

# تغيرات طبيعية تطراً على الثدي

معلومات للنساء اللواتي أخبرهن الطبيب بوجود تغيير طبيعي على الثدي / الثديين لديهن.

## التغيرات

وتطراً التغيرات العادية على الثدي ببطء عادة. وقد تُصبح هذه التغيرات أكثر بروزاً فجأة.

وتستجيب الثديية بشكل كبير للهرمونات خلال دورة الحيض الشهرية أو لعلاج إستبدال الهرمونات (HRT). إن الهرمونات المعروفة بالإستروجين تزداد قبل الدورة الشهرية مما يُسبب بأقنية الحليب والغدد الإلتفاح. ويساعد ذلك في حجز السوائل في الثدي ما يُسبب الإلتفاح وظهور الكتل في الثدي.

يكون ثدي عند النساء صغيرات السن كثيف الشكل ويكون جهاز إدرار الحليب جاهز للرضاعة إذا ما إحتاجت ذلك. وقد يكون ملمس هذه الكثافة شبيه بملمس الورم أو كتل الأنسجة.

ومع تقدّم النساء في السن يضمّر جهاز إدرار الحليب في الثدي وتستبدل بالدهون. ومع بلوغ مرحلة اليأس (انقطاع الحيض) يُصبح الثدي عند معظم النساء طري تماماً ويصبح الثدي مترهل ويفقد تماسكه وهذا ما يجعل الكتل العادية أكثر ظهوراً للعيان.

وتشعر النساء أحياناً بإختلاف ملمس الثدي حين فقدان أو زيادة الوزن لديهن.

قد تطراً تغيرات على الثديين دون سبب واضح وقد لا يتمكن طبيبك من تقديم تفسير لحدوث هذه التغيرات في الثدي. وإذا شعرت بالإحباط جراء ذلك فمن الأهمية بمكان أن تتحدثين بصراحة عن مشاعرك مع طبيبك ومع الأشخاص الآخرين الذين يقدمون الدعم لك.

## كيف يعرف الطبيب إن التغيير غير سرطاني

للتأكد من إن التغيير الذي طرأ على الثدي غير سرطاني أو به أي مرض آخر، سيكون طبيبك قد أخذ بعين الإعتبار:

- عمرك وتاريخك العائلي
- التغيرات التي طرأت على الثدي في الماضي
- نتائج الفحص البدني وأي صور أُخذت بالموجات فوق الصوتية، بالأشعة السينية للثدي (ماموغرام) أو أي فحوصات أخرى تطلّب الخضوع لها
- ما إذا كانت دورتك الشهرية مُستمرة أو إذا كنت تستعملين علاج إستبدال الهرمونات (HRT).

## لماذا تطراً التغيرات على الثدي

يتشكل الثدي من جهاز إدرار الحليب، الدهون، العقد اللمفاوية، الأوردة والأعصاب. ولا يوجد فيها عضلات لكن توجد فيها بعض الأنسجة الليفية. إن الأنسجة الليمفاوية التي نشعر عند لمسها وكأنها حبل أو خيط غليظ أو أنسجة غليظة كلها عادة عادية أو طبيعية إجمالاً.

تطراً تغيرات كثيرة على الثدي خلال حياة المرأة. أما بعض الأسباب الشائعة لهذه التغيرات فهي:

- الحمل
- الإرضاع
- تغيرات هرمونية جراء كل دورة حيض
- فقدان الوزن أو زيادته
- التقدّم في السن

تتعرض الكثير من النساء في مرحلة ما من أعمارهن إلى حصول تغيرات على أثنائهن وهذه التغيرات مختلفة عن التغيرات الهرمونية العادية. إن معظم هذه التغيرات غير سرطانية أو ضارة لكن من الأهمية بمكان أن يفحص الطبيب هذه التغيرات للتأكد من وضعها.

وقد قمت مؤخراً بزيارة طبيب للحصول على إستشارة طبية حول التغيير في الثدي. وتبين كافة المعلومات التي جمعها الطبيب أن ثديي خاليان من الأمراض. قد يكون التغيير الذي طرأ على الثدي غير عادي بالنسبة لك إلا أنه لا يشير إلى وجود السرطان أو أي مرض آخر.

# ماذا يحدث الآن

إن التغيير الذي طرأ على الثدي لا يضعك في عداد الخطر المتزايد لسرطان الثدي ويتوجب عليك إتباع التعليمات بخصوص إجراء فحص سرطان الثدي المناسب لسنك. يجب على كل النساء التيقظ لوجود أي تغييرات على الثدي يعتبرونها غير طبيعية. وإذا لاحظت وجود أي تغيير على الثدي يختلف عن التغييرات الهرمونية العادية، فعليك عرضه على طبيبك الخاص (GP).

## المشاعر

إن وجود أي تغيير غير عادي على الثدي مسألة مُزعجة عند معظم النساء ولربما أدى ذلك إلى ظهور العديد من المشاعر المُختلفة ودواعي القلق. إن الخوف من وجود السرطان مسألة يمكن فهمها كما ومن الشائع أيضاً أن يكون التعرُّض للفحوصات مسألة تثير القلق النفسي والشعور بفقدان الخصوصية.

وتشعر النساء معظم الأحيان بالراحة والطمأنينة لمعرفة أن التغييرات التي طرأت على الثدي لديهن ناتجة عن تغيرات طبيعية – غير سرطانية غير مُضرة أو خطيرة. لكن قد تستمر بعضهن أحياناً في القلق خوفاً من الإصابة بالسرطان. وتجدر بعضهن إن التغيير الذي طرأ على الثدي قد أثر على طبيعة مشاعرهم تجاه أنفسهم وحول حياتهن الجنسية أو علاقاتهن.

إذا كان للتغيير الذي طرأ على الثدي أثراً سلبياً على حياتك، لربما كان من المفيد التحدث عن مشاعرك إلى أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المُتفهمين. ويمكنك أيضاً الحصول على المعلومات أو الإستشارة من طبيبك أو من ممرضة صحة النساء الموجودة في مركز الصحة الإجتماعي المحلي. ويرحب بك للتحدث إلى أحد الأخصائيين أو إلى ممرضة العناية بالثدي في إحدى عيادات العناية الثدي إذا شعرت أن ذلك سيساعد على طمأنتك.

## أنت وطبيبك الخاص (GP)

إذا زرت احد الأخصائيين مؤخراً فيُسنحسن العودة لزيارة طبيبك بعد ذلك. وبهذه الطريقة تصبحين متأكدة من فهم واستيعاب جميع معلومات ونتائج الفحوصات أو التشخيص التي قدمها لك الأخصائي بشكل كامل وتام. وستشكل هذه فرصة جيدة كي تتحدثي حول ما تفكرين به وما يراودك من مشاعر حول التغيير الذي طرأ على الثدي أو التشخيص.

وبإمكان طبيبك الممارس العام مساعدتك إذا أردت الوقوف على رأي ثانٍ بخصوص التغييرات التي طرأت على الثدي.

وإن لم يكن لديك طبيب تزورينه بانتظام، إسألني أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة أو مركز العناية الصحي الإجتماعي عن مقترحات بهذا الخصوص.

كما إنه من المفيد أن يكون لديك طبيب عمومي تعرفينه ويكون موضع ثقفتك.

لقد كُتبت ورقة المعلومات هذه خدمة للنساء اللواتي خضعن لفحص من قبل أخصائي الثدي. ولا يقصد منها أن تكون بديلاً للنصيحة التي يقدمها لك طبيب مؤهل