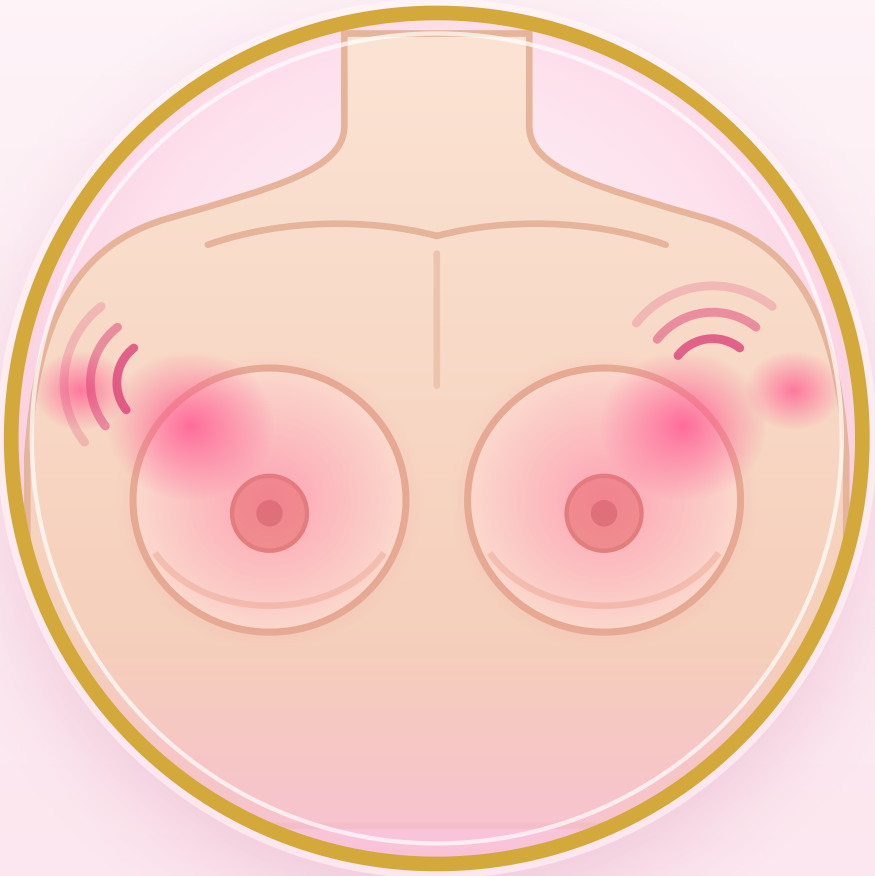
دليلك المتكامل

لألم الثدي: أنواعه والوقاية منه

ما أنواع الألم؟ • الأسباب وعلامات الخطر • الوقاية والعناية • متى تزورين الطبيب؟

دليل شامل للمريضة وأسرتها.. من فهم الألم حتى الاطمئنان والعناية بثقة وأمان ♥



إعداد وإشراف

دكتور محمد المهدي

دكتوراه جراحة الأورام – المعهد القومي للأورام

البورد الأوربي في جراحات وأورام الغدد

استشاري أول جراحات الأورام والمناظير الجراحية المتقدمة

https://elmhdyclinic.com | 01211584058

امسح للموقع

مقدمة

رسالة إلى المريضة وأسرتها



د. محمد المهدي
مع أطيب تمنياتي بدوام الصحة والعافية

عزيزتي المريضة، عزيزي القارئ..

ألم الثدي من أكثر الأسباب التي تدفع السيدات لزيارة العيادة، وهو في الغالب **ليس علامة على مرض خطير**، لكنه يسبب قلقًا حقيقيًا، فأول ما يخطر في البال أسوأ الاحتمالات. والحقيقة المطمئنة أن **أغلب الأسباب بسيطة وقابلة للعلاج**، مع ضرورة معرفة العلامات التي لا يجب تجاهلها أبدًا.

يرافقك هذا الدليل خطوة بخطوة: من فهم الألم وأنواعه، إلى التشخيص والعلاج، ثم الوقاية والفحص الذاتي.

اقرئي الدليل مع أسرتك واحتفظي به.. **الوعي بجسمك واكتشاف أي تغيير مبكرًا** هو أفضل أمان لك.

محتويات الدليل

- التعريف بالطبيب والعيادات 3
- تشريح الثدي 4
- ما هو ألم الثدي؟ 5
- أنواع الألم 6
- الألم الدوري 7
- الألم غير الدوري 8
- ألم جدار الصدر 9
- أسباب ألم الثدي 10
- هل الألم يعني سرطانًا؟ 11
- علامات لا تتجاهليها 12
- متى تزورين الطبيب؟ 13
- كيف يتم التشخيص؟ 14
- خيارات العلاج 15
- حالات خاصة 16
- نمط الحياة والوقاية 17
- حمالة الصدر المناسبة 18
- تخفيف الألم في البيت 19
- مفكرة الألم 20
- الفحص الذاتي خطوة بخطوة 21
- متى وماذا تلاحظين؟ 22
- جدول الكشف المبكر 23
- خرافات وحقائق 24
- ملخص التعليمات 25
- نحن هنا لرعايتك 26

التعريف بالطبيب

د. محمد المهدي



المؤهلات العلمية

- دكتوراه جراحة الأورام – المعهد القومي للأورام
- البورد الأوربي في جراحات وأورام الغدد (EBSO)
- استشاري أول جراحات الأورام والمناظير الجراحية المتقدمة
- خبرة تتجاوز 20 عامًا وآلاف العمليات الناجحة بفضل الله

د. محمد المهدي والعناية بصحة الثدي

- تقييم دقيق لأي ألم أو كتلة في الثدي
- أخذ عينة عند الحاجة بتخدير موضعي
- جراحات الثدي الحافظة للثدي
- عينة الغدة الحارسة لتجنب تفريغ الإبط
- خطة علاج مصممة لكل حالة
- متابعة دورية وطمأنة بعد العلاج

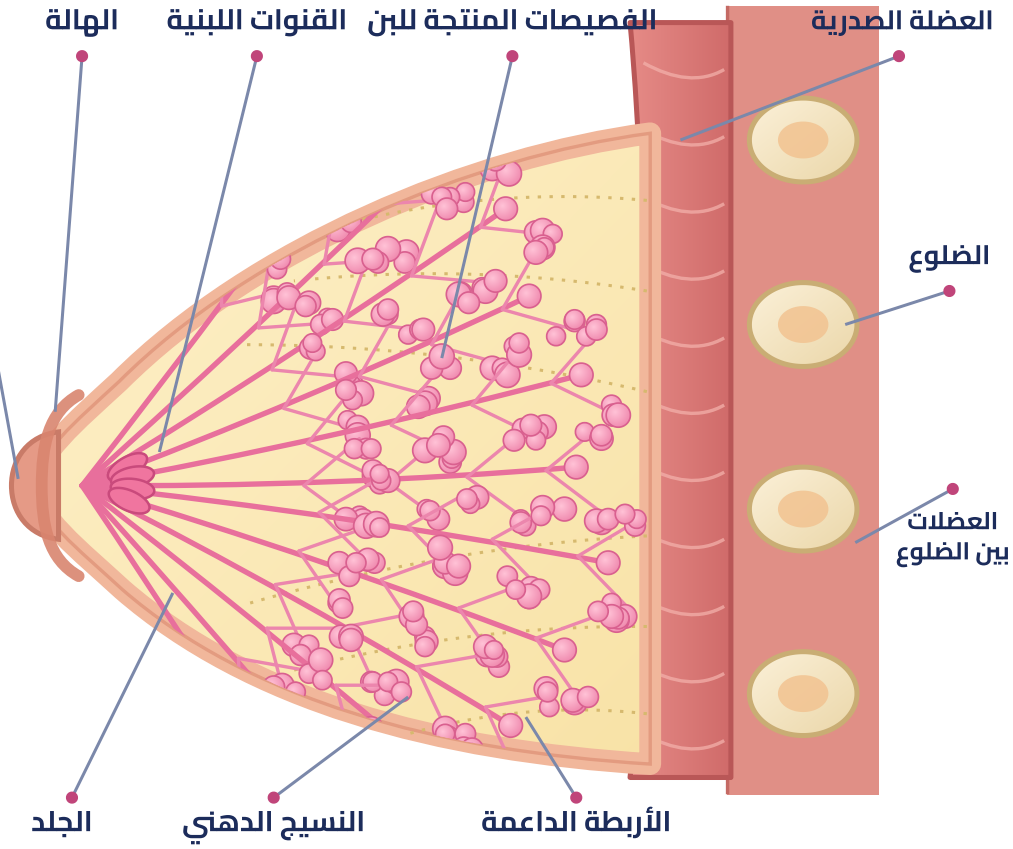
عيادات د. محمد المهدي

- **مدينة نصر – شبرا – البحيرة (الدلنجات)**
- للحجز والاستفسار واتساب: **01211584058**
- الموقع الرسمي: **https://elmhdyclinic.com**

القسم الأول: الفهم

تشريح الثدي

الثدي ليس كتلة واحدة، بل **نسيج معقّد** من عدة أجزاء، وكل جزء قد يكون مصدرًا للألم.



قطاع جانبي في الثدي يوضّح أجزاءه والعضلات والضلوع خلفه

الفصيصات والقنوات

تُنتج اللبن وتنقله للحلمة، وتتأثر بالهرمونات كل شهر.

الدهون والأربطة

تحدد الحجم والشكل وتدعم الثدي، ولا عضلات داخله.

الأعصاب

شديدة الحساسية للهرمونات واللمس، وهي سبب الإحساس بالألم.

خلف الثدي **عضلة صدرية وضلوع**.. وأحيانًا يكون الألم الذي نشعر به "في الثدي" مصدره هذه المنطقة وليس الثدي نفسه.

القسم الأول: الفهم

ما هو ألم الثدي؟

ألم الثدي (ويُسمى طبيًا Mastalgia) هو أي إحساس مزعج في أحد الثديين أو كليهما، وقد يوصف بأنه: **ثِقل، شد، حرقان، وخز، أو حساسية شديدة للمس.**

7 من 10
سيدات يمررن بألم في الثدي في فترة ما من حياتهن

غالبًا
ألم بسيط يزول وحده أو بتعديلات بسيطة

نادرًا
يكون الألم وحده علامة على سرطان الثدي

من أكثر عرضة للألم؟

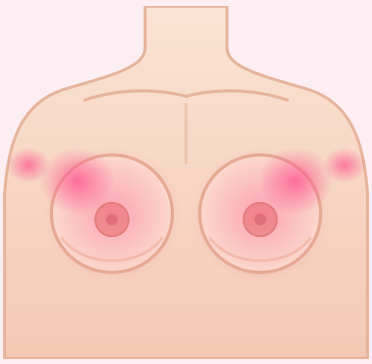
- سيدات في سن الإنجاب (من البلوغ حتى سن اليأس) بسبب تقلبات الهرمونات.
- سيدات في فترة الحمل والرضاعة.
- سيدات يستخدمن علاجات هرمونية أو بعض الأدوية.
- سيدات بعد سن اليأس (بدرجة أقل، وغالبًا لأسباب غير هرمونية).
- الرجال أيضًا قد يشعرون بألم في الصدر، ويحتاجون فحصًا إذا استمر.

الألم حقيقي ويستحق الاهتمام. ليس "دلعًا" ولا "وهمًا".. وفهم سببه هو الخطوة الأولى لعلاجه والاطمئنان.

القسم الأول: الفهم

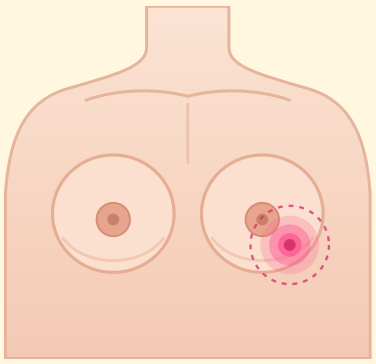
أنواع ألم الثدي

ينقسم ألم الثدي إلى **ثلاثة أنواع رئيسية**، ومعرفة نوع الألم تساعد الطبيب كثيرًا في تحديد السبب والعلاج:



1) ألم دوري

مرتبط بالدورة الشهرية، يصيب الثديين معًا غالبًا



2) ألم غير دوري

لا علاقة له بالدورة، غالبًا في بقعة محددة وثدي واحد



3) ألم جدار الصدر

يبدو أنه من الثدي لكنه من العضلات والضلوع

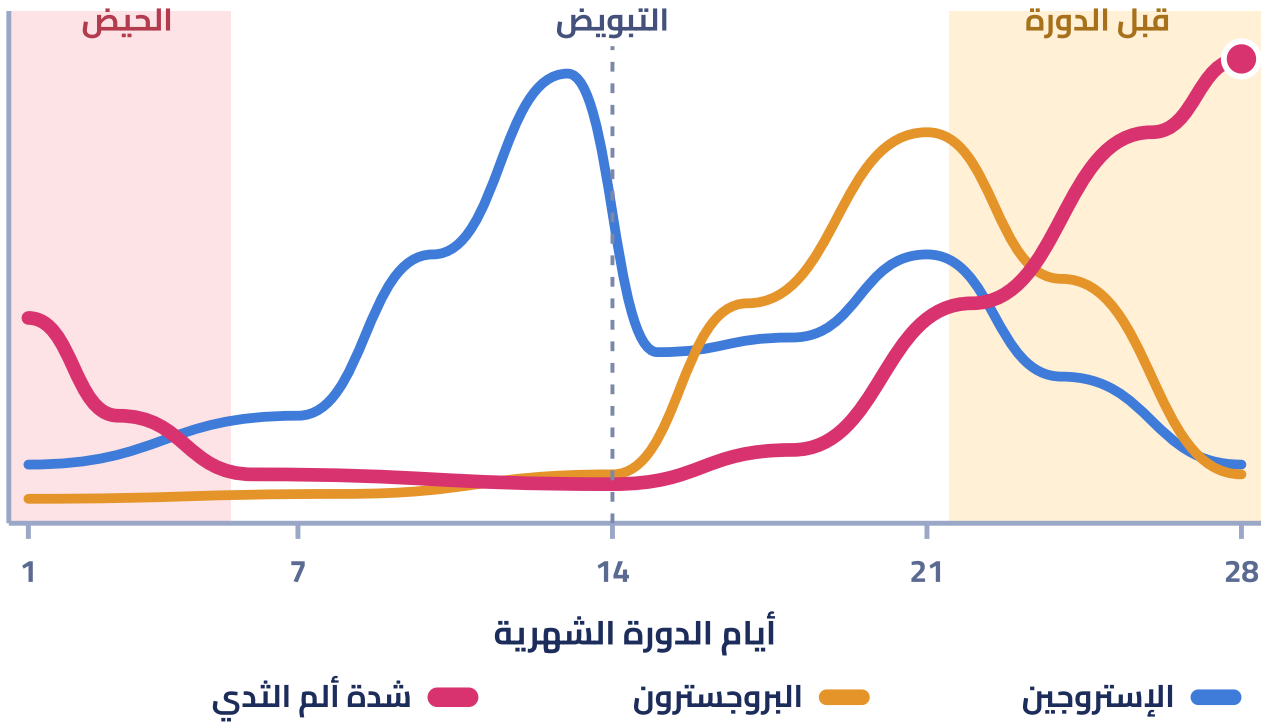
اختبار بسيط: ضعي إصبعك على أكثر نقطة مؤلمة. لو الألم يزيد بالضغط على **الضلع أو العضلة** أو مع حركة الذراع والتنفس العميق، فالأرجح أنه ألم جدار الصدر وليس الثدي.

- **الدوري:** الأكثر شيوعًا، وغالبًا ما يتحسن من نفسه.
- **غير الدوري:** يحتاج تقييمًا إذا كان موضعيًا أو مستمرًا.
- **جدار الصدر:** يتحسن بالراحة والمسكنات الموضعية وعلاج السبب.

القسم الأول: الفهم

الألم الدوري

هو الشكل الأشهر: شد وثقل وتورم في **الثديين معًا**، يزداد في الأيام التي تسبق الدورة (من 3 إلى 7 أيام) ويخف تدريجيًا مع نزولها أو بعدها بقليل.



تغيّر هرمونات الدورة (الاستروجين والبروجسترون) وعلاقتها بالألم خلال الشهر

كيف تتعرفين عليه؟

- يصيب الثديين معًا وبنفس التوقيت
- أشدّ في الجزء العلوي الخارجي وناحية الإبط
- قد يصاحبه تورم وإحساس بامتلاء وثقل
- يتكرر كل شهر في نفس الموعد تقريبًا

لماذا يحدث؟

ارتفاع **الاستروجين والبروجسترون** بعد التبويض يجعل نسيج الثدي يحتبس سوائل وينتفخ، ويضغط على الأعصاب فيسبب الألم. ثم يهبط الهرمونان مع بداية الدورة فيخف الألم.

الأكثر شيوعًا: بين سن 20 و 40.

القسم الأول: الفهم

الألم غير الدوري

ألم **لا يتبع إيقاع الدورة**، يكون مستمرًا أو متقطعًا، وغالبًا في **ثدي واحد وفي بقعة محددة**، ويُوصف بالحرقان أو الوخز أو الشعور بالسحب. أكثر ما يظهر بعد سن 40.

أهم أسبابه

كيس في الثدي
تجمع سائل حميد يسبب شدًا وألمًا موضعيًا، ويُشفط بسهولة عند الحاجة.

التهاب أو خراج
احمرار وسخونة وألم مع أو بدون حمى، وهو أشهر في فترة الرضاعة.

كتلة حميدة
مثل الورم الليفي الغدي، وغالبًا لا تؤلم لكن قد تضغط على الأعصاب.

إصابة أو جراحة سابقة
رضّة أو عملية في الثدي قد تترك ألمًا موضعيًا في الندبة لشهور.

توسع القنوات اللبنية
يحدث غالبًا بعد سن 40، وقد يسبب ألمًا خلف الحلمة وإفرازًا.

أدوية وعلاجات
بعض الأدوية الهرمونية وغيرها قد تسبب ألمًا، ولا تُوقف دون استشارة.

الألم غير الدوري الموضعي أو المستمر لأكثر من أسبوعين–ثلاثة
يحتاج فحصًا عند الطبيب ولا يُترك للتجاهل، حتى لو كنتِ تظنينه بسيطًا.

القسم الأول: الفهم

ألم جدار الصدر

أحيانًا يكون الألم الذي تظنينه "في الثدي" قادمًا من **العضلات والغضاريف والضلوع** خلف الثدي أو من الظهر والرقبة. من أسبابه:

- التهاب الغضاريف الضلعية (التي تربط الضلع بعظمة القص)
- شد عضلي بعد رياضة أو حمل أثقال أو سعال شديد
- مشاكل الفقرات العنقية أو الظهرية
- هربس الأعصاب (قبل ظهور الطفح)

مقارنة سريعة بين الأنواع الثلاثة

	دوري	غير دوري	جدار الصدر
الموقع	الثديان معًا (أعلى وخارج)	بقعة محددة غالبًا في ثدي واحد	أسفل أو جانب الثدي عند الضلوع
العلاقة بالدورة	نعم، يزداد قبلها ويخف بعدها	لا علاقة	لا علاقة
طبيعة الألم	ثقل وشد وتورم	حرقان أو وخز أو سحب	ألم يزداد بالحركة والضغط والتنفس
الخطوة التالية	طمأنة وتعديلات بسيطة	فحص وسونار/ماموجرام	فحص عظام وعضلات الصدر

تنبيه مهم: ألم الصدر المصحوب بضيق نفس أو عرق بارد أو ألم يمتد للذراع الأيسر أو الفك قد يكون من القلب، ويحتاج **إسعافًا فوريًا** ولا ينتظر.

القسم الأول: الفهم

أسباب ألم الثدي

أغلب الأسباب **حميدة وقابلة للتحكم**، وقد يجتمع أكثر من سبب عند نفس السيدة:

التغيرات الهرمونية
الدورة الشهرية، الحمل، الرضاعة، سن اليأس، وحبوب منع الحمل.

حمالة غير مناسبة
مقاس ضيق أو واسع، أو سلك ضاغط، أو غياب الدعم أثناء الرياضة.

أكياس وتغيرات ليفية كيسية
حميدة وشائعة، تسبب إحساسًا بالتكتل والألم قبل الدورة.

التهاب أو عدوى
احمرار وسخونة وألم، وقد يصاحبه حمى (خاصة أثناء الرضاعة).

بعض الأدوية
هرمونات، علاجات انقطاع الطمث، وبعض أدوية الضغط والاكتئاب.

حجم الثدي الكبير
يشد الأربطة والعضلات فيسبب ألمًا بالثدي والرقبة والظهر.

إصابة أو جراحة سابقة
رضّة أو عملية أو علاج إشعاعي قد يترك ألمًا موضعيًا.

توتر وقلة نوم
لا تسبب الألم وحدها لكنها تضخّم الإحساس به وتزيده سوءًا.

عادات غذائية
الملح الزائد والإفراط في الكافيين قد يزيدان الألم عند بعض السيدات.

ألم منقول من أماكن أخرى
المرارة، الحموضة والارتجاع، أو الفقرات، وأحيانًا القلب.

القسم الأول: الفهم

هل الألم يعني سرطانًا؟

هذا هو السؤال الذي يشغل كل سيدة، والإجابة تحتاج لوضوح تام:

الألم ≠ سرطان

الألم وحده **نادرًا** ما يكون العلامة الأولى لسرطان الثدي، فأغلب الأورام الخبيثة في بدايتها **لا تؤلم**.

لا ألم ≠ أمان

غياب الألم لا يعني أن كل شيء سليم.. ولهذا يهمّ **الفحص المنتظم** حتى لو لم تشعري بشيء.

متى يجب الانتباه أكثر؟

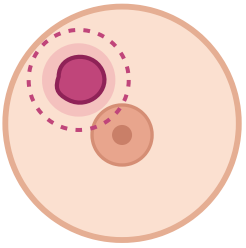
- وجود **كتلة أو سماكة جديدة** لا تختفي بعد الدورة.
- **تاريخ عائلي** لسرطان الثدي أو المبيض (الأم، الأخت، العمة، الخالة) خاصة قبل سن 50.
- سابقة **تغيرات غير نمطية** في عينة سابقة من الثدي.
- تعرّض سابق لإشعاع على الصدر في سن صغيرة.
- ظهور **أي تغيير جديد** في الجلد أو الحلمة أو الإفرازات (ص12).

الاطمئنان يبدأ بالفحص لا بالتخمين. الفحص الإكلينيكي مع الأشعة المناسبة يحسم الأمر في أغلب الحالات في زيارة واحدة، ويريح قلبك سريعًا.

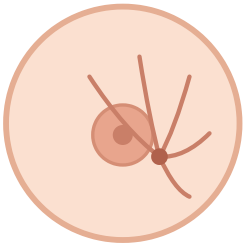
القسم الثاني: التشخيص والعلاج

علامات لا تتجاهليها

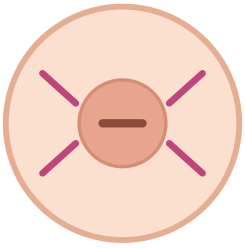
هذه التغيرات **لا تعني بالضرورة مرضًا خطيرًا**، لكنها تستحق **فحصًا طبيًا دون تأجيل**:



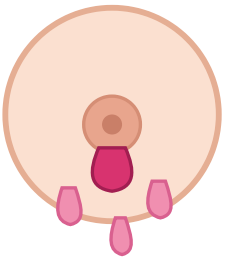
كتلة أو سماكة جديدة
لا تختفي بعد الدورة



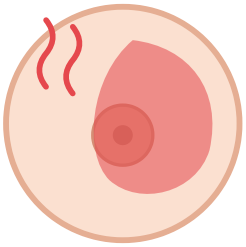
غمّازة أو تجعّد في الجلد
كأن الجلد "مسحوب" للداخل



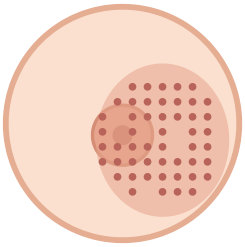
انقلاب الحلمة
لو جديد ولم يكن موجودًا قبل ذلك



إفراز من الحلمة
خاصة الدموي أو التلقائي من ثدي واحد



احمرار وسخونة وتورم
قد يكون التهابًا يحتاج علاجًا سريعًا



جلد كقشر البرتقال
أو تقشّر وتقرّح حول الحلمة

- تغيّر ملحوظ في **حجم أو شكل** أحد الثديين مقارنة بالآخر.
- **تورم أو كتلة في الإبط** أو فوق عظمة الترقوة.
- ألم **ثابت في بقعة واحدة** لا يتغير مع الدورة.



رؤيتك لأي علامة من هذه العلامات ليست سببًا للذعر، لكنها **سبب كافٍ للحجز اليوم** لا غدًا.

القسم الثاني: التشخيص والعلاج

متى تزورين الطبيب؟

خلال أسابيع (موعد عادي)

- ألم يستمر **أكثر من أسبوعين–ثلاثة** أو يتكرر بشكل غير معتاد.
- ألم **يؤثر على نومك أو عملك** أو حياتك اليومية.
- ألم في **بقعة واحدة ثابتة** دون علاقة بالدورة.
- أي شك أو قلق، فطمأنتك جزء من العلاج.

خلال أيام (لا تؤجلي)

- **كتلة جديدة** أو سماكة في الثدي أو الإبط.
- **إفراز** من الحلمة (خاصة الدموي) أو انقلاب جديد في الحلمة.
- **تغيّر في الجلد**: غمّازة، قشر برتقال، تقرّح.

فورًا (طوارئ)

- **ألم صدر مع ضيق نفس** أو عرق بارد أو ألم يمتد للذراع أو الفك.
- **احمرار شديد وسخونة مع حمى عالية** وألم لا يُحتمل (قد يكون خراجًا).

للحجز والاستفسار تواصلي مع العيادة على واتساب **01211584058**،
وسنرتب لك أقرب موعد مناسب.

القسم الثاني: التشخيص والعلاج

كيف يتم التشخيص؟

هدف التشخيص أمران: **معرفة سبب الألم** و**استبعاد أي شيء يحتاج علاجًا خاصًا**.

1 الحوار والتاريخ المرضي

متى بدأ الألم؟ علاقته بالدورة؟ أدويتك؟ التاريخ العائلي؟

2 الفحص الإكلينيكي

فحص الثديين والإبط والصدر والعضلات بهدوء وخصوصية تامة.

3 الأشعة المناسبة لسنك

حسب العمر ونتيجة الفحص، كما في الجدول بالأسفل.

4 عينة بالإبرة عند الحاجة

فقط عند وجود كتلة أو اشتباه، بتخدير موضعي وبدون جراحة.

العمر	الأشعة المعتادة
أقل من 40 سنة	سونار (موجات صوتية) أولًا، لأن نسيج الثدي يكون كثيفًا.
40 سنة فأكثر	ماموجرام مع سونار حسب الحالة.
حالات خاصة	رنين مغناطيسي أو ماموجرام مجسّم، يحددهما الطبيب.

خبر مطمئن: في أغلب الحالات يكون الفحص والأشعة سليمين، وهذا بحد ذاته **أقوى علاج للقلق**. وتحاليل الدم ليست روتينية، وتُطلب في حالات خاصة فقط.

القسم الثاني: التشخيص والعلاج

خيارات العلاج

العلاج يتدرج من **الأبسط إلى الأكثر تخصصًا**، ومعظم السيدات يكتفين بالخطوات الأولى:

1 الطمأنة وشرح السبب
يكفي وحده لقطاع كبير من السيدات، فخوفك نفسه يزيد الإحساس بالألم.

2 إجراءات داعمة
حمالة مناسبة، كمادات، تعديل الغذاء والرياضة، ومفكرة الألم.

3 مسكنات بسيطة
جل مسكن موضعي أو مسكن بسيط لفترة قصيرة، **بعد استشارة الطبيب**.

4 علاج دوائي مخصص
للألم الشديد المستمر فقط، وتحت إشراف الطبيب لتقييم الفائدة والآثار الجانبية.

5 علاج السبب
شفط كيس، مضاد حيوي للالتهاب، تصريف خراج، أو علاج التهاب الغضاريف.

عن المكملات والأعشاب مثل زيت زهرة الربيع وفيتامين E: الأدلة العلمية على فائدتها **محدودة**، فلا تتناوليها أو توقفي أي دواء بدون مشورة الطبيب.

القسم الثاني: التشخيص والعلاج

حالات خاصة

بعض الظروف لها **طبيعة خاصة** في التعامل مع ألم الثدي:

الرضاعة

احتقان الثدي والتهابه شائع. استمري في الرضاعة أو التفريغ، وكمادات دافئة، ومراجعة الطبيب لو ظهرت حمى أو كتلة حمراء مؤلمة.

الحمل

تورم وألم الثديين في الشهور الأولى طبيعي بسبب الهرمونات، ويهدأ غالبًا بعد ذلك.

بعد سن اليأس

الألم أقل شيوعًا، فإن ظهر ألم جديد أو كتلة فالأفضل فحصه. وقد يرتبط بالعلاج الهرموني.

بعد الجراحة أو الإشعاع

ألم الندبة والتنميل شائع ومتوقع، لكن أي تغير جديد يُعرض على الجراح.

الرجال

ألم أو تضخم الثدي عند الرجل قد يكون هرمونيًا أو دوائيًا، ويستحق فحصًا إن استمر.

لا تترددي في السؤال في أي مرحلة.. **كل حالة لها تفاصيلها**، والطبيب هو من يحدد الأنسب لك.

القسم الثالث: الوقاية والعناية

نمط الحياة والوقاية

لا توجد "وصفة سحرية"، لكن عادات بسيطة **تقلل الألم وتحمي صحة الثدي** على المدى البعيد:

وزن صحي
زيادة الوزن ترتبط بزيادة الهرمونات وتفاقم الألم والمشاكل الأخرى.

حركة منتظمة
30 دقيقة معظم أيام الأسبوع تحسّن الهرمونات والمزاج، مع حمالة رياضية مناسبة.

غذاء متوازن
خضروات وفواكه وألياف وحبوب كاملة، وتقليل الدهون المشبعة والسكريات.

تخفيف الكافيين والملح
جرّبي التقليل قبل الدورة بأسبوع (القهوة، الشاي، الكولا، الشوكولاتة، الملح).

نوم وتوتر
7–8 ساعات نوم، وتمارين تنفس واسترخاء، فالتوتر يزيد الإحساس بالألم.

عادات تحمي ثديك
لا للتدخين، تقليل الكحول، لا هرمونات بدون إشراف الطبيب، والرضاعة الطبيعية متى أمكن.

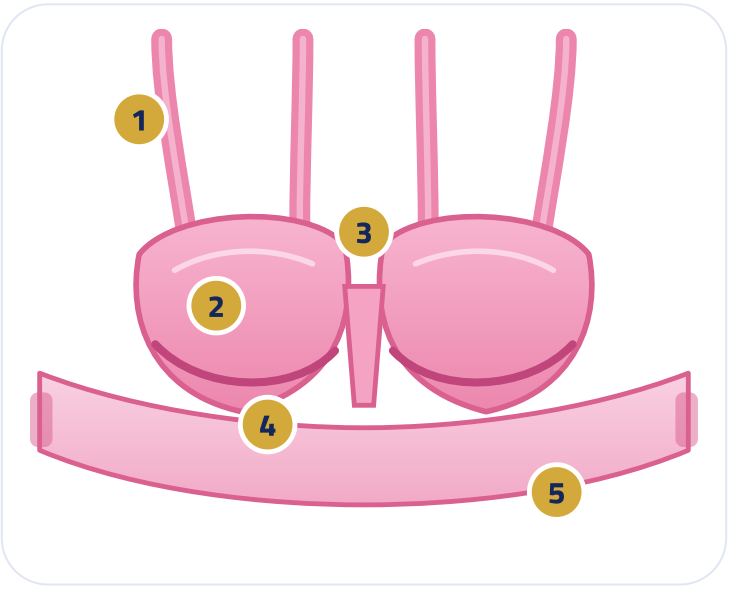
تلميح مفيد: الأدلة على الكافيين والمكملات متباينة، فجرّبي كل تغيير **لمدة شهرين–ثلاثة** وسجّلي نتيجته في مفكرة الألم (ص20).

القسم الثالث: الوقاية والعناية

حمالة الصدر المناسبة

حمالة الصدر غير المناسبة **من أكثر أسباب الألم التي يمكن علاجها بسهولة**.

كيف تختارين المناسبة؟



1. **الحمالات:** عريضة ومريحة ولا تحفر في الكتف.
2. **الكوب:** يحتوي الثدي كله بلا ضغط ولا فراغ.
3. **المنتصف:** يلامس عظمة القص ويثبت دون شد.
4. **حامل الثدي (السلك):** إن وُجد فيجب أن يريح تحت الثدي ولا يجرح.
5. **الحزام:** أفقي ومريح وهو من يحمل معظم الدعم.

نصائح عملية

- قيسي المقاس **كل 6–12 شهرًا** وبعد الحمل والرضاعة وتغيّر الوزن.
- ارتدي **حمالة رياضية** وقت التمرين.
- اختاري قطنًا ناعمًا وتجنّبي السلك لو كان يؤلمك.

علامات أن المقاس غير مناسب

- يطلع الحزام لأعلى من الخلف.
- ثدي "يفيض" من الكوب أو فراغ فيه.
- علامات حفر حمراء على الكتفين.

القسم الثالث: الوقاية والعناية

تخفيف الألم في البيت

هذه الطرق البسيطة تريح أغلب السيدات في البيت:

✓ افعلي

- كمادات **دافئة أو باردة** 10–15 دقيقة، وجرّبي الأنسب لك.
- دش دافئ لإرخاء العضلات.
- ملابس مريحة وواسعة، خاصة أثناء الألم.
- مسكن بسيط **بعد استشارة الطبيب**.
- تمارين تمدد لطيفة للكتفين والصدر.
- ثبّتي مواعيد نوم وراحة منتظمة.

✗ تجنّبي

- لمس الثدي بعنف أو العصر والتدليك القاسي.
- عصر الحلمة بحثًا عن إفراز (يزيده ويهيّجه).
- أدوية أو أعشاب أو حقن لم يصفها الطبيب.
- إيقاف علاج دوري من نفسك.
- تأجيل الفحص بحجة "إنه مجرد ألم".
- الاعتماد على نصائح الإنترنت والجيران وحدها.

تذكّري: الراحة النفسية جزء من العلاج. حين تعرفين أن السبب بسيط وأن فحصك سليم، يخفّ الألم نفسه بدرجة ملحوظة.

جرّبي "مفكرة الألم" في الصفحة التالية

تسجيل الألم لشهرين يساعدك والطبيب على معرفة نوعه وسببه واختيار العلاج الأنسب.

القسم الثالث: الوقاية والعناية

مفكرة الألم الشهرية

سجّلي كل يوم لمدة **شهرين إلى ثلاثة** ثم أحضريها معك للطبيب: ضعي علامة ✓ داخل الدائرة المناسبة. هذه المعلومات تغني عن كثير من الأسئلة.

اليوم	الألم خفيف · متوسط · شديد	الجهة يمين · يسار	دورة	ملاحظات
1	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
2	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
3	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
4	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
5	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
6	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
7	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
8	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
9	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
10	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
11	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
12	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
13	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
14	○ ○ ○	▢ ▢	▢	

اليوم	الألم خفيف · متوسط · شديد	الجهة يمين · يسار	دورة	ملاحظات
15	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
16	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
17	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
18	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
19	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
20	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
21	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
22	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
23	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
24	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
25	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
26	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
27	○ ○ ○	▢ ▢	▢	
28	○ ○ ○	▢ ▢	▢	

الدورة: علّمي أيام الدورة ✓

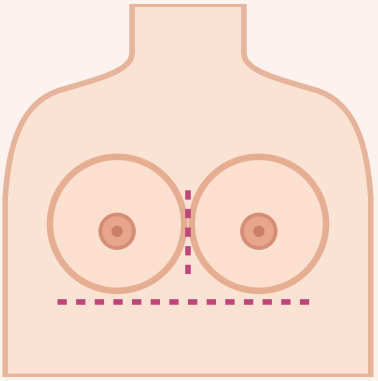
الملاحظات: دواء، رياضة، توتر...

الشهر: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

القسم الرابع: الكشف المبكر

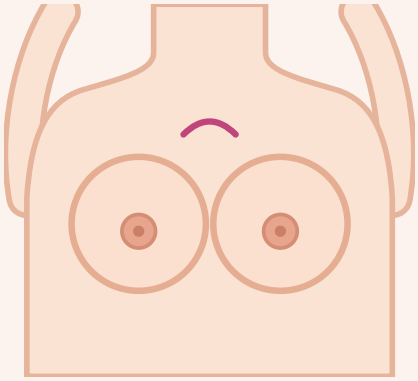
الفحص الذاتي خطوة بخطوة

خمس دقائق شهريًا تعرّفك على ثدييك وتجعلك **أول من يلاحظ أي تغيير**. أربع خطوات بسيطة:



1) أمام المرآة

وذراعاك إلى جانبيك: لاحظي الشكل والحجم والجلد والحلمة.



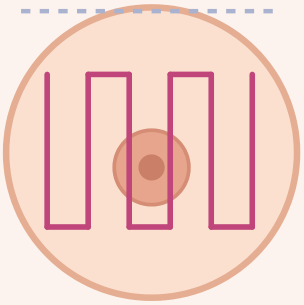
2) ارفعي ذراعيك

فوق رأسك وكرري الملاحظة: هل الثديان يتحركان معًا؟



3) اللمس بحركة دائرية

بأطراف 3 أصابع، وبثلاث درجات ضغط: خفيف ثم متوسط ثم عميق.



4) غطّي الثدي كله

بنمط الأعمدة الطولية، من الترقوة للأسفل ومن الإبط للمنتصف.

اضغطي برفق على الحلمة ولاحظي أي **إفراز**. ويمكنك إجراء الخطوتين الثالثة والرابعة أثناء الاستحمام أو وأنتِ مستلقية.

القسم الرابع: الكشف المبكر

متى وماذا تلاحظين؟

متى؟

بعد انتهاء الدورة بـ **5–7 أيام** حين يكون الثدي أقل تورمًا.

بعد سن اليأس أو الحمل

اختاري **يومًا ثابتًا** كل شهر (مثل أول الشهر) والتزمي به.

ماذا تلاحظين أثناء الفحص؟

- **كتلة أو سماكة** لا تتغير بعد الدورة.
- تغيّر في **شكل أو حجم** الثدي أو وضع الحلمة.
- **جلد**: غمّازة، احمرار، قشر برتقال، تقشّر.
- **إفراز** من الحلمة خاصة الدموي أو من ثدي واحد.
- **ألم ثابت جديد** في بقعة واحدة.
- **غدد متضخمة** في الإبط أو أعلى الصدر.

لا تقلقي إن كان...

ثدييك غير متماثلين تمامًا، أو فيهما "عدم انتظام" طبيعي. لكل سيدة **بصمتها الخاصة**، والمهم هو التغيير عن حالتك المعتادة.

لا تعتمدي عليه وحده

الفحص الذاتي **لا يغني** عن الفحص الإكلينيكي والأشعة الدورية، فهو يُكمّلهما فقط.

القسم الرابع: الكشف المبكر

جدول الكشف المبكر

الاكتشاف المبكر هو **أقوى سلاح** ضد أي مشكلة في الثدي، وجدول الكشف يختلف حسب العمر والخطورة:

المرحلة	التوصية الإرشادية
20 – 39 سنة	فحص ذاتي شهري + فحص إكلينيكي دوري عند الطبيب (حسب تقييمه، من 1 إلى 3 سنوات).
40 سنة فأكثر	فحص إكلينيكي سنوي + ماموجرام كل سنة إلى سنتين حسب تقييم الطبيب.
عالية الخطورة	تاريخ عائلي قوي أو طفرات وراثية (مثل BRCA) أو إشعاع سابق للصدر: يبدأ الكشف أبكر ويتضمن رنينًا مغناطيسيًا حسب الطبيب.
بعد سن اليأس	استمري في الفحص والأشعة الدورية، وأي ألم أو تغيير جديد يُعرض فورًا.

1	2	3
فحص ذاتي كل شهر	فحص إكلينيكي دوري	أشعة حسب العمر والخطورة

هذا الجدول **إرشادي**. في عيادتي نضع لكل سيدة جدولها الخاص حسب عمرها وتاريخها العائلي وطبيعة ثدييها.

القسم الخامس: تعليمات ختامية

خرافات وحقائق

كثير من القلق سببه **معلومات منتشرة غير دقيقة**. إليكِ أشهرها وردّها العلمي:

(خرافة) الألم معناه سرطان

الحقيقة: لا، الألم وحده نادرًا ما يكون علامة سرطان، وأغلب الأورام لا تؤلم في بدايتها.

(خرافة) لو مفيش ألم يبقى كله سليم

الحقيقة: لا، فأغلب السرطانات تبدأ صامتة، ولهذا نفحص بانتظام.

(خرافة) حمالة السلك تسبب سرطانًا

الحقيقة: لا يوجد دليل علمي على ذلك، لكن الحمالة غير المناسبة قد تسبب ألمًا.

(خرافة) كل كتلة في الثدي خطيرة

الحقيقة: لا، أغلب الكتل حميدة، لكن يجب فحص كل كتلة جديدة لنتأكد.

(خرافة) الماموجرام يسبب السرطان

الحقيقة: لا، جرعته صغيرة جدًا وفائدته في الكشف المبكر أكبر بكثير.

(خرافة) الرضاعة تفسد الثدي أو تسبب ألمًا دائمًا

الحقيقة: لا، الرضاعة مفيدة للأم والطفل، وألمها العارض له علاج.

القسم الخامس: تعليمات ختامية

ملخص التعليمات

✓ أهم ما تفعلينه

- افحصي ثديك ذاتيًا **كل شهر**.
- اختاري **حمالة مناسبة** وجدّدي قياسها.
- سجّلي الألم في **المفكرة** شهرين.
- حافظي على **وزن ونشاط** وغذاء متوازن.
- احجزي **فحصًا دوريًا** حسب عمرك.
- اسألي طبيبك عن أي دواء قبل تناوله.

✗ أهم ما تتجنبينه

- تجاهل **كتلة أو إفراز أو تغيّر جلدي**.
- العلاج بالأعشاب والمكملات بلا استشارة.
- عصر الحلمة أو التدليك العنيف.
- التدخين والإفراط في الكحول.
- التأجيل خوفًا من النتيجة.

أسئلة شائعة

هل يمكن أن يختفي الألم وحده؟

نعم، الألم الدوري الخفيف غالبًا يزول أو يخف بتعديلات بسيطة، لكن إن استمر فاستشيري الطبيب.

هل أحتاج ماموجرام لكل ألم؟

لا، يحدد الطبيب الأشعة المناسبة حسب سنك ونتيجة الفحص.

هل الألم يؤثر على الحمل أو الرضاعة؟

لا، لكن يجب علاج السبب إن كان التهابًا. استشيري طبيبك.

نحن هنا لرعايتك



د. محمد المهدي

استشاري أول جراحات الأورام
والمناظير الجراحية المتقدمة

دكتوراه جراحة الأورام
المعهد القومي للأورام

البورد الأوربي في جراحات وأورام الغدد
European Board

استشاري أول جراحات الأورام
والمناظير الجراحية المتقدمة

للتواصل والحجز

واتساب
01211584058

امسح للتواصل واتساب

الموقع الرسمي
https://elmhdyclinic.com

معرفة .. خبرة .. دقة

هذا الدليل للتوعية ولا يغني عن استشارة الطبيب المعالج.
كل حالة تختلف، والعلاج الأنسب يحدده الطبيب المختص.