيام، قد تشعرين بحكة فى الغرز.

وعلى المدى الطويل، فإن حساسية نهايات الأعصاب وهى تكبر قد تحدث ألاماً فى بعض الأحيان، يتفاوت من حكة رهيبه، إلى ومضات من الوخز.

وقد يوجد شعور بالوخز أو فقدان الحس فى ذراعك، ونوبات حساسية إذا ما تم استئصال عقد إبطية. وهذا الأمر قد يكون مفرعاً إذا لم تكونى مدركة لاحتمال حدوثه.

فإذا ما داومت على تمارينك الرياضية ومع ذلك ظل كتفك «متيبساً»، وتجدين صعوبة فى استخدام ذراعك بشكل طبيعى، لابد من بعض جلسات من العلاج الطبيعى.

وبينما قد تصيبك هذه الآثار المترتبة على الجراحة بالإحباط، فيجب ألا تنساقى وراء أمل أن تنتهى تماماً وبسرعة، فقد يستغرق الأمر عدة شهور. ويجب أن تعدى نفسك لاحتمال استمرار بعض هذه الآثار. وعلى أية حال، لابد أن تكونى قادرة على القيام بكل ما كنت تقومين به بذراعك قبل العملية الجراحية، بما فى ذلك الرياضة البدنية.

وفى الأغلب سوف يرغب طبيبك فى رؤيتك كل ثلاثة أشهر فى السنة

الأولى. وإذا ما تم استئصال جزئى لثديك مع جلسات أشعة، قد تستمر هذه الزيارات ربع السنوية لمدة عامين. وبعدها ستحتاجين لكشف دورى كل عام وحتى نهاية العمر. والطبيب سيقوم بعمل فحص فيسيولوجى على باقى الثدي، أو الثديين اللذين تم فيهما استئصال جزئى. وسوف يقوم طبيبك أيا طبيبتك بفحص إبطك، والعقد الليمفاوية فى الرقبة وفوق المنطقة التى بها الجرح، كما سيقوم بسؤالك حول أية مشكلات أو مشاغل تشعرينها. وسوف يشير عليك طبيبك كذلك بعمل رسم بيانى للثدى.

الشفاء النفسى

يكون شفاء النفس عادة أبطأ من شفاء الجسد. إذ أن أى مريض يعرف أنه مصاب بالسرطان، تكون فكرة الخوف من المرض راسخة أكثر فى ذهنه. وحتى بعد العلاج، وعندما تكون المؤشرات كلها تتنبأ بحياة طويلة وصحة جيدة، إلا أنه يعتريك الهم بسبب حقيقة أنك أصبت بمرض مهدد لحياتك. وعادة عندما ينصرف اهتمامك فى الأيام الأولى للمرض على المستقبل القريب - بعد إجراء جراحة والشفاء منها، والترتيبات المؤقتة لأسرتك، والتواؤم مع مهام وظيفتك - فلا يكون لديك الوقت الكافى للتفكير فى المستقبل البعيد. ولكن يحدث أحياناً بعد انقضاء عدة شهور، وعندما ينشغل أفراد أسرتك بمشاغلهم السابقة ويعتقدون أنك أنت كذلك تفعلين مثلهم، قد تجدين نفسك مشغولة بفكرة الموت. وقد تصبحين غاضبة، ومحبطة، ومتوترة، وغير منطقية فى تصرفاتك، ويصعب العيش معك. وتعد كل هذه ردود فعل طبيعية، ولكن إذا استمر الوضع، فإنك قد

تعرضين علاقتك بأسرتك وأصدقائك وكذا وظيفتك للخطر والانهيار. وتصاب 25% من النساء بالإحباط التام بعد إجراء جراحة سرطان في الثدي، وبعضهن راودتهن فكرة الانتحار. والخوف من معاودة المرض يستمر لفترة طويلة ويخمد بمرور السنوات دون أن تظهر إشارة لاستمرار وجود السرطان.

أما عن مسألة صورة المرأة أمام نفسها فإنها تتفاوت من واحدة إلى أخرى. فبعض النساء، ممن ينصب إحساسهم بأنوثتهم على مظهر الثدي، يجدن صعوبة بالغة في تقبل الخسارة التي منين بها - فترتدين الملابس الداكنة، وتتحاشين النظر إلى مظهرهن في المرآة، ولا يدعن أمام أزواجهن فرصة لرؤيتهن دون ثياب. ويتفاقم هذا الشعور مع الزوج الذي يركز على أن صدرك أكثر مناطق الجاذبية عندك.

ويحزن بعض النساء لأنهن فقدن عضواً غالباً يقوم بإرضاع أطفالهن في شهور حياتهم الأولى.

والمرأة الوحيدة ترفض فكرة تكوين علاقة جنسية، خشية أن يكتشف شريكها الجديد أنها أجرت عملية استئصال للثدي. هذه المخاوف لا أساس لها من الصحة غالباً، ولكن الخبراء يشيرون على المرأة أن تكون مهيةاً لتمنح شريكها الفرصة ليتعود على فكرة عدم وجود ثدى تم استئصاله في جراحة. ولكن إذا وجدت أنك بعد حوالي ستة أشهر لا تتقبلين شكلك الجديد وتحسرين على حياتك قبل الجراحة، لابد من اللجوء لاستشارة خبير. اتصلي بجراحك أو هيئة السرطان الرسمية للحصول على بيانات. ومن الضروري أن تكون بينك وبين الشخص الذي يشاركك أكثر جوانب الحياة

مودة وألفة، ولكن إذا ما كنت على غير وئام معه، ابحثى عن شخص آخر للمعونة.

وتوجد كذلك جمعيات مساندة تتميز بنبل المشاعر، يمكن فيها أن تناقش مشاعرك ومشكلاتك مع أناس يشاركونك تجربتك. ويمكنهم إمدادك بمعلومات عن أوجه العلاج المساندة، مثل أساليب الاسترخاء والتأمل، إلى جانب النصيحة العملية حول نظامك الغذائى وغيره من نواحي الرعاية الطبية. ويمكن للمستشفى الذى تعالجن فيه أو لهيئة السرطان الرسمية أن تسهل اتصالك بالجمعية القريبة من مكان سكنك.

علاج مكمل

إن وجود خلايا سرطانية فى العقد الليمفاوية لا يعد إشارة لإثارة مكانم الألم. وقد يشير إلى أن جسمك على استعداد لنمو سرطان ثانوى، ولذا فإن طبيبك يقدم لك العلاج الفورى.

العلاج بالإشعاع

كان ذلك فى التسعينيات، عندما عرف الناس الكثير عن كلمة «إشعاع» بمضمونها ومحتواها البغيض - فربط البعض بينها وبين الأسلحة النووية، وغيرهم نتيجة للخيال الشاطح لمنتجى هوليوود - وشعرت النساء بالقلق من الآثار البعيدة المدى للعلاج بالإشعاع. لكن العلماء يؤكدون على أن أى إشعاع يختفى من أجسامنا بعد انتهاء العلاج مباشرة.

ويستعمل العلاج بالإشعاع بعد إجراء جراحة، وعندما يخشى الطبيب

التغلب على مشكلات سرطان الثدي

من مخاطر وجود بقايا سرطان بداخلك. والأشعة الأيونية (أشعة إكس)، والتي تطلق على الأنسجة السرطانية لتدمير الخلايا السرطانية، ستؤثر كذلك في الخلايا السليمة ولكن بدرجة أقل.

ولا يعد ضرورياً للكثير من النساء اللاتي أجريت لهن عملية استئصال للثدي، وعادة يجري استعماله في العمليات الوقائية أكثر من العمليات الجذرية.

ويبدأ العلاج عادة بمجرد التئام جرح العملية، ويستمر لمدة أربعة إلى ستة أسابيع، عدة مرات أسبوعياً.

وفي أنواع أخرى من العلاج بالإشعاع، تغلف الأسلاك المشعة بالبلاستيك وتسمى غرس الايريديوم، وتوضع في مكان التئام وقت إجراء العملية. والفكرة من ذلك أنها تزود بجرعة منظمة من الإشعاع لقتل أى خلايا سرطانية متبقية. وتستمر في مكانها لمدة حوالى 24 إلى 36 ساعة، تكونى فيها معزولة لحماية الآخرين من الإشعاع. ويسمح لك بزيارات قصيرة - حوالى 15 دقيقة لكل زيارة - لكن يحظر على الأطفال والحوامل زيارتك.

وغرس الايريديوم استبدل في حالات كثيرة بألة تنشيط خارجية، تقوم بنفس العمل دون حاجة لجراحة مكملة. وبهذه الوسيلة فإنك سوف تتلقين على مدى أكثر من خمسة أسابيع، من 25 إلى 28 جرعة إشعاع فى ثديك، ثم جرعة أسبوعية منشطة.

ولا يمكن لأى من هذين العلاجين أن يحل محل العلاج بالإشعاع، بل يعدا مكملين له.

وتترتب على العلاج بالإشعاع آثار جانبية عند كل النساء، ويجب أن تناقش هذه الاحتمالات مع طبيبك قبل الموافقة على العلاج. لا بد من التأكيد عليك أنك قد تتعرضين لواحد أو عدة آثار جانبية من هذه، لكن من غير المحتمل أن تعاني منها كلها. وهي تتضمن:

- تغيرات في الجلد - جفاف، احتقان، تقيح، تغير اللون - والحساسية.
- إحباط وإرهاق.
- تعب في الإبط نتيجة رشح السوائل مما يؤدي إلى احتمال انتفاخ، وفقدان شعر الإبط.
- «الثخانة» أو سماكة المكان الذي يتم فيه الإشعاع في الصدر.

العلاج الكيماوي

يوصف عادة للمرأة التي لم تصل إلى سن اليأس أكثر من الأكبر سناً. وعلى مدى فترة تكون عادة ستة شهور، سوف تتناولين مزيجاً من العقاقير لتدمير أي خلايا سرطانية قد تنتشر. وسوف يتم ذلك في المستشفى، سواء عن طريق الحقن، أو التفطير الوريدي، أو الأقراص. وحيث أن الآثار الجانبية التالية تحدث لكل النساء، فلا بد من فترة توقف حتى يستعيد الجسم قواه بين الجرعات. والآثار الجانبية التالية أكثرها انتشاراً.

- الغثيان والقيء لمدة 48 ساعة.
- فقدان مؤقت لبعض الشعر.
- انقطاع الطمث. في المرأة الأصغر سناً، يعد ذلك عادة أخباراً طيبة. تشير إلى أن العلاج فعال. وسوف تبدأ الدورة الشهرية مرة أخرى عندما تنتهي

- علاجك. أما عند المرأة التي قاربت سن اليأس، فإن توقف الدورة قد يكون إلى الأبد.
- إمساك أو إسهال.
 - إحباط وإرهاق.
 - أعراض سن اليأس وانقطاع الطمث، مثل دقات الحرارة في الجسم.
 - قرح في الفم.
 - نزيف حاد وإفرازات إذا جرحت نفسك في أثناء فترة العلاج.
 - زيادة في الوزن.

علاجات الهرمون - القريب الصلة

فيما بين سن المراهقة واليأس، تستخدم خلايا الثدي «أجهزة استقبال هرمون» للاستجابة إلى الإشارات التي تنبئ بحدوث تغيرات في جسمك. فارتفاع مستويات الاستروجين تخبر الثديين بأن المبيض قد أطلق بويضة، وأن الوقت حان لحمل محتمل.

ومعظم الخلايا السرطانية كذلك تستجيب لمستقبلات الهرمون، ولذا فإن العلاج التالي يهدف إلى حجب تأثير الاستروجين، سواء عن طريق العلاج بالعقاقير أو الجراحة، وتليها جلسات أشعة على المبايض.

العلاج بالعقاقير: لا بد أنك قرأت عن التاموكسيفين (انظر التجنب صفحة 63 من هذا الفصل)، والذي ينظر إليه حالياً في كثير من المناطق على أنه العلاج السحري. وتناولينه في شكل أقراص لمدة طويلة (عادة أكثر من خمس سنوات، ومع ذلك فإنه يستمر في بعض الحالات لمدد طويلة غير

محددة). ورغم أن أحداً لا يعرف طريقة عمل العقار، فيبدو أنه يربط بينه وبين مستقبلات الهرمون، مانعاً إشارات الاستروجين من المرور، وبذلك يمنع الخلايا من الاستجابة. وتشمل الآثار الجانبية:

- نزيف بعد سن اليأس.
- أعراض الدورة الشهرية، مثل دقات الحرارة في الجسم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- عرق غزير.
- الغثيان.
- زيادة الوزن.

استئصال المبايض والأشعة بعده. استعادت هذه الأنواع من العلاج وضعها، ولكنها تكون فعالة فقط إذا لم تكونى وصلت إلى سن اليأس. والهدف هو الحد من إمدادات الاستروجين الذى تنتجه المبايض، وتجربى التجارب حالياً على طريقة استئصال كيماوى.

ومع أن الاستئصال أو العلاج بالأشعة للمبايض تنبئ بأن سنوات الحمل قد انتهت، إلا أنك سوف تمرين بنفس أعراض الطمث على الفور غالباً.

الفصل الثامن

جراحة إعادة البناء

تجرى بعد عملية استئصال الثدي - سواء فور استئصال الثدي أو عادة في مرحلة متأخرة. ورغم أن النتائج طيبة للغاية، خاصة من حيث أنها ترفع تقدير المرأة لنفسها، إلا أن من 10 إلى 15٪ فقط تقدمن على جراحة إعادة البناء.

وقبل إجراء الجراحة، لابد من الحذر من الاحتمالات التالية:

- قد يحتاج الثدي السليم إلى إجراء جراحة لتعديل حجم أو شكل الثدي الذي أعيد بنائه.
- الثدي الذي لم تجر به جراحة يكون عرضة لتذبذبات في الوزن، ومع التغيرات الطبيعية في شكل الجسم والمرتبطة بالتقدم في السن، قد تجدى أن ثديك غير مستويين بعد عدة سنوات.

ولزيد من المعلومات حول الغرس، ارجعى إلى جراحة التجميل صفحة 33. لاحظى أن السلطات المختصة بمرض السرطان تنظر فى أمر حظر غرس السليكون، ودأومى على الاتصال الدائم بمستوردي الأجهزة للوقوف على آخر المعلومات حول مستواها وأساليب اختبارها.

وإذا أجريت لك جراحة قبل الإصابة بالسرطان، وكنت متأكدة من أنك تريدين إعادة بناء لثديك، اخبرى طبيبك قبل عملية استئصال الثدي، حيث يمكن للطبيب أو الطيبية القيام بعملية تجميل مع الجراحة العادية، أو اطلبى أن يقوم جراح التجميل بعمل استئصال تحت جلدى للثدى.

وفى هذا الإجراء، تتم إزالة معظم نسيج الثدي، لكن الجلد والحلمة وكذا طبقة النسيج الرقيقة تترك كما هى، ولهذا النوع ميزات على الأنواع الأخرى من استئصال الثدي، حيث أنك تبقيين على غطاء ثديك وعلى الحلمة.

وعادة ما يتم إجراؤها عندما يحتاج مريض له تاريخ عائلى فى المرض فى إزالة تنوءات، أو أحياناً عندما يوجد العديد من التكيسات فى الثدي. وفى حالة سرطان من هذا النوع، فإن الاستئصال تحت الجلدى للثدى سينفذ تحت رعاية جراحك، حيث يجب أن يكون أو تكون مقتنعاً من عدم وجود خطر معاودة المرض فى جلد الثدي أو الحلمة.

وعندما يتبقى جلد وعضلات كثيرة، فيمكن إدخال الغرس بالمحلول الملحى تحت العضلة الكبرى للصدر، لخلق صدر صناعى. وإذا لم تكن عملية الاستئصال تحت الجلدى قد تمت بالفعل، فإن الجراح سوف يقوم ببناء حلمة ودائرة ملونة - سواء من نزع جلد من مناطق أخرى من الجسم

السرطان في أثناء الحمل

بينما يمكن شفاء التكيّسات أو الأورام الحميدة في أثناء الحمل مثله في ذلك مثل أي وقت آخر، فنادرًا للغاية أن ينمو سرطان في الثدي في هذه المرحلة. وعلامات سرطان الثدي الانتفاخ، والاحتقان، والحارّة، والألم المبرح عند اللمس، ويسمى احتقان ورم سرطاني. وهو يعدّ وضعاً عسيراً، حيث أنك تقومين برعاية جنينك ونفسك وشريك حياتك. وقرار البدء في العلاج يتوقف على مرحلة الحمل. ففي الثلث الأخير (بعد 28 أسبوعاً)، قد يتقرر ولادة مبكرة، ثم علاج السرطان مباشرة. أما في النصف الثاني (من 14 - 28 أسبوعاً) فإن طبيبك قد يحاول تأخير العلاج حتى يخرج طفلك إلى العالم. وقبل مرور 14 شهراً، أي في الثلث الأول، فالتوصية تكون بالعلاج الفوري للسرطان وإنهاء الحمل. ولا ينصح بالرضاعة من الثدي. بل الأخرى أن طبيبك سوف يرى أن يوقف إفراز اللبن حتى يعطى فرصة للثدي بالراحة.

لوضعها في الثدي، أو يضيف حلمة سليكونية.

وإذا ما تم استئصال بعض عضلات الصدر في أثناء العملية الأصلية، بحيث لم يبق قدر يكفى لغرس، فإنه يمكن استخراج عضلة من جزء آخر من أجزاء الجسم، عادة من الظهر أو البطن، وتوضع في صدرك كجزء من عملية إعادة البناء.

وفي أنواع أخرى من جراحة إعادة البناء، فإن موسع النسيج - الذى يشبه البالونة المفرغة الهواء - يوضع تحت جلد جدار الصدر. وعلى مدى بضعة أسابيع، يحقن المحلول الملحى فى البالونة ليقوم بالتوسيع التدريجى للجلد حتى يتمدد بالقدر الكافى الذى يناسب غرس المحلول الملحى. وتتميز هذه

الطريقة بميزة استخدام الجلد الموجود ناحية الثدي، بدلاً من انتزاع جلد من جزء آخر من أجزاء الجسم.

وفي جراحة أخرى تعد ثورة تقنية، تستخدم عضلة البطن، وشحوم، وجلد في خلق ثدى دون استخدام غرس صناعى.

وأحياناً - خاصة إذا ما كان الثدى الآخر كبيراً - فإن تكتيك «اقتصام الثدى»، يمكن أن يتبع لخلق ثديين من ثدى واحد، ومرة أخرى دون استخدام غرس صناعى.

جراحة تعويض الأجزاء المفقودة

إذا كنت تخجلين من شكلك بعد إجراء العملية، ولكنك لا تودين المزيد من الجراحات، يجب أن تفكرى فى البديل. وهذه أداة على شكل الثدى توضع داخل مشد صدرك. وأغلبها يصنع من جيل السليكون، إلا أن هناك غيرها من المملوء بالزيت، أو صوف الحمل. وقد تحتاجين للتجربة للوقوف على أنسب طريقة مريحة لك. ويمكنك كذلك شراء ما يوه به بديل.

التمرينات البدنية بعد الجراحة

تعد التمرينات البدنية أساسية لمساعدتك فى الاستعمال الكفء لذراعك. وتتم على مرحلتين، ويجب أن تتم بموافقة الطبيب.

فى المستشفى: مجموعة التمرينات الأولى يمكن أن تتم بينما تجلسين فى الفراش أو الكرسى. لا بد أن تقومى بها لمدة 10 دقائق أربع مرات يومياً على الأقل، استمرى على هذه المدة عدة أسابيع. قد تشعرين ببعض التعب، ومع ذلك داومى، لكن دون أن تجهدى نفسك. وإذا ما أصبحت



التمرينات مؤلمة، توقفي واسترخي.

1- ضعي كوعك على الناحية المصابة على الجزء الجامد بارتفاع موضع قلبك تقريباً. مشطى شعرك دون رفع يدك - بادئة من الجانب الذي تمسكين به الفرشة، ثم أزيدى لجميع المناطق.

2- طبقي يدك واعصرى يدك برفق. قد تفضلين عصر كرة مطاطية صغيرة أو شيء ناعم آخر.

3- هزي كتفيك برفق ناحية الخلف؛ لا تهزيها بشدة.

4- أريحي مرفقك على وسادة، وذراعك إلى جانبك. اثني وسطك أعلى وأسفل.

5- علقى ذراعك إلى جانبك. اطوى مرفقك والمسي نفس الكتف بيدك.

الحمل بعد استئصال الثدي

سوف ينصح أغلب الجراحين بعدم الحمل قبل سنتين أو ثلاث سنوات بعد استئصال الثدي، حيث تعد هذه الفترة الحرجة، لعودة السرطان. وبعدئذ سوف يطلبون منك زيارتهم لإجراء فحص شامل قبل الحمل. فإذا ما ظهرت دلائل على خلايا سرطانية، فلن يوافق معظم الأطباء على الحمل. وحيث أن معظم سرطانات الثدي تعد مستقبلات للاستروجين (علاجات الهرمون قريبة الصلة في الفصل السابع)، ويرتفع مستوى الهرمون في أثناء الحمل، فقد تنشط خلايا السرطان.

وليس هناك ما يمنع من إرضاع الطفل من ثدي واحد، حتى بعد الاستئصال الكامل لأحد الثديين. وإذا تعرضت لجلسات أشعة بعد عملية استئصال نتوء أو استئصال جزئي للثدي، فاللبن عادة لا يتم إفرازه من هذا الجانب. وعادة لا يعتقد بخطر تسرب بعض الإشعاع للبن، ولكن إذا ما خضعت لعلاج مكثف آخر، فمن الأفضل ألا ترضعي طفلك. يجب مناقشة كل هذه المسائل مع طبيبك.

في المنزل: قد يرى أخصائي العلاج الطبيعي أداء بعض هذه التمرينات قبل مغادرتك المستشفى. وإلا ناقش أمرها مع طبيبك، واحصلي على موافقته أو موافقتها، ابدأ في أدائها بمجرد وصولك إلى المنزل.

قومي بكل تمرين عشر مرات، أربع مرات يومياً على الأقل. ويوصى بعض أخصائيي العلاج الطبيعي أن تؤخري المرة السادسة عندما تكملين عمل التمرين بالناحية الأخرى، وعودي لنقطة البداية.



1- ثبتي كوعيك إلى جانبيك،
ضمي يديك إلى صدرك، ثم افرديهما
إلى الخارج حتى تصلا إلى نفس
ارتفاع الكتف.



2- والأرجل متباعدة قليلاً،
افردى ذراعيك من الجانبين، ثم
ضعي يديك وراء رأسك، وإذا أمكن
اشبكيهما معاً. افرديهما ثانية،
واعيديهما إلى جانبيك.



3- مدى ذراعيك من
الجانبين، اثني كوعيك، وضعي يداك
معاً خلف ظهرك.



4- محتفظة بكوعيك مثبتين
إلى جانبيك، شبكي يديك أمام
صدرك وافردى ببطء إلى أعلى.



والهدف يرمى إلى أن تكوني قادرة
على فرد ذراعيك، واليدين
متشابكتين، إلى أقصى طول فوق
رأسك.



5- محتفظة بكوعيك مثبتين
إلى جانبيك، شبكي يديك أمام

صدرك ثم افرديهما قليلاً إلى أعلى لإراحة يديك على رأسك. افردى كوعيك برفق بتبادل، ثم إلى الخلف ثانية معاً، محتفظة بيديك المتشابكتين فوق رأسك.

6- قفى قريباً من الحائط وضعى يديك عليه، قريباً من رأسك وفوق ارتفاع كتفك تماماً. ازحفى بمجموعة أصابعك فوق الحائط إلى أعلى قدر الإمكان بالقدر الذى لا يسبب لك تعباً، ثم انزلى إلى أسفل بأصابعك ببطء. دونى تطورك اليومى عن طريق علامة فوق الحائط. والهدف من ذلك أن تستطيعى مد ذراعيك إلى كامل طولهما.

الورم الليمفاوى

إذا ما تم استئصال كل العقد الليمفاوية من إبطك و / أو عولجت بالأشعة، فقد ينتفخ ذراعك نتيجة لرشح السوائل. والمرض المسمى الورم الليمفاوى، يصيب حوالى 10٪ من المرضى، وأحياناً بعد مضى سنوات عديدة من إجراء الجراحة. يجب تجنب كل ما يزيد الحالة سوءاً، بما فى ذلك إجراءات طبية فى الذراع المصاب - مثل الحقن، أو أخذ عينة دم أو قياس ضغط الدم - أو حمل أثقال، أو ارتداء مشد محكم أو مجوهرات.

وحيث أن العقد الليمفاوية هى المسئولة عن حماية المنطقة من العدوى، فاحذرى عدم حدوث حرق، أو شق، أو خدش فى اليد أو الذراع المصاب. وهذا يعنى كذلك أشعة الشمس الحارقة، وحمامات الساونا، والماء الشديد السخونة. احتاطى عند قيامك بالحياكة، وأنت تقصين أظافرك، وتزيلين شعر إبطك.

فإذا تعرضت لحادثة، نظفى الجرح بالكامل بمحلول به مضاد حيوى، وتوجهى لزيارة طبيبك على الفور إذا كنت مهتمة بصحتك. وسوف يصف لك مضاد حيوى للعلاج أو منع العدوى.

وأحياناً تختفى الأورام الليمفاوية بمرور الوقت، إلا أن الأرجح أنها دائمة. أول علاج أن تنامى وذراعك فوق وسادة، من الأفضل فوق رأسك. وهذا الوضع ليس مريحاً ويستغرق وقتاً للتعود عليه، وبمجرد أن تعتادى على رفعها قد يسبب لك ذلك الشعور

بالراحة لإتاحة الفرصة للجاذبية على نزح السوائل من ذراعك. وينصح بعض أخصائى العلاج الطبيعي بارتداء قفاز مرن من نوع خاص، أو رباط حول الذراع فى فترة النهار.

وتوجد أنواع أخرى من العلاج للأورام الليمفاوية، إلا أنها غير متاحة بالمجان، وغير واسعة الانتشار حالياً. وتتكون عادة من تدليك وربط لمدة تتجاوز ستة أسابيع لتقليل حجم الذراع قبل إدخاله فى قفاز مرن. ناقشى هذا الاحتمال مع طبيبك.



الفصل التاسع

كل ما يتعلق بثدى الرجل

لم يستطع العلماء التوصل إلى اكتشاف أية فائدة لثدى الرجل . فلم إذن وجد؟ والإجابة الوحيدة يبدو أنها، عندما حُددت الفروق بين الذكر والأنثى، لم يكن من الممكن أن يكون صدر الرجل عارياً من وجود بروزين . ويتألف أساساً من أنابيب وأوعية دموية، مع حلمتين تكونا عند بعض الرجال حساستين للبرودة واللمس، وتصبح ثابتة صلبة وعرضة للإثارة .

ولا توجد فروق بين ثدى الصبى وثدى الأنثى الطفلة . وفي واقع الأمر، يفرز ثدى الصبى الصغير أحياناً لبضعة أيام، مما يسبب ذعراً لوالديه . لكن لا داعي لأى قلق، فالأمر ببساطة يرجع إلى دخول هرمون أنثوى من أمه عبر المشيمة إلى دورته الدموية عندما كان فى الرحم . ويتأثر ثدى الصبى بالهرمونات، ولكن ليس بنفس درجة تأثر البنات .

وهو عرضة لنفس بعض حالات عدم السواء التى تحدث للبنات - ومعظم هذه الحالات باستثناء السرطان، تعد بسيطة نسبياً وسهلة العلاج.

كبر الحجم

هذه الحالة التى تسمى «ئدى الأنثى»، هى أكثر حالات اختلال النظام المنتشرة فى الرجال. وهى على وجه العموم تصيب ئدياً واحداً، ومع ذلك فإن ئدئين يمكن أن ينتفخا فى نفس الوقت.

والسبب غير معروف فى أغلب الحالات، إلا أنها تكون فى بعض الحالات متعلقة بالهرمون. وهناك احتمال آخر أن تكون راجعة إلى عوامل وراثية. وفى سنوات المراهقة الأولى، يرجع السبب إلى زيادة إفراز الأندروجين (وهو هرمون الذكورة). وعندما يستقر معدل الهرمون ويتوقف تذبذبه، عادة ما يعود ئدى إلى حجمه الطبيعى.

والبالغين الذين يعالجون بهرمونات الذكورة أو الأنوثة - بسبب إصابة أو مرض فى الخصيتين أو لمقاومة سرطان البروستاتا - قد ينتفخ ئديهم.

وفى الناحية المضادة، فإنه لأسباب وراثية قد يقل هرمون الذكورة فى الخصيتين أو القضيب، مما يؤدى أيضاً إلى كبر حجم ئدى الرجل.

وقد تنشأ المشكلة كذلك بعد جرعات مكثفة من عقاقير معينة، بما فيها الدجتاليس، الأمفيتامين، ومدرات البول لكنها عادة تنتهى فور توقف العلاج. وبعض المشكلات المرضية، وخاصة التى تصيب الكبد، أو الأدرينالين، أو الغدة الدرقية، تؤدى أحياناً إلى كبر حجم ئدى.

والتشخيص يتم عن طريق الرسم البيانى للئدى، والأشعة فوق

الصوتية، والفحص المجهرى لنسيج حى بالإبرة الدقيقة (ارجع إلى صفحة 51 من هذا الكتاب).

ومن المهم للغاية أن يتحقق الرجل من أنه لا علاقة البتة بين كبر حجم الثدي وخصوبته أو نشاطه الجنسى. ولا يعنى كذلك أنهم سيتحولون إلى نساء. وحقيقة أن الطبيعة تلعب معهم لعبة غريبة، لن يكون لها أى تأثير على عناصر الذكورة الأساسية لديهم، إلا أن زيادة الالتفات إلى مظهرهم، قد يقمع لديهم هذه الوظائف الذكورية.

العلاج: فى معظم الحالات، فإن المشكلة تقوّم نفسها بنفسها، ولكن أحياناً قد يتطلب الأمر استئصالاً للثدى، إلا أنها ضرورة نادرة للغاية لأسباب تتعلق بالصحة.

ومثلما يحدث فى حالة المرأة عند إجراء هذه العملية، فإن قطعاً شبه دائرى يتم حول محيط الحلمة وجزء من نسيج الثدي لإزالتها لمنع أى عودة للمشكلة. ومن المهم أن يترك بعض من نسيج الثدي لمنع الثدي من أن يلتصق بجدار الصدر، مما ينشأ عنه أثراً يشبه شكل صحن الفنجان. والجرح سوف يندمل بسرعة، وسيكون هناك أثر بسيط للغاية.

إفراز اللبن

تحدث هذه الحالة فى الولد حديث الولادة، لأن ثديه يحوى أنابيب لبنية لا وظيفية. وعادة ما ترجع إلى مسارها الطبيعى، ولكن أحياناً تُسد إحدى الأنابيب، مما يسبب تجمع اللبن ويصبح راکداً. وقد يؤدى ذلك إلى عدوى، تتحول إلى خراج.

العلاج: يتم تفريغ الخراج عن طريق فتحة صغيرة، وسرعان ما يشفى الصغير.

حلمة غير عادية

يلاحظ الوالدين أحياناً أن ابنهم عنده حلمة إضافية. وحيث أنه لا يكون بها نسيج ثديي أسفلها، فلا يزداد حجمها عند البلوغ. ولبعض الصبية حلمة مقلوبة أو في غير موضعها، ملتصقة بالصدر وليست ناهدة.

العلاج: إذا كانت الحلمة الإضافية كبيرة، تسبب خجلاً، يمكن استئصالها جراحياً. وغير ذلك فليست هناك ضرورة لأي علاج. وبالمثل، فإن الحلمة المقلوبة أو المتراجعة عن مكانها يمكن إصلاح وضعها بالجراحة.

الأورام

يحدث عند بعض الصبية وهم يقتربون من سن المراهقة، بروز أو نتوء صغير، مستدير، ومتحجر تحت إحدى الحلمتين أو كلاهما. وقد يكون مؤلماً عند لمسه. وهذا النتوء التي يطلق عليها اسم «عجيرة أو عقيدة المراهقة» من المحتمل أن ينشأ عن تدفق الأندروجين، وهو هرمون الذكورة. وقد يكون النتوء في صدر البالغ خراجاً، بسبب عدوى بكتيرية، من البكتيريا المكورة العنقودية (الستافيلوكوكس).

العلاج: رغم أن عجيرات المراهقة قد تستمر لمدة عام، فهي لا تحتاج إلى علاج وسوف تختفي من نفسها. وفي حالة الخراج، فمن المحتمل أن

يفتح جراحياً لتفريغه، أو يعالج بالمضادات الحيوية.

ورم الحلمة فيما بين الأنايب اللبنية

حالة نادرة الحدوث في الرجال، هي عبارة عن تفرغ من الحلمة قد تكون به آثار دم. (عن مزيد من التفاصيل بشأن هذه الحالة انظر صفحة 43 من هذا الكتاب).

العلاج: يتم فحص نسيج حيوى للتأكد من عدم وجود سرطان، ثم يتم إجراء جراحة استئصال ثدى تحت جلدى.

السرطان

من أقل أنواع المرض انتشاراً في الرجال سرطان الثدي. ونسبة الإصابة به أقل بكثير منها في النساء، وتحدث عموماً عند كبار السن من الرجال. والعرض عند الرجل وجود ورم في أى مكان بالثدى.

العلاج: نفس العلاج في حالة المرأة (ارجع إلى كيفية التغلب على مشكلات السرطان صفحة 59 من هذا الكتاب).

كل ما يتعلق بشدى الرجل

ملحوظة هامة:

يهدف هذا الكتاب إلى عرض عام لموضوع يخص الصحة، لكن لا يمكن
بأية حال اعتباره بديلاً عن استشارة طبيبك الخاص.



INTERNATIONAL PUB. & DIST. HOUSE

8 Ibrahim El-Orabi St., El-Nozha Elgedida - Heliopolis - Cairo

Tel.: 00 (202) 2990970 / 2993221 - Fax: 00 (202) 2990970

P.O.Box: 5599 Heliopolis West - Cairo - Egypt