دور الإجراءات التجميلية بعد الإصابة بسرطان الثدي

الدكتورة نادية مطر: تحسين جودة الحياة بالإجراءات التجميلية ضروري

تمر مريضات سرطان الثدي بمراحل عديدة اثناء فترة العلاج، وبعد انتهاء العلاج قد تحتاج المريضة للجوء إلى بعض الاجراءات التجميلية لتحسين جودة الحياة. نتعرف في حوار التالي من الدكتورة نادية مطر استشاري جراحة التجميل والحروق بعيادات نادية كلينيك، الحاصلة على البورد العربي في الجراحة عضو الكلية الملكية للجراحين الإيرلندية والزمالة الفرنسية في جراحة التجميل عن دور الاجراءات التجميلية بعد الاصابة بسرطان الثدي.

دور الإجراءات التجميلية

أوضحت الدكتورة نادية ان هناك الكثير من التوصيات المقدمة للناجين من سرطان الثدي، وتتمثل في تغيير نمط الحياة عن طريق ممارسة التمارين الرياضية والتأمل، واتباع نظام غذائي صحي بالإضافة الى اخذ قدر كاف من النوم يوميا، وتقليل التعرض للتوتر، وتجنب التدخين وغيره.

وبينت ان بعد العلاجات الكيماوية والإشعاعية يعاني الكثير من المرضى من فقد الوزن، الشكل المرهق، تساقط الشعر، جفاف الجلد والتصبغات فيتأثر الشخص المصاب بهذه التغيرات في شكله فيقل تقديره لذاته. منوهة الى ان تحسين جودة الحياة بالإجراءات التجميلية مهمة ولكن القليل من يتحدث عن أهميتها، وخاصة بعض الاجراءات في الطب التجميلي غير الجراحي فعالة وآمنة لهؤلاء المرضي ومن هذه الاجراءات

الابر المليء تسمي بالفيلر وهي عبارة عن ابر تحتوي على جل يتكون من حمض الهيالورونيك بتركيزات مختلفة يحقن في مناطق معينة من الوجه ليعطيه امتلاءة وخاصة في مناطق الوجه التي فقدت كمية دهون. ولم ترد دراسات تثبت تأثيره السلبي على مناعة الجسم فيمكن ان يكون خيارا مناسبا.

ومن العلاجات أيضا البوتكس

وهو عبارة عن ماده البوتولينيوم توكسين يحقن في الوجه لتخفيف التجاعيد وشد البشرة لإعطاء مظهر شبابي.

أما إبر البلازما

هو إجراء سحب البلازما من الدم بعد تصفيته في جهاز التصفية وإعادة حقنه في الرأس ويعتبر من احد علاجات تساقط الشعر الفعالة والطبيعية

بالنسبة الي اجهزة شد الجسم غير الجراحي بالموجات الترددية عبارة عن جلسات تخفيف السليوليت وشد الجلد المترهل وبعض أنواع الفيشيل ومستحضرات العناية بالبشرة الطبية المناسبة للبشرة الحساسة والمتهيجة .

وشددت الدكتورة نادية بالحرص قبل البدء بهذه الاجراءات من قبل طبيب التجميل يجب اخذ التاريخ المرضي للمريض وتفاصيل العلاج من ادوية وعن التعارض مع الاجراء وطبعا الاهم هو رأي طبيب الأورام المعالج لتفادي المضاعفات والتأثيرات السلبية ولضمان سلامة المريض .

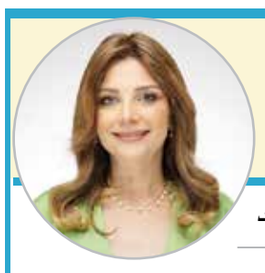
البروتوكول التجميلي العلاجي يجب ان يكون واضحا ودقيقا من اختيار نوعية وجودة المواد التي تحقن او مناسبة الاجراء للمريض، مستوى التعقيم يجب ان يكون عاليا جدا لان المناعة منخفضة والاصابة بالتهابات يؤثر على الحالة الصحية، وكذلك عند اختيار اجراء الحقن

مهم إتقان طريقة الحقن او الاجراء.

هذه الاجراءات التجميلية غير الجراحية البسيطة لها تأثير ايجابي على الصحة العقلية والنفسية للمصابين وللمتعافين وايضا تأثير ايجابي على رضا المريض عن مظهره وتقدير ذاته وبالتالي ينعكس على حياته الخاصة والاجتماعية فهذه الاجراءات تحقق تحولات جمالية فعالة ومؤثرة.

○ د. نادية مطر.

كلام في الصحة



بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

٤ أيام عمل.. ضرورة أم رفاهية؟

ضجت وسائل التواصل الاجتماعي الأسبوع الماضي بخبر عن تقليص أيام العمل في الأسبوع إلى أربعة، وأهمية ذلك على إنتاجية الموظف.

جاء ذلك بعد اعتماد أكثر من نصف الشركات في ألمانيا (الأربعة أيام عمل) والنصف الثاني أخذتها كتجربة. ومنذ أزمة كورونا، أصبح تقليل ساعات العمل الأسبوعية موضوع نقاش مستمر في ألمانيا وجاء وقت التنفيذ عمليا بعد أن لاحظوا ثبات إنتاجية الموظفين، بل والأكثر من ذلك بعض الأعراض الصحية من إجهاد مستمر واكتئاب.

وبعد التطبيق الفعلي وتجربته وجدوا ما توقعوا.. تحسنا كبيرا في الصحة النفسية والجسدية.

أصبح الموظفون لديهم وقت أكثر لأنفسهم للمواظبة على الرياضة والرجوع إلى هوايتهم المفضلة مما كان له أثر كبير في صحتهم وعلى إنتاجيتهم في العمل وإقبالهم عليه.

وقد أجرى المعهد الفنلندي للصحة المهنية، دراسات ربطت فيها بين الإفراط في العمل ومشاكل صحية عديدة كالإجهاد، والاكتئاب، واضطرابات النوم، والإفراط في المشروبات الكحولية.

واستنتجت إحدى الدراسات الحديثة التي أُجريت على موظفين من أمريكا، وأستراليا أن من يعملون مدة ٥٥ ساعة أو أكثر في الأسبوع، يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٣٣%، وأكثر عرضة للإصابة بمرض الشريان التاجي بالقلب بنسبة ١٣% وذلك مقارنة بنظرائهم الذين يعملون مدة ٤٠ ساعة في الأسبوع.

وكما تعلمون طبقت الإمارات العربية المتحدة هذا النظام منذ عامين تقريبا وأكدوا بعد تفعيله أن نتائجه واعدة، إذ أصبح الموظفون يعملون بكفاءة أكبر.

مما لا شك فيه أن الشخص يحتاج إلى تخصيص وقت لأسرته ووقت لصحته ليتمتع بعافيته وليصبح قادرا على العطاء في جميع نواحي الحياة.

التدخين وعلاقته بسرطان الثدي

الدكتورة كوثر العيد: التدخين يزيد من خطر الإصابة بالمضاعفات الناتجة عن العلاج

سرطان الثدي عبارة عن سرطان يتشكل في خلايا الثديين وهو تكاثر عشوائي غير منتظم لخلايا الثدي، وقد يصيب سرطان الثدي كلًا من الرجال والنساء، إلا إنه أكثر شيوعًا بين النساء. بدأت الدكتورة كوثر العيد استشاري الصحة العامة ورئيس جمعية أصدقاء الصحة حديثها معنا بتعريف بسيط عن الثدي موضحة في اللقاء التالي علاقة التدخين بسرطان الثدي

*مَن هم المعرضون لخطر الإصابة بالمرض؟

- نصف سرطانات الثدي تقريباً تصيب نساءً ليس لديهن عوامل خطر محددة للإصابة بسرطان الثدي بخلاف الجنس (أنثى) والعمر (أكثر من ٤٠ عاماً). وتزيد عوامل معينة خطر الإصابة بسرطان الثدي بما فيها التقدم في العمر والسمنة، وتعاطي التبغ والتدخين بجميع أنواعه ومنتجاته، وجود سوابق إصابة بسرطان الثدي في الأسرة، وسوابق تعرض للإشعاع، وسجل الصحة الإنجابية (مثل العمر عند بداية الدورة الشهرية وعند الحمل الأول)، والعلاج الهرموني التالي لسن اليأس.

ويعد نوع الجنس (الإناث) أقوى عامل خطر للإصابة بسرطان الثدي، حيث لا تتجاوز نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال ٠,٥-١٪. ويتبع علاج سرطان الثدي لدى الرجال نفس مبادئ التدبير العلاجي لدى النساء.

ويرتفع خطر الإصابة وجود سوابق عائلية لسرطان الثدي، إلا أن غالبية النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن سوابق عائلية معروفة بشأن هذا المرض. ولا يعني بالضرورة عدم وجود سوابق عائلية معروفة أن المرأة تواجه خطراً أقل.

وتزيد بعض الطفرات الجينية الموروثة «العالية الانتفاذ «بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأهمها طفرات الجينات BRCA١ و BRCA٢ و PALB-٢. ويمكن للنساء اللواتي يتبين أن لديهن طفرات في هذه الجينات الرئيسية أن ينظرن في استراتيجيات الحد من المخاطر مثل إجراء استئصال جراحي للثديين كليهما.

يعد التدخين أحد العوامل الرئيسية للإصابة بمعظم أنواع سرطان الثدي، التدخين يزيد من خطر الإصابة بمعظم أنواع سرطان الثدي، وحسب دراسة نشروها في مجلة جمعية السرطان الأمريكية أن النساء الصغيرات اللاتي يدخن علبة سجائر بشكل يومي مدة عشر سنوات أو أكثر لديهم زيادة كبيرة للإصابة بأكثر الأنواع شيوعا من سرطان الثدي. هذه النتائج نشرت في مجلة جمعية السرطان الأمريكية المعتمدة عالميا. هذه الدراسة وضحت وأكدت أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تزيد عند النساء الصغار المدخنات، وقد تضمنت هذه الدراسة المرضى أعمارهم تتراوح بين ٢٠ و٤٤ سنة تم تشخيصهم بسرطان الثدي منذ سنة ٢٠٠٤ - ٢٠١٠، ووجدت الدراسة أن النساء الصغار سواء مدخنات حاليا أو سابقا اللاتي يدخن علبة على الأقل في اليوم مدة عشر سنوات يرفع خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٦٠%

*كيف يؤثر التدخين في المصابين بسرطان الثدي؟

- يسبب التدخين العديد من المضاعفات الصحية على مريضة سرطان الثدي، إذ يزيد من خطر الإصابة بالمضاعفات الصحية الناتجة عن العلاج مثل تضرر الرئتين بسبب التعرض للعلاج بالأشعة، وصعوبة التعافي بعد إجراء جراحة استئصال وترميم الثدي، والإصابة بجلطات دموية أثناء استخدام العلاجات الهرمونية.

حسب دراسة علمية، النساء اللواتي كُن مدخنات لأكثر من حوالي ٢١ سنة كُنَّ ثلاث مرات أكثر عرضة للوفاة من أي سبب، وما يقارب من ثلاث مرات ونصف أكثر عرضة للوفاة بسبب سرطان الثدي، مقارنة بغير المدخنات.

*ما العوامل التي تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

- تشمل الخيارات السلوكية والتدخلات ذات الصلة:

الرضاعة الطبيعية كلما طالت المدة قلت الخطورة.

النشاط البدني المنتظم.

التحكم في الوزن.

الحد من تعاطي التبغ والتدخين بجميع أنواعه ومنتجاته والحد من التعرض لدخانهم.

تفادي استخدام الهرمونات فترة طويلة ويجب أن تكون تحت استشارة طبيب مختص ومتابعة مستمرة.

تجنب التعرض المفرط للإشعاع. ما هو دور الشراكة المجتمعية والتي تسهم في الحد من الترويج الإلكتروني لمنتجات التبغ بجميع أنواعها؟

الترويج الإلكتروني لمنتجات التبغ بجميع أنواعه ومنتجاته ممنوع بقانون مكافحة التدخين رقم ٨ لسنة ٢٠٠٩ لمملكة البحرين وتحديداً المادة رقم ٦ »يحظر إعلان التبغ والسجائر وغيرها من منتجات التبغ بقصد الترويج والتشجيع على التدخين وذلك في جميع الأماكن العامة بكل وسائل الإعلام بما في ذلك الجرائد والمجلات والمواقع الإلكترونية المحلية ودور السينما والمسرح« والقرار رقم ٣ لسنة ٢٠١١ بشأن ضوابط الإعلان والترويج عن التبغ ومنتجاته من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال وسائل الإعلام التقليدية المقروءة والمسموعة والمرئية، لذلك دور الشراكة المجتمعية جداً مهم في تحقيق الأهداف المنشودة لمكافحة التدخين والتبغ بجميع أنواعه ومنتجاته من ناحية رفع الوعي المجتمعي بقانون مكافحة التدخين بمملكة البحرين وتحديداً ما يتعلق بالترويج لهذه المنتجات وأيضاً رفع المسؤولية الفردية تجاه محاربة كل ما يضر بصحة الفرد والمجتمع.

○ د. كوثر العيد.

تصحيح المفاهيم الخاطئة عن إعادة ترميم الثدي

الدكتور علي الحواج: ٢٠٪ من النساء اللاتي يخضعن لعملية استئصال الثدي يفضلن الترميم الفوري

غالبا ما تشعر مريضات سرطان الثدي بالقلق حول كيفية استئناف حياتهن اليومية والتأقلم مع التغيرات التي حدثت في مظهرهن بعد العملية الجراحية، وهنا يكون لجراح التجميل والترميم دور مهم. في المقال التالي يوضح الدكتور علي الحواج اختصاصي جراحة التجميل والترميم بعض الحقائق عن ترميم الثدي.

تعد عملية ترميم الثدي (إعادة بناء الثدي) جزءًا من خطة مسبقة لعلاج متكامل يشمل تخصصات متعددة multidisciplinary approach).)

الجدير بالذكر، أن الخيار النهائي لعملية الترميم يتم الاتفاق عليه بدقة ليناسب المريضة والحالة المرضية.. حيث إنه كما ذكرت في مقال سابق لا يوجد «حل واحد مناسب للجميع».

فالهدف الرئيسي كوننا جراحي تجميل هو جعلك على اطلاع بكل الخيارات المتاحة، حتى تتمكني من اتخاذ القرار الأنسب لك. وهنا يكمن دورنا كجراحي ترميم الثدي، في مساعدتك للحصول على نتيجة تشعرك بالرضا والسكون بذاتك وجسدك، بالإضافة الى تجديد ثقتك بنفسك وحياتك الاجتماعية، فلا تشعرين بتغيير في نوعية حياتك قبل سرطان الثدي.

مع ملاحظة اختلاف الرأي والأولويات لكل امرأة. فعلى سبيل المثال قد يقول البعض: «ان الاصابة بسرطان الثدي، لم تنتزع مني جزءًا، بل قد أضافت فرصة لأحصل على ثديين بحجم مختلف أكبر أو ربما أصغر بعد استئصال الثدي»، أما قد يختلف البعض وخاصة كبار السن ويفضلن التخلص من المرض دون المبالغة أو المبالاة في الشكل كثيرًا). قد يرغبن أخريات بالشعور بأنهن طبيعيات مرة أخرى، ولا يردن الخضوع لمزيد من العمليات الجراحية -فهن سعداء فقط لأنهن على قيد الحياة. تختلف الآراء والخيارات ونحن هنا لنساعد في طرحها ومساعدتكن في اختيار الأنسب.

وفي اعتقادي أنه لشرف كبير وجودنا كجراحي تجميل وكجزء من هذه المنظومة العلاجية للمتأثرات بسرطان الثدي، وخصوصًا أن دورنا يتضمن تخفيف تبعات الاستئصال النفسية بالإضافة إلى تحسين نوعية الحياة للنساء المتأثرات بالمرض من نواحي عديدة.

وعلى الرغم من التطورات المتجددة في علاج سرطان الثدي نرى في وقتنا الحالي أن أقل من نصف النساء اللاتي خضعن لعملية استئصال الثدي يُعرض عليهن خيار عملية ترميم الثدي. وحوالي ٢٠%? من النساء اللاتي يخضعن لعملية استئصال الثدي يفضلن الخضوع لعملية إعادة بناء فورية بناء على مختلف الدراسات العالمية. نضيف إلى ذلك، أن النقص في إخبار المريضة بالخيارات المتاحة قد يكون عاملًا أساسيًا في استمرار المفاهيم الخاطئة عن عمليات ترميم الثدي، لذلك أسعى أن أوضح بعضًا من هذه المفاهيم.

توضيح المفاهيم الخاطئة الشائعة:

المفهوم الأول: «سأضطر إلى الانتظار طويلا مدة أشهر بعد استئصال الثدي وإجراء عملية جراحية أخرى»

يمكن للعديد من النساء إجراء عملية إعادة بناء فورية (في نفس وقت استئصال الثدي).

في الواقع: غالبًا ما تؤدي إعادة البناء الفوري إلى أفضل النتائج الجمالية لأنها تمكن الجراح من الحفاظ على جلد الثدي نفسه. ويمكنه أيضًا تقليل الحاجة إلى إجراء عملية جراحية إضافية.

المفهوم الثاني: «إعادة بناء الثدي تزيد من خطر تكرار الإصابة بالسرطان أو تجعل من الصعب اكتشافه».

يعتمد خطر تكرار الإصابة بسرطان الثدي على عوامل عديدة، بما في ذلك مرحلة المرض والخصائص البيولوجية للسرطان. سيأخذ جراحك في الاعتبار مستوى الخطورة لديك عند التوصية بالخيار الأفضل لإعادة البناء. ومع ذلك، لم تظهر العديد من الدراسات على مر السنين أي دليل على أن إعادة البناء قد تزيد من خطر تكرار المرض أو تجعل اكتشافه أو علاجه أكثر صعوبة.

المفهوم الثالث: «حشوات السيليكون ستكون غير مريحة وتبدو غير طبيعية».

لقد قطعت حشوات الثدي شوطًا طويلًا منذ أن تم تطويرها منذ الستينيات.

○ د. علي الحواج.

حيث أن المواد المستعملة والتقنيات الجديدة جعلتها أكثر جمالية وراحة.

ومع ذلك، فإن عمليات الحشوات ليست الخيار الوحيد أو بالضرورة الأفضل لإعادة بناء الثدي.

تستخدم عملية إعادة بناء الثدي عن طريق الأنسجة الطبيعية الأنسجة الخاصة بك (غالبًا البطن أو الظهر)، وتنتج ثديين ناعمين ذوي ملمس واحساس مقارب للطبيعي بشكل أكبر.

المفهوم الرابع: «لا يمكنني إجراء عملية إعادة البناء إذا كنت قد خضعت أو أحتاج إلى علاج إشعاعي أو كيميائي».

يعد التعرض أو الحاجة إلى العلاج الإشعاعي مع أو بدون العلاج الكيميائي من العوامل المعتبرة في تحديد توقيت ونوع إعادة البناء الأكثر أمانًا، ولكنه لا يستبعد إعادة البناء. عادةً ما يُفضل استخدام الأنسجة الذاتية إذا كان العلاج الإشعاعي متوقعًا بعد استئصال الثدي.

كما أنني أحب أن أسلط الضوء على ما هو من الممكن أن تتوقعه المريضة بعد العملية: قد تشعرين ببعض الألم لبضعة أيام بعد الجراحة، لكن الألم في غالب الأحيان محتمل، وقد يصف لك جراح التجميل بعض المسكنات في الفترة ما بعد العملية. بالإضافة إلى ذلك، قد يتم تثبيت أنابيب تصريف لفترة وجيزة بعد الجراحة لإزالة السوائل الزائدة التي تتجمع في موقع الجراحة. ويمكن أن يساعد ارتداء مشدات خاصة أو حمالة صدر داعمة لتخفيف التورم ودعم ثديك أثناء فترة التعافي.

بالإضافة لذلك، سيكون لديك أيضًا غرز بعد الجراحة وهي عادة ما تكون قابلة للتحلل لذلك لن تحتاجين إلى إزالتها. والندبات الجراحية عمومًا تخف مع مرور الوقت ويتحسن مظهرها مع العناية والترطيب.

قد تستغرق العودة إلى الأنشطة الطبيعية ما يصل إلى ستة أسابيع حسب نوعية إعادة البناء. سيخبرك جراح التجميل بأي نصائح فيما يخص أنشطتك اليومية، مثل تجنب الأنشطة البدنية الشاقة أو حمل الأوزان الثقيلة.

إن الفوز في المعركة ضد سرطان الثدي لا يعني خسارة إحساسك بالأنوثة. يمكن للنساء اللاتي فقدن أحد ثدييها أو كليهما بسبب سرطان الثدي استعادة قوامهن وإحساسهم بأنفسهن من خلال إعادة بناء الثدي. وليس هناك أجمل من أن تستيقظ مريضة سرطان الثدي بكل جمالها وأنوثتها تعد عملية ترميم الثدي (إعادة بناء الثدي) جزءًا من خطة مسبقة لعلاج متكامل يشمل تخصصات متعددة (multidisciplinary approach).