سرطان الثدي .. وأبعاده الجغرافية

أ.د.فايز محمد العيسوي

مقدمـة:

يعد سرطان الثدي لدى النساء أكثـر الأورام شـيوعاً بـين بـاقي الأورام السرطانية فهو يصيب أكثر من مليون إمرأة سنوياً حول العالم. وتشير الدراسـات أن إمرأه واحدة من بين ثمانية نساء معرضه للإصابة بهذا المرض اللعين في فترة ما من حياتها (www.tabebak.com) .

ونظراً لتزايد أعداد حالات الوفيات الناجمة عن هذا المرض أصبح يشكل قلقاً وهاجساً مخيفاً لكل إمرأة من احتمال إصابتها به ومن ثم خوضها من متاهات نفسية معقدة.

ومن حسن الحظ أن هناك تراجعاً واضحاً لمخاطر الوفاة من سرطان الثـدي في السنوات الأخيرة خاصة إذا ما اكتشف المرض مبكراً. أمـا إذا اكتـشف فـي مراحل متأخرة فإن المشكلة تزداد تعقيداً حيث تقل فرص العلاج.

وقد شاع سرطان الثدي في العالم منذ النصف الثاني من القرن العشرين حيث أن الأجيال الجديدة التي عاشت التمدن السريع والتغير الكبير فـي نمـط حياتهـا التقليدية وأقبلت على عادات غذائية دخيلة. واستعملت الهرمونات بصورة واسـعة وارتدت الملابس الغربية الضيقة "على الصدر" وقللت مـن الرضـاعة الطبيعيـة لأطفالهن . كلها عوامل تفسر ارتفاع أعداد النساء اللائي يصبن بسرطان الثدي في العالم وخاصة في بلدان العالم المتقدمة.

تعريف المرض:

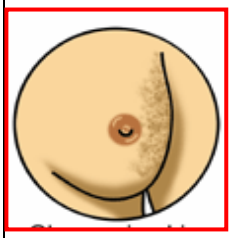
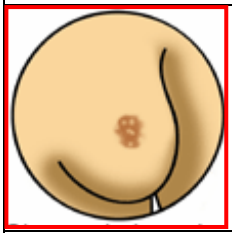
سرطان الثدي Breast cancer . هو ورم خبيث مهدد للحياة يتطور في أحد أو كلا الثديين الذي يتكون من أنسجة ضامة شحمية أو ليفية. والثدي ينقـسم إلـى

حوالي ٢٠ مقطعاً "فصوص" وكل فص يتكون من فصيّصات . هذه الفصيــصّات هي التي تضم الغدد الصغيرة المنتجة للحليب عند المرأه. ويخرج من هــذه الغــدد نظام معقد من القنوات الصغيرة التي تلتقي في حجرة تجميع الحليب تحت الحلمــه (nipple). ويعد ما يعرف بسرطان القنوات الارتشاحي الانتشاري هو أخطر أنواع سرطان الثدي وأكثرها إنتشارا، حيث يصيب جدار القنوات وينتشر فيها، وهو يمثل ٧٠% من جملة سرطانات الثدي. أما سرطان الفصوص فيشكل ٢٠% من جملــة سرطان الثدي.

ويمكن أكتشاف هذا المرض بإحدى طريقتين الفحص الإشعاعي أو بطريقــة الفحص الذاتي أو الشخصي التي يمكن أن تجربة الأنثى بنفسها. وهناك علامــات غير طبيعية واضحة على شكل وصورة الثدي وهي: "كما تتضح من دراسة الشكل رقم(١)"

من يصاب بسرطان الثدي

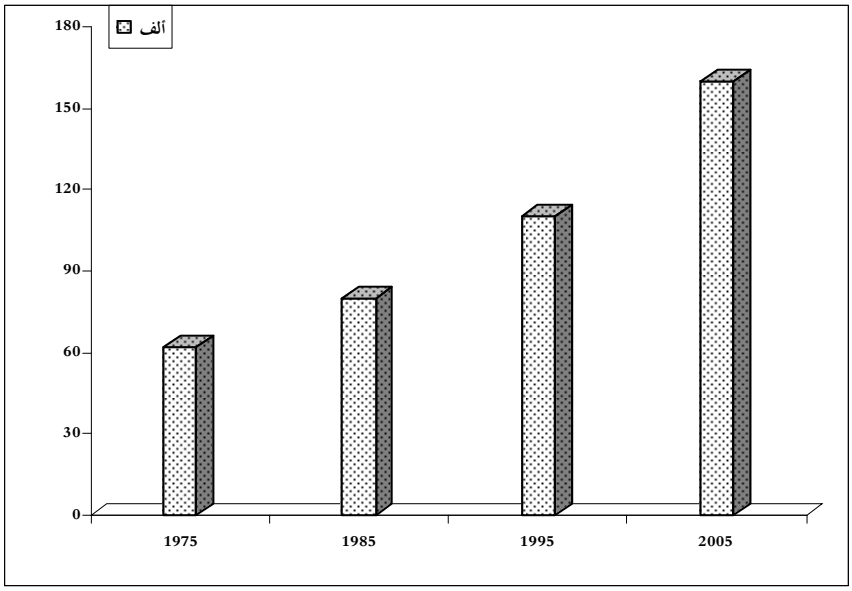
نشرت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان بين النساء في مدينة ليون بفرنسا دراسة أكدت أن عدد حالات سرطان الثدي التي اكتشفت في عام ٢٠٠٠ قدرت بحوالي مليون وخمسين ألف إمرأه في بلدان العالم المتقدم (والتي لا تمثل سوى خمس سكان العالم فقط) وبالطبع سيزداد العدد وتظهر الصورة أكثر قتامة إذا ما أضيف إليها أعداد النساء اللائي يصبن بهذا المرض في بلدان العالم النامي التي تمثل غالبية دول العالم. حيث أن معظم الحالات تموت للأسف دون أن تذهب إلى طبيب.

شكل رقم (١) العلامات غير الطبيعية التى تظهر على الثدى المصاب	
(١) ورم فى أحد أجزاء الثدى	
(٢) تغير فى شكل أو حجم الثدى	
(٣) تغير فى لون الجلد أو أنسجة الثدى فى أىجزء	
(٤) دخول الحلمة إلى داخل الثدى بصورة غيرطبيعية	
٥) خروج إفرازات دموية من حلمة الثدى أثناء الفحص الذاتى	

http://ar.wikipedia.org

وعلى الرغم من إنفاق مليارات الدولارات سنويا في أبحاث سرطان الثدي وإنفاق ٨ مليار دولار في الولايات المتحدة لعلاجه في عام ٢٠٠٤ إلا أن حالات مرضى السرطان في صعود مستمر حيث زادت فيما بين عامي ١٩٧٥، ٢٠٠٥ بنسبة ٢١% بين النساء ، فبعد أن كانت أعداد المصابات في أوربا على سبيل المثال ٦٢ ألف حالة في عام ١٩٧٥ استمرت في الزيادة وبلغت ٨٠ ألف حالة في عام ١٩٨٥. ثم تجاوزت ١٥٠ ألف حالة في عام ٢٠٠٥، كما يتضح من دراسة الشكل رقم (٢).

شكل رقم (٢) تطور أعدا الإصابة بسرطان الثدى فى أوروبا فى الفترة من ١٩٧٥إلى ٢٠٠٥



وهذا يعني تزايداً في أعداد حالات سرطان الثدي بمعدلات زيادة كبيرة على الرغم من أن سكان أوروبا يتزايد وببطء شديد بل أن سكان بعض دولها تعاني من تناقص في أعداد سكانها في نفس الوقت الذي تتزايد فيه أعداد حالات سرطان الثدي بين نسائها مثل روسيا وأوكرانيا وبولندا.

وقد أشارت دراسة لمنظمة الصحة العالمية في عام ٢٠٠٢ أنه في كل دقيقتين تقع إمرأه فريسة لهذا المرض اللعين. وفي كل ١٤ دقيقة تخسر البشرية إمرأة بسبب هذا المرض أي أنه في كل عام تموت ٤٠,٠٠٠ نسمة (٩٩% من الإناث مقابل ١% من الرجال) بسرطان الثدي(www.breastcancerawarness.com)

سرطان الثدي بين السرطانات الأخرى

يعد مرض سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان إنتشاراً بين النساء في غالبية دول العالم التي أجريت فحوصاً لهذا المرض. ويأتي في المرتبة الأولى بين أمراض السرطان سواء على مستوى حالات الإصابة أو عدد حالات الوفيات. كما يتضح من دراسة الجدول رقم (١) حيث بلغت نسبة الإصابة حوالي ٢٣%. وإذا ما استبعدنا سرطان الجلد تقفز نسبة الإصابة بسرطان الثدى إلى أكثر من ثلث حالات السرطان بين النساء. ويأتي في المرتبة الثانية سرطان الرحم وعنق الرحم. (أنظر الشكل رقم٣).

أما بين الرجال فينتشر بينهم سرطان الرئة والذي يتسبب في ٢٢% من جملة الوفيات الناجمة عن جملة أمراض السرطان.

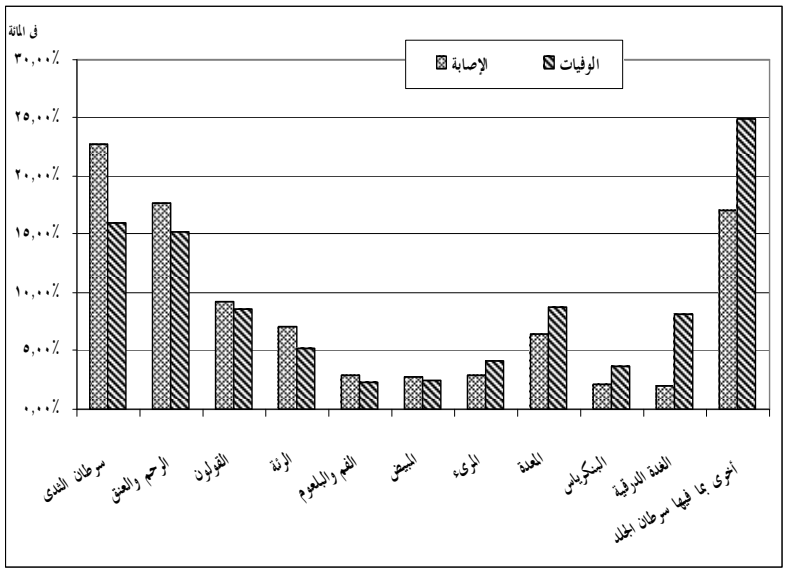
وجدير بالذكر أن أمراض السرطان بكافة أنواعه من الأسباب الرئيسة للوفاة بين سكان البلدان المتقدمة وتبلغ نسبتها ٢٣,٥% من جملة أسباب الوفاه. وتأتي بعد أمراض القلب والأوعية الدموية التي تحتل المرتبة الأولى وبنسبة تبلغ حوالي٣٣,٥% من جملة أسباب الوفيات في الولايات المتحدة على سبيل المثال .(Weeks. Population 2005, p164)

سرطان الثدي والعمر

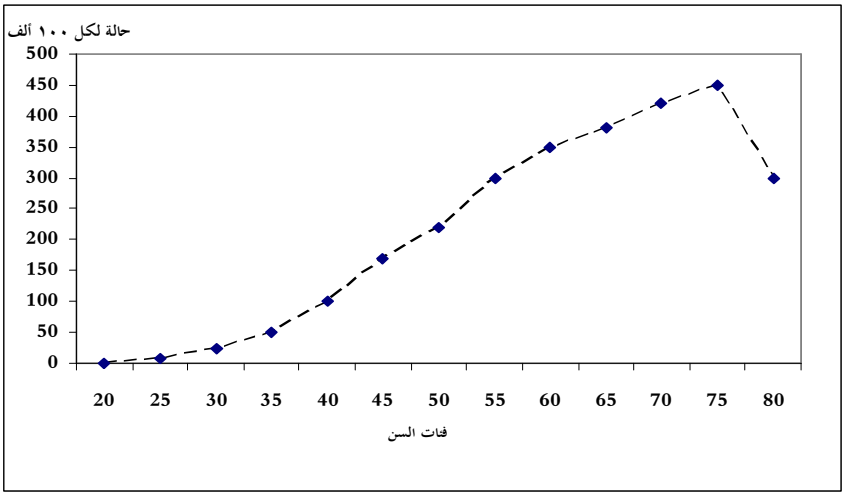
من يصاب بسرطان الثدي وما الفئات العمرية الأكثر عرضه لانتشار المرض؟ حل السؤال عرفنا نصف إجابته بأن الإناث أكثر عرضة للإصابة والوفاة بهذا المرض. أما النصف الثاني من السؤال . فإن الإجابة عليه تؤكده بيانات الشكل رقم (٤) ومنها نستنتج أن معدلات الإصابة والوفيات الناجمة عن سرطان الثدي عند النساء تتزايد مع تزايد العمر.. فمن خلال بيانات معهد بحوث السرطان الأمريكي في عام ٢٠٠٥ . أنه خلال الفترة ١٩٩٨-٢٠٠٢ فإن ٩٥% من الحالات المصابة، ٩٧% من حالات الوفيات بسبب سرطان الثدي قد حدثت بين نساء عمرهن ٤٠سنه فأكثر.

ومن دراسة الشكل رقم (٤) يتضح أن أدنى معدلات الإصابة بين النساء اللائي تتراوح أعمارهن بين ٢٠-٢٤ سنه حيث تصل نسبتهن حالة (١,٣) لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة من السكان

شكل رقم (٣) نسبة الإصابة ونسبة الوفيات بأنواع السرطان بين شكل



شكل رقم (٤) حالات الإصابة بسرطان الثدى حسب فئات السن



وعلى النقيض في الفئتين العمريتين ٧٠ –٧٤، ٧٥–٧٩ سنه فإن نسبة الإصابة بلغت ٥٠ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة في الفئة العمرية ٣٥–٣٩، ثم ترتفع إلى ١٠٠ في الفئة العمرية ٤٠–٤٤ . ويستمر المنحنى في الصعود حتى يصل إلى القمة في الفئة العمرية ٨٠ سنة. وحيث تزيد نسبة الإصابة إلى ٤٩٧ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة . أما في الأعمار الوسطى فإن النسبة تتزايد مع تقدم فئات العمر. وجدير بالذكر أن ٧٤% من حالات الإصابة تحدث بعد عمر الخمسون. وأن ٨٦% من حالات الوفيات التي حدثت بين مرضى السرطان ممن تزيد أعمارهن عن ٥٠ سنة . وقد أجريت دراسة عن إحتمالية حدوث إصابة سرطان الثدي في الإناث في السنوات العشر التالية لعمرهن كانت كما يلي:

إذا كان عمر المرأة حاليا	النسبة في ١٠٠	فإن احتمالية حدوث سرطان الثدي
٢٠ سنة	%٠,٠٥	١ : ٢٠٠٠
٣٠ سنة	%٠,٤٤	١ : ٢٢٩
٤٠ سنة	%١,٤٦	١ : ٦٨
٥٠ سنة	%٢,٧٣	١ : ٣٧
٦٠ سنة	%٣,٨٢	١ : ٢٦
٧٠ سنة	%٤,١٤	١ : ٢٤
احتمال الإصابة طوال الحياة	%١٢,٦٤	١ : ٨

المصدر: American Cancer soc. Breast Cancer facts & figures 2005-*2006. p:6*

وتبرز بيانات الجدول زيادة إحتمال الإصابة كلما تقدم عمر المرأة . فعلى سبيل المثال إذا كانت المرأة في عمر عشرين عاماً فإن إحتمال إصابتها قليل طوال السنوات العشر التالية من عمرها حيث لا تزيد عن ١: ٢٠٠٠ . بينما يزيد احتمال الإصابة بعد سن الأربعين. فالمرأة التي عمرها أربعون عاما فإن إحتمالية إصابتها تصل إلى ١: ٦٨ خلال السنوات العشر التالية من عمرها. في حين تتزايد إحتمالية إصابتها في العشر السنوات التي تلي عمرها حين تبلغ الخمسين عاما لتصل إلى إحتمالية إصابة واحدة لكل ٣٧ إمرأة.

التباين الجغرافي للإصابة بسرطان الثدي

يلاحظ تفاوت معدلات الإصابة بسرطان الثدي بين دول العالم. وبين أجناس البشر وذلك ترجمة لمجموعة من العوامل التي تتفاوت وفقاً للأقاليم التي يعيشوا بها. فعلى سبيل المثال في الوقت الذي تنتشر فيه أمراض السرطان بصفة عامة

وسرطان الثدي بصفة خاصة بين بلدان العالم المتقدم في غرب أوروبا وأمريكا الشمالية . حيث يمثل السرطان بكافة أنواعه العامل المسبب للوفيات بين أسباب الأمراض الأخرى بعد أمراض القلب والأوعية الدموية حيث تبلغ ٣٣,٥% تليها أمراض السرطان بنسبة ٢٣,٥% ، وأمراض الجهاز الدوري، والإكتئاب النفسي كل هذه الأمراض تصيب كبار السن (وهم الغالبية في البلدان الغنية) ولم ينجح الطب بعد في وقف آثارها.

أما قائمة الأمراض في بلدان العالم النامي فتضم مجموعة الأمراض المتوطنة وأمراض الأطفال الرضع (وهم يمثلون الأغلبية) وهي المسئولة عن معظم وفيات دول العالم النامي الفقير في آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية . (د. فايز العيسوي ، جغرافية السكان ، ٢٠٠٠، ٢٤٨).

كما يلعب الموقع الجغرافي دوراً في زيادة نسبة الإصابة بسرطان الثدي. فسكان المناطق الباردة ترتفع بها معدلات الإصابة بالمرض حيث يتعرضن لكميات أقل من أشعة الشمس مقارنة بالنساء في المناطق المدارية. لذا يلاحظ قلة فيتامين (د) بأجسامهن والذي يطلق عليه فيتامين أشعة الشمس. وجسم الإنسان ينتج هذا الفيتامين تحت الجلد عندما يتعرض لأشعة الشمس (ليست فوق البنفسجية) وأن انخفاض نسبة فيتامين (د) في أجساد النساء يساعد على تطور سرطان الثدي بصورة واضحة.

كما تختلف معدلات وفيات السرطان بين الريف والحضر. هذا التباين ما هو إلا ترجمة لاختلاف العوامل الاجتماعية والاقتصادية والسلالية بين أقاليم العالم. فعلى سبيل المثال يرتفع معدل الإصابة بسرطان الثدي عن أكثر من ١٢٠ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة في الولايات المتحدة الأمريكية ودول غرب أوربا بصورة أعلى من بعض دول شمال أوربا مثل السويد أو من بعض الدول الغنية الأخرى مثل اليابان التي تتراوح معدلاتها ما بين ٦٠-٨٠ في كل ١٠٠,٠٠٠ نسمة. أما في بلدان العالم النامي فإن المعدل أقل من ذلك بكثير ولا يزيد عن ٥٠ لكل ١٠٠,٠٠٠ .

وقد ترتفع معدلات الإصابة في بعض دول العالم النامي بصورة واضحة نظراً للجهل في استخدام المبيدات في ريف هذه الدول. أو لانتشار بعض الأمراض المتوطنة ففي مصر والسودان وباكستان واليمن وزيمبابوي وبعض الدول الأخرى التي ينتشر بها مرض البلهارسيا الذي يدمر الكبد ويؤدي إلى انتشار أمراضه ومن ثم يحدث خلل وزيادة في نسبة هرمون الاستروجين Estrogen، التي تعد خط الدفاع الأول لمرض سرطان الثدي. (www.sehha.com.)

وعلى مستوى الدولة الواحدة يلاحظ تباين معدلات الإصابة ومعدلات الوفيات بسبب سرطان الثدي بين أرجائها نتيجة لاختلاف الظروف الجغرافية لكل منطقة. ففي دراسة تحليلية أجريت على الولايات المتحدة الأمريكية لوحظ أن معدلات الإصابة ترتفع إلى أكثر من ١٤٠ لكل ١٠٠,٠٠٠ إمرأة في ولايات واشنطن (١٥٠)، أوريجون وكونكتيكت (١٤٥) لكل ولاية، (١٤٤) في ماساشوتيس و (١٤٣) في ألاسكا. أما أدنى المعدلات فسجلت في ولايات ألاباما ووست فرجينيا (١١٩ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة).

وأوضحت نفس الدراسة أن هناك اختلافا في معدل الإصابة بسرطان الثدي وفقا للسلالة (ولون البشرة). فمعدلات الإصابة بين الأمريكيين ذوي الأصول الأوروبية أعلى من معدلات الإصابة بين الأمريكيين الزنوج. على النقيض ترتفع معدلات الوفيات بسبب سرطان الثدي بين الزنوج أكثر منه بين السكان القوقازيين (المعدل بين الزنوج تراوح ما بين ٢٥,٦ لكل ١٠٠,٠٠٠نسمة في ماساشويتس إلى ٤٢ في مكسيكو) وبمعدلات أكبر مما هو سائد بين السكان من أصول أوروبية (حيث تراوح معدلهم ما بين ٢٢,٧ في أركانساس إلى ٢٩,٥ لكل ١٠٠,٠٠٠نسمة في نيوجرسي).

أما على المستوى العربي، فلم تعد المرأة العربية بمنأى عن هذه الأمراض العصرية وبخاصة سرطان الثدي. فعلى الرغم من القصور الواضح في

الإحصائيات الخاصة بهذا المرض والناتجة عن قصور التثقيف الطبي وانتشار الجهل بجوانب هذه الأمراض الخطيرة. حيث أن كثيراً من حالات سرطان الثدي لا تكتشف إلا في مراحل متأخرة، ومن ثم يصعب علاجها. وعلى الرغم من ذلك فإن سرطان الثدي يتصدر قائمة أمراض السرطان في غالبية الدول العربية(على الرغم من أن المعدلات المسجلة والتي تم الإبلاغ عنها أقل من الواقع).

ففي دراسة مصرية لوحظ أن المرض يتصدر قائمة أمراض السرطان وبمعدل تجاوز ٤٠ لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة وأن عدد الحالات المسجلة في مصر بلغت ٢٨ ألف حالة وأن ٨٠% منها من النوع الحميد. أما في السعودية فقد قدر عدد الحالات المسجلة بحوالي ٢٧٤١ وأن ٧٢% منها وصل للطبيب في مراحل لا علاج لها. وقد بلغ معدل الإصابة ٢٥% من جملة أمراض السرطان بالمملكة.

وتعد أمراض السرطان ثالث أكبر أسباب الوفيات في دولة الإمارات العربية المتحدة بعد أمراض القلب وحوادث السير وتشير بيانات وزارة الصحة أنه في كل عام يتوفى ٥٠٠ إنسان وأن نسبة سرطان الثدي لا تتجاوز ١٥ في كل ١٠٠,٠٠٠ . وتشكل نسبة الإصابة بسرطان الثدي ٢٣% من جملة أمراض السرطان وهي نسبة منخفضة إذا ما قورنت بالدول المجاورة مثل السعودية وقطر والكويت وتبرر الدراسات هذا الانخفاض في تأخر النساء المصابات بإجراء الفحوص الخاصة بالثدي. بالإضافة إلى أن السبب في انخفاض هذه النسبة إحصائيا يرجع إلى احتمال وجود حالات مماثلة التكوين الوراثي بشكل كبير مما يؤدي إلى موت الأجنة الحاملة لتلك الصفات قبل ولادتها. (غازي عمر وموزة الشرهان – السرطان في دولة الإمارات ٢٠٠٤)

وفي قطر فإن سرطان الثدي يأتي على رأس مجموعة أمراض السرطان وبنسبة ٣٠% من جملة حالات السرطان. وأن ما بين ٦٠٠، ٧٠٠ إصابة سنوياً قد أضيفت إلى قائمة أمراض السرطان عامي ٢٠٠٥، ٢٠٠٦.

نفس الصورة نلاحظها في ليبيا حيث يمثل سرطان الثدي أعلى أمراض السرطان بين النساء وبنسبة تصل إلى ٣٥% من جملة أمراض السرطان. ونفس النسبة نجدها بين النساء الأردنيات وقد سجلت بها ١٧٦٠ حالة في السنوات الثلاث الأخيرة (٢٠٠٤-

٢٠٠٦)، وأن ٨٠% من مجموع حالات سرطان الثدي تصيب النساء فوق عمر ٤٠ سنة. وهذا يمثل صعوبة أمام العلاج لأنه يأتي في وقت متأخر أيضا.

وفي لبنان سجلت ٧٠٠ حالة سنويا في السنوات الأخيرة أيضا وقد تم اكتشاف ٤٥١١ حالة سرطان في عام ٢٠٠٣ منها ١٧٣٥ لسرطان الثدي مما جعل سرطان الثدي يحتل المرتبة الأولى ٣٨% من جملة أمراض السرطان الأخرى. (www.arabonline)

هذه الأرقام المخيفة عن سرطان الثدي العربي أقل من الواقع لعدم استجابة الكثير من السيدات لإجراء الفحوصات اللازمة وعدم مصارحة الأطباء للكشف عن المرض وهذا يزيد من مشاكل السرطان ويعد أحد أهم أسباب الاخفاق في علاج المرض لأنه لا يكتشف في مراحل مبكرة.

ويعزى تفاوت معدلات الإصابة بسرطان الثدي على كافة المستويات الجغرافية إلى مجوعة من العوامل المرتبطة بارتفاع أعداد النساء اللائي يصيبن بهذا المرض وخاصة بعد سن الأربعين ومن هذه العوامل ما يزيد من إمكانية ظهور الإصابة مثل:

- التقدم في العمر.
- الحمل بعد سن الثلاثين أو انتشار العنوسة.
- البداية المبكرة للدورة الشهرية قبل سن ١٢ سنة.
- استمرار الحيض بعد سن ٥٠ سنة.
- السمنة وزيادة الوزن.

وقد يتسبب سرطان الثدي نتيجة لمجموعة من العوامل ومن أهمها:-

- التلوث والإقامة بالريف أو الحضر.
- الحالة الزواجية واستخدام حبوب منع الحمل وبعض الهرمونات
- نوع الغذاء وتزايد استهلاك الخمور.
- استخدام الملابس الداخلية الضاغطة على الصدر "Bra" لفترة أكثر من ١٢ ساعة يومياً.، واستخدام مضادات التعرق.
- الوراثة.

وفيما يلي عرض موجز لهذه المسببات للمرض:

١. التلوث:

تعكس بؤر الإصابات بسرطان الثدي أثر الظروف الجغرافية على انتشار المرض. فقد أظهرت دراسة عن سرطان الثدي في المملكة العربية السعودية ارتفاع معدلات الإصابة في المنطقة الشرقية بصورة أكبر من باقي أرجاء المملكة لكثرة الملوثات الهوائية والبحرية في المدن البترولية مثل القطيف ورأس تنورة وأبقيق حيث أكدت الدراسة أن هناك إصابة تكتشف كل ثلاث أيام. وفي دراسة أخرى عن سرطان الثدي في الولايات المتحدة الأمريكية اتضح أن مقاطعة كيب كود في ولاية ماسثوستش بها أعلى معدل للإصابة بسرطان الثدي في الولاية. فسر العلماء السبب في انتشار السرطان بها لوجود مواد كيميائية استروجينية في الغبار المنزلي، ومياه الشرب. نفس الحال في لونج أيلاند في نيويورك وكان ذلك بسبب التعرض لأحد الملوثات الجوية المتمثل في (الهيدروكربونات الأروماتية).

واستخلص العلماء بأن المواد الكيميائية التي تعج بها البيئة هو أحد أهم أسباب السرطان بكافة أنواعه في الولايات المتحدة. وأن الشخص الأمريكي يحمل في جسمه ١١٦ مادة كيميائية صناعية منقولة من المحيط الذي يعيش فيه، ومعظم هذه المواد مسببة لسرطان الثدي.

سرطان الثدي والإقامة في الريف أو الحضر:

يلاحظ اختلاف معدلات التلوث بين الريف والحضر. ومازالت معظم المناطق الريفية أقل في معدلات تلوثها عن المدن. وقد أثبتت دراسة مسحية طبية حديثة أن السيدات اللوائي يعيشن في القرى والمزارع البعيدة عن التلوث أقل احتمالاً للإصابة بسرطان الثدي عن هؤلاء اللائي يعيشن في الحضر. فمن متابعة ١٦٥٢ حالة تراوحت أعمارهن بين ٢٠-٧٤ سنة قام بها العلماء في جامعة نورث كاليفورنيا أوضحت الدراسة أن سيدات الريف أقل عرضة بمرض سرطان الثدي بنسبة ٤٠% عن نظيراتهن في المدن (www.tartoos.com)

٢. سرطان الثدي ونوع الغذاء:

يتفاوت نوع الغذاء بين شعوب العالم بإختلاف المستوى الاقتصادي ، والعادات الغذائية ، والظروف المناخية وغيرها من عوامل . وقد يلعب زيادة استهلاك بعض المواد الغذائية عند بعض الشعوب على انخفاض نسبة إصابتهم بأنواع السرطان ، والعكس قد تؤثر زيادة استهلاك بعض كميات من الغذاء على ارتفاع مستويات الإصابة بالمرض، فالشعوب الجزرية والتي تعيش بالقرب من خط الساحل التي تعتمد على الأسماك كوجبة أساسية في قائمة طعامهم أثبتت دراسة فرنسية أنهم لا يتعرضون للإصابة بالسرطان بمعدلات مرتفعة. وأوضحت الدراسة أن الدهون السمكية تحفز إنتاج فيتامين س (c) والذي يحمي من سرطان الثدي. وهذا يفسر سبب انخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي بين نساء اليابان وتايوان والفلبين ودول البحر الكاريبي على سبيل المثال.

كما تقل معدلات الإصابة بسرطان الثدي بين إناث بعض الشعوب نظراً لاستهلاكهن بعض المكونات الغذائية التي لها دور في تقليل معدلات الإصابة بهذا المرض. فقد لوحظ تناسبا عكسيا بين استهلاك زيت الزيتون وحالات السرطان. فقد أجريت دراسة نشرت في عام ١٩٩٥ على ٢٥٦٤ إمرأة بين سن الأربعين والسادسة والسبعين أوضحت أن النساء اللائي لم يصبن بسرطان الثدي كن يتناولن غذاء يحتوي على زيت الزيتون بصورة مستمرة حيث يؤكد العلماء أن تناول زيت الزيتون (معلقة يوميا) يمكن أن يقلل من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى ٤٥% عن نظيراتهن اللائي لم يستخدمه. وهذا يفسر تدني نسبة النساء اللائي تصاب بمرض سرطان الثدي في دول حوض البحر المتوسط مثل اليونان وقبرص وفلسطين وتونس والتي تعتمد على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون (www.algarya.net)

وتقل معدلات الإصابة بسرطان الثدي في الصين وفي بعض دول شرق آسيا التي تستخدم بروتين فول الصويا بكثرة حيث يكثر به مركب جينستين الذي يساعد على حماية غدد الحليب في الثدي من التطورات السرطانية (www.al.vefagh.com)

كما يعد الكرنب "الملفوف" أحد الأغذية الممتازة والتي يكثر بها حمض البينول والذي يساعد على خفض مستوى هرمون الأستروجين . ومن ثم فإن تناول كميات من الكرنب النيئ مع السلاطة أو المطهي قليلا ثلاث مرات أسبوعيا له تأثير مضاد للسرطان عامة وسرطان الثدي بصفة خاصة . كما أن استهلاك الخبز المصنوع من القمح الكامل. أو أكل القمح الكامل في صورة وجبات "البليلة" أثناء الحمل يعمل على خفض مستوى الاستروجين أيضا. كما تساعد الخضر والفواكه الصبغية والمشمش وقشرة العنب لها تأثيرات قوية على تقليل نسبة الإصابة بالمرض*. ويساعد استخدام بعض البهارات مثل الكاري والزنجبيل على منع انتشار الأورام لأن مادة الكيوكيومين وهي العنصر الرئيسي النشط في كل منهما يساعد في منع انتشار الإصابة بهذا المرض في بعض دول آسيا التي تكثر من استخدامه مثل الهند وسري لانكا وأندونيسا.

على النقيض فإن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يزيد من مستوى الاستروجين والذي يزيد من خطر الإصابة بهذا المرض. كما أن زيادة استهلاك المأكولات السريعة والتي تكثر بها الدهون المشبعة مثل سندويتشات البرجر بأنواعها وشرائح البطاطس المقلية من أكثر العوامل التي تساعد على زيادة معدل

* يوصي خبراء التغذية بزيادة تناول الأغذية التي تقلل من خطر الإصابة بالمرض مثل الجزر والفلفل والخضروات الورقية مثل الملوخية والقرع والبقدونس والسبانخ والخس والبروفكي "الكزبرة" والبصل الأخضر والطماطم والأغذية الغنية بالألياف والحبوب بأنواعها والبقول بأنواعها وخاصة العدس والصويا والحمص والبازلاء . أما الفاكهة فأهمها: المانجو والعنب والشمس والحمضيات والشمام والخوخ "الدراق".

الإصابة بسرطان الثدي وهذا يتجسد بين نساء الولايات المتحدة ودول غرب أوروبا. والتي تعد الوجبات السريعة مكوناً أساسياً يومياً في وجبات غالبيتهن. وقد أثبتت دراسة أجرتها مدرسة الطب في هارفارد مدى خطورة كثرة استهلاك البطاطس المقلية وتقديمها من آن لآخر للبنات الصغيرات فيما بين سن الثالثة والخامسة من العمر يزيد من إمكانية إصابتهن بسرطان الثدي في سن الثلاثينات والأربعينيات وبنسبة تزيد عن ٢٧% عن غيرهن ممن لم يستهلكن بكثرة البطاطس. (www.inciraq.com)

فالأطعمة التي تحتوي نسبة كبيرة من الدهون المشبعة والتي تؤدي إلى زيادة في الوزن لدى النساء تمثل خطورة كبيرة خاصة إذا ما ارتبط الوزن بتوقف الدورة الشهرية "الحيض" فقد تأكد وجود ارتباط بين زيادة الدهون في جسم المرأة وزيادة نسبة الاستروجين في الدم. الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي.

كما تربط العديد من الأبحاث في العالم بين الارتفاع في استهلاك النساء للمشروبات الكحولية والزيادة في حالات سرطان الثدي. وبين أن تناول جرعتين أو ثلاث جرعات من الكحوليات يوميا ترفع مستوى الأستروجين في جسم المرأة وذلك لأن تناول الكحول يؤدي إلى تضرر خلايا الكبد الأمر الذي يؤثر على عملية تفكيك الأستروجين (www.cancer.org.il/)

١. الحالة العملية للمرأة وسرطان الثدي:

تتفاوت نسبة مساهمة المرأة في القوى العاملة بين بلدان العالم. فكلما زادت نسبة التعليم كلما زاد طموح المرأة في العمل وزادت نسبة مساهمتها في النشاط الاقتصادي والعكس في المجتمعات التي تسود بها أمية الإناث حيث ينظر إلى المرأة بأنها لا وظيفة لها ولا قيمة لها خارج المنزل ومن ثم لا يتم تشجيعها على العمل (فايز العيسوي المرجع السابق، ص٣٧١). وترتفع نسبة مساهمة المرأة في

العمل في بلدان العالم المتقدم لتزيد عن ٣٥% من جملة القوى العاملة. أما في الدول العربية وبلدان العالم النامي فإن نسبتهن لا تزيد عن ١٣% وقد ترتفع نسبة الإصابة بسرطان الثدي في بعض الوظائف، وهذه الدراسة ستحاول إلقاء الضوء على نوعية بعض الأعمال التي قد يرتفع معها معدل الإصابة بسرطان الثدي.

فقد أثبتت دراسة حديثة أن نوبات العمل الليلية أو العملي الليلي بالنسبة للسيدات يرتبط إلى حد ما بسرطان الثدي، حيث يؤدي التعرض للإضاءة أثناء العمل الليلي إلى تقليل إفراز هرمون الميلاتونين الذي يؤثر بقوة على النوم، وبعض الوظائف الحيوية الأخرى في جسم الإنسان ويلعب دوراً هاماً في التحكم وتنظيم إفراز هرمون الأستروجين المؤثر على سرطان الثدي وكذلك هرمونات النمو. وفي دراسة أجريت في مركز فريد هيتشيون في سياتل أن النساء اللائي يعملن في نوبات ليلية خلال ١٠ أعوام مضت زادت نسبة تعرضهن للإصابة بـ٦٠% مقارنة باللائي لا يعملن ليلا. وأكدت الدراسة أنه كلما زاد عدد ساعات العمل الليلي زادت احتمالات الإصابة بالمرض. لذا فإن معدلات الإصابة بالمرض ترتفع عند النساء التي يعملن بالتمريض ومضيفات الطيران وفي المنشأت السياحية "الملاهي الليلية" كما ترتفع نسبة الإصابة بسرطان الثدي عند بعض العاملات في أنشطة اقتصادية تتعرض للإشعاع أو الحقول الإليكترومغناطيسية لفترة زمنية طويلة، والأشخاص العاملين في صناعة الأسبستوس والكيماوية والبلاستيك.

٢. الحالة الزواجية وسرطان الثدي:

يزداد احتمالية إصابة المرأة غير المتزوجة بسرطان الثدي بمعدلات أكبر من المرأة المتزوجة. وتزداد خطورة سرطان الثدي مع زيادة العمر والحمل في هذه السن المتأخرة. فالمرأة التي تنجب أطفالا قبل سن العشرين لديها ثلث خطورة الإصابة بالمرض عن تلك التي تلد بعد سن الثلاثين. فقد أكد الأطباء أن إنجاب الأطفال قبل سن الثلاثين يوفر أكبر قدر من الحماية ضد خطر الإصابة بسرطان الثدي وينعدم دور الولادة في الحماية في الإنجاب المتأخر بعد سن الثلاثين. وأن

تأخر سن الزواج إلى ما بعد الثلاثين لا يقتصر ضرره على الأم وحدها بل يتعداه إلى بناتها التي أنجبتهن في السن المتأخرة. ومن ثم فإن الزواج المبكر والإنجاب في سن مبكرة والذي يسود في المجتمعات الإسلامية والشرقية له دور في تقليل معدلات الإصابة بسرطان الثدي بالمقارنة بالدول الغربية . أما تأخر سن الزواج أو عدم زواج الإناث فهما كارثة تهدد نساء المجتمعات التي تغالي في المهور وتنتشر بها العنوسة . ومن الأمور الخطيرة ذات الصلة بالحالة الزواجية وسرطان الثدي هو ارتفاع احتمالا الإصابة بسرطان الثدي في حالات زواج الأقارب ، حيث أن زواج الأقارب له تأثير قوي على التركيبة الوراثية للإنسان، حيث يزداد احتمالات تجمع بعض المورثات المتنحية في العديد من الأشخاص لوجود عيوب في بعض الجينات الوراثية حيث ينتشر بينهم بعض الأمراض الوراثية الخطرة ومنها السرطان وأمراض فقر الدم المنجلي والثلاسيميا. وهي أمراض تنتشر في كثير من الدول العربية ومنها دولة الإمارات حيث تصل نسبة حالات الزواج بين الأقارب حوالي ٦٠% وخاصة الأقرباء من الدرجة الأولى. (www.werathah.com)

ويرتبط بالحالة الزواجية رغبة الزوجين في إنجاب الأطفال أو استخدام حبوب منع الحمل لإيقاف وتعطيل خصوبة المرأة. والتي أصبحت منتشرة بين النساء. وقد ثارت ضجة كبيرة عن مثالب هذه الحبوب وتأثيراتها على السرطان عامة وسرطان الثدي خاصة. وقد أوضحت العديد من الدراسات عن استخدام هذه الحبوب عدة حقائق أهمها أن استخدام هذه الحبوب لمدة طويلة أكثر من ٨ – ١٠ سنوات يؤدي إلى ارتفاع في معدل الإصابة بسرطان الثدي وأن المشكلة تظهر بصفة خاصة بين فئتين : الأولى وهي الإناث اللائي يستخدمنها في سن مبكرة أقل من ١٩ سنة ولمدة تزيد عن أربع سنوات والفئة الثانية النساء اللائي يستخدمنها بعد سن ٤٥ عاماً. وقد أكد العلماء أ الخطر الناجم عن تناول حبوب منع الحمل ليس كبيراً إلا لدى النساء المعرضات للإصابة بسرطان الثدي نتيجة لخلل في هرمون

الأستروجين ومن ثم فإنه لا توجد علاقة قوية بين استخدام هذه الحبوب وسرطان الثدي في الفئات العمرية ٢٠-٤٥ سنة .

ويرتبط باستخدام حبوب منع الحمل تناول النساء اللائي بلغن سن اليأس Menopause (حيث تتوقف الدورة الشهرية) عقار الاستروجين كعلاج للأعراض الجانبية المتعلقة بانقطاع الحيض، فإنه ينجح في علاج الأعراض الجانبية لسن اليأس حيث يقلل من الكسور في العظام في أعقاب النقص بالكالسيوم ويخفف من الأعراض الجانبية الأخرى في هذه السن. ورغم ذلك قد يزيد الاستروجين من خطر تطور سرطان الثدي بنسبة ٥% بعد العلاج الذي يستمر لمدة تزيد عن عشرة سنوات.

أخيراً يرتبط بالمرأة استخدام مستحضرات التجميل ومضادات العرق. وتتفاوت نسب هذا الاستخدام بين الريف والحضر ووفقاً لمستويات المعيشة، فيكثر استخدامها مع تزايد مستويات الدخل وقد أجريت العديد من الدراسات على تاثيرها. ولكن معظم الدراسات أكدت على أخطرها هو، مضادات العرق. فمعظم هذه المستحضرات المستخدمة للتخلص من العرق هي عبارة عن مواد تمنع التعرق مع عطر للرائحة . وجدير بالذكر أن بجسم الإنسان عده مناطق يطهر نفسه من خلالها من السموم التي يتخلص منها ويخرجها على شكل تعرق، هذه المناطق هي خلف الأذن ، خلف الركبة، وبين الأفخاذ وتحت الإبط. وتعمل بعض مضادات التعرق على منع خروج هذه السموم ويحتفظ بها الجسم بالغدد الليمفاوية تحت الأبط وهنا بالضبط تكون بداية سرطان الثدي. ومن ثم فإن مضادات التعرق والتي تعرف باسم unti-perspiration هي خطر حقيقي لذا طورت شركات التجميل منتجات أخرى أكثر أمانا وهي مزيل رائحة العرق مع السماح للعرق بالخروج من الجسم وتلك التي يطلق عليها Deodorant.

خـاتمــة

سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات والأمراض الحديثة إنتشاراً بين النساء واحتمالات حدوثه مرتفعة تصل إلى ١ : ٨ طوال فترة حياة المرأة. وقد تزايــدت معدلات الإصابة به مع كثرة الملوثات التي إنتشرت في المحيط الذي يعــيش بــه الإنسان بالإضافة إلى استخدامه مواد غذائية سريعة مشبعة بالدهون تتماشــى مــع طبيعة حياته وسرعتها. وترتفع معدلات الإصابة بهذا المرض لتصل إلى أكثر من ١٥٠ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة في الدول المتقدمة وهي أقل من ذلك في الــدول النامية. وجدير بالذكر أن مرض السرطان الثدي يتزايد بتزايد فئــات الــسن عنــد النساء . حيث تصل أو يكاد ينعدم عند الإناث أقل من ١٨ سنة وغالبيــة الإصــابة تحدث بعد سن الأربعين. كما تلعب الحالة الزواجية ونوع الحرفة ونسبة مــساهمة النساء في قوة العمل دوراً في تحديد معدلات الإصابة بهذا المرض. ومن ثم يمكن ملاحظة مدى تفاوت نسب الإصابة بالمرض وفقاً لمجموعة من العوامل الجغرافية والديموجرافية والاقتصادية.

وقد أدى التطور الحديث في أبحاث أمراض السرطان أنه أصــبح بالإمكــان معالجة العديد من المرضى وتمكينهم من مواصلة حياتهم الطبيعية. ويتم اليوم شفاء مريض واحد من بين كل مريضين اثنين بالسرطان مقارنة مع مريض من بين كل أربعة مرضى في الخمسينيات من القرن العشرين ويرتبط احتمالات الشفاء إلى حد كبير بنوع السرطان وبالمرحلة التي اكتشف فيها. فكلما كان اكتشاف المرض أسرع كانت احتمالات الشفاء منه أفضل.وقد ساهمت وسائل العلاج الحديثــة المتطــورة والإمكانات المتطورة في المجال الجراحي كثيراً في علاج المرضى الذين كانــت إمكانية شفائهم معدومة في العقود السابقة، وجدير بالذكر أن الكشف المبكــر عــن سرطان الثدي تزيد نسبة الشفاء بنسبة ٩٠% . وهذا أمل ممتاز لمرضى ســرطان الثدي.

المراجـع

المراجع باللغة العربية:

١. فايز محمد العيسوي– **جغرافية السكان** – دار المعرفة الجامعية . الإســكندرية ٢٠٠٣.

٢. غازي محمد تدمري وموزة الشرهان – **السرطان في دولة الإمارات العربيــة المتحدة**– المركز العربي للدراسات الجينية .

المراجع باللغة الأجنبية:

3. AJCC. **Cancer Staging Manual**, 6th ed. New York Springer Verlage 2006.
4. American Cancer Society, **Breast Cancer Facts & Figures, 2005-2006**, Atlanta 2006.
5. Baquet, C., Commiskey, P., Socioeconomic Factors and Breast Carcinoma in Multicultural Women. **Cancer**, March2000, No. 88.pp 1256-1264.
6. Ganz, P., Breast Cancer 2002, Where Do We Stand? **CA Cancer,** Sept/Oct. 2002, No. 52pp. 253-255.
7. Hulka, B., Moorman, P., Breast Cancer Hormones and other Risk Factors, **Maturities**. Feb. 2001, No. 38. pp. 103-113.
8. Hunter, C., Epidemilogy, Stage at diagnosis and Tumor Biology of Breast Carcinoma in multiracial and multiethnic Populations, **Cancer**, March 2000, No. 88 pp. 1193-1202.
9. Schairer, C., Mink, P., et-al. Probabilities of Death from Breast Cancer and other causes of Among Female Breast Cancer Pacients, **National Cancer Institue**, Sept 2004, No. 96, pp. 1311-1321.
10. Weeks, J.R. **Population**, Wadsworth publishing comp. Belmont, California, 2005.

مواقع على شبكة المعلومات الدولية Inter-net

11. Http://www.seer.cancer.gov
12. Http://Cancer.gov/cancerinfo/pdg/treatment/breast.
13. Http://Srab.cancer.gov/devcan
14. Http://www.cancer.org/downloads/stt/caff2005brf.pdf
15. Http://www.tabebak.com
16. Http://www.ar.wikipedia.org.
17. Http://www.breastcancerawarness.com
18. Http://www.sehha.com
19. Http://www.arabonline
20. Http://www.algaryga.net
21. Http://www.incirag.com
22. Http://www.werathah.com