

تطراً تغييرات كثيرة على ثدييك وتشرح هذه المعلومات سبب تغير ثدييك وما هي التغيرات الشائعة.

قد لا يتمكن طبيبك دائماً من شرح سبب تغير ثدييك. وإذا كنت تشعرين بالإحباط، فمن المهم أن تتحدثي بصراحة عن مشاعرك مع طبيبك وغيره من الأشخاص الداعمين.

يعاني العديد من الأشخاص من تغيرات في الثدي تختلف عن تغيراتهم الهرمونية المعتادة. في معظم الأحيان، لا تكون هذه التغيرات سرطانية أو ضارة، ولكن من المهم أن يقوم الطبيب بفحصها للتأكد من ذلك.

## كيف يعرف الطبيب أنه ليس سرطاناً؟

سيكون طبيبك قد أخذ في الاعتبار عدة أمور:

- عمرك وتاريخ عائلتك الطبي
- تاريخ تغير الثدي
- نتائج الفحوصات البدنية وأي اختبارات أخرى مثل الموجات فوق الصوتية أو التصوير الشعاعي للثدي
- إذا كانت الدورة الشهرية مستمرة لديك أو تستخدمين علاج الهرمونات البديلة HRT.

## ماذا سيحدث الآن؟

التغيير في ثديك لا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

يجب عليك اتباع الفحص الموصى به لسرطان الثدي بناءً على عمرك وتاريخ عائلتك.

يجب أن يكون الجميع على دراية بالتغيرات غير العادية في صدورهن. إذا لاحظت أي تغييرات أخرى مختلفة عن التغيرات الهرمونية المعتادة، فاستشيري طبيبك.

## لماذا يتغير الثدي؟

من الطبيعي أن يتغير ثدييك. قد يتغيرا عندما:

- تكوني حاملاً
- ترضعين طفلك رضاعة طبيعية
- تتغير هرموناتك في أوقات مختلفة في دورتك الشهرية
- فقدان الوزن أو زيادته
- تكبرين في العمر.

في بعض الأحيان، قد تشعرين بكتل في ثدييك. ثدييك ليس عضلات. يتكون الثدي من أنظمة الحليب والدهون والعقد الليمفاوية والأوردة والأعصاب والأنسجة اللينة. عادة ما تكون الكتل طبيعية وعادية.

عادة ما تحدث تغيرات الثدي الطبيعية ببطء، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تحدث فجأة.

الثدي حساس للتغيرات الهرمونية، مثل أثناء الدورة الشهرية أو إذا كنت تستخدمين علاج الهرمونات البديلة (HRT). تزداد الهرمونات المسماة الاستروجين قبل الدورة الشهرية، مما يتسبب في تضخم قنوات الحليب والغدد. قد يجعلك هذا تشعرين بتورم أو كتل في ثدييك.

في الشباب، عادة ما يكون الثدي مكتنز لأن أنظمة الحليب الخاصة بهم قد تكون ضرورية لإرضاع الأطفال.

في بعض الأحيان، يمكن أن يبدو هذا الاكتناز وكأنه كتلة أو مجموعة من الأنسجة.

مع تقدم الناس في العمر، تتقلص أنظمة الحليب الخاصة بهم وتحل محلها الدهون. عند انقطاع الطمث، يكون الثديين خفيفين تماماً. ويمكن لهذا أن يجعل الكتل الطبيعية أكثر وضوحاً.

يمكن أن تشعرين باختلاف الثديين عند فقدان الوزن أو زيادته.

وأحياناً يتغير الثديين دون سبب واضح.

## المشاعر

يضمن ذلك فهمك الكامل للمعلومات أو الاختبارات أو التشخيص الذي يقدمه الأخصائي. كما أنها فرصة لمناقشة أفكارك ومشاعرك حول تغييرات الثدي أو تشخيصه.

يمكن أن يساعدك طبيبك العام إذا كنت ترغبين في الحصول على رأي ثانٍ حول تغييرات الثدي.

إذا لم يكن لديك طبيب عام منتظم، فاسأل الأصدقاء أو العائلة أو المركز الصحي المجتمعي المحلي عن بعض الاقتراحات.

من الجيد أن يكون لديك طبيب عام منتظم تعرفيه وتتقي به.

## الدعم ضد العنف الأسري

### خط المساعدة الوطني 1800Respect

دعم الأشخاص المتأثرين من الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري وسوء المعاملة. يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

1800 737 732 (خدمة دعم على مدار 24 ساعة)  
1800respect.org.au



## هل تحتاجين لمترجم شفوي فوري؟

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي فوري، يمكنك طلبه.

حدوث تغيير غير عادي في الثدي قد يكون مزعجًا، مما يثير العديد من المشاعر والهموم. من الشائع الخوف من السرطان وإيجاد الاختبارات مرهقة وجائرة.

في حين أن معظم النساء يشعرون بالارتياح لمعرفة أن تغيير الثدي ليس بسبب السرطان، لكن قد يستمر البعض في القلق.

قد تؤثر التغييرات في الثدي أيضًا على شعورك تجاه نفسك أو حياتك الجنسية أو علاقاتك.

إذا كان التغيير في الثدي مزعجًا، أو يسبب مشاكل في حياتك، فقد يساعدك مشاركة مشاعرك مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الداعمين.

يمكنك الحصول على معلومات أو مشورة من طبيبك المحلي (GP) أو ممرضة صحة المرأة في مركز صحة المجتمع المحلي. كما إن التحدث مع أخصائي أو ممرضة رعاية الثدي في عيادة الثدي خيارًا أيضًا.

## أنت وطبيبك العام (GP)

إذا كنت قد زرتي مؤخرًا أخصائيًا في عيادة الثدي، فمن الجيد المتابعة مع طبيبك العام.