

## نظرة عامة على سرطان الثدي

## مقدمة عن سرطان الثدي

الخلايا السرطانية هي خلايا غير طبيعية تنمو وتتكاثر بشكل لا يمكن التحكم به فتكون أورام. أحيانا تنتقل الخلايا السرطانية خلال الجسم (عن طريق جهاز الغدد الليمفاوية أو جريان الدم) لتغزو أعضاء أخرى وتكون أوراماً جديدة، وتسمى تلك المرحلة النقائل.

يشير سرطان الثدي تحديداً إلى سرطان متكون في أنسجة الثدي وغالبا القنوات التي تحمل الحليب إلى الحلمات والفصيصات (الغدد المكونة للحليب). يصيب سرطان الثدي كلاً من السيدات والرجال ولكن حالات الإصابة بين الرجال أكثر ندرة من تلك بين السيدات.

## عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي:

لا أحد يعلم تحديداً ما هي أسباب سرطان الثدي. لا يستطيع الأطباء دائماً تفسير لماذا تصاب سيدة بسرطان الثدي ولا تصاب الأخرى. أظهرت الأبحاث أن بعض السيدات أكثر عرضة من غيرهن لأنهن يتعرضن لعوامل تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي مثل:

1. العمر: تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي مع زيادة العمر
2. تاريخ شخصي للإصابة بسرطان الثدي
3. تاريخ عائلي: لو كانت أمها، أختها، ابنتها أو إحدى قريباتها قد أصبن بسرطان الثدي (في عائلة الأم أو الأب).
4. تغيرات معينة بالثدي: بعض السيدات يملكن خلايا في الثدي تبدو غير طبيعية تحت المجهر.
5. تاريخ الصحة الإنجابية والطمث: بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي ذات علاقة بالصحة الإنجابية مثل عمر السيدة عند إنجابها الطفل الأول، عدم الإنجاب ومن المحتمل أن يكون استخدام موانع الحمل الهرمونية لمدد طويلة من تلك العوامل. العوامل المتعلقة بالطمث أو الهرمونات تتضمن: بداية مبكرة للطمث (قبل سن الثانية عشر) أو انقطاع متأخر للطمث (بعد الخامسة والخمسين) وتناول عقارات هرمونية لتوقف الطمث تتضمن هرمونات الإستروجين والبروجيستيرون.
6. العرق: يتم تشخيص سرطان الثدي في الجنس الأبيض أكثر من الجنس اللاتيني الأصفر أو الأفريقي.
7. علاج إشعاعي على الصدر قبل عمر الثلاثين.
8. الوزن الزائد أو السمنة بعد توقف الطمث.
9. غياب النشاط الجسدي والحمية عالية الدهون.
10. تناول الكحوليات و/أو التدخين.

## المسح لسرطان الثدي:

من المهم المسح لسرطان الثدي بصفة دورية. فالمسح يساعد السيدات والأطباء على إكتشاف سرطان الثدي مبكراً وعلاجه. والعلاج أكثر تأثيراً مع الإكتشاف المبكر. يوجد عدد من الطرق لمسح لسرطان الثدي:

1. الفحص الذاتي للثدي: يجب على السيدة فحص ثدييها ذاتياً كل شهر لإكتشاف أي كتلة أو تغيرات في الشكل أو اللون. في حالة إكتشاف تغيير ما يجب أن تتصل بمقدم الرعاية الصحية. لا يمكن للفحص الذاتي أن يغني عن الفحص السريري أو/و المسح عن طريق التصوير الشعاعي للثدي.
2. الفحص السريري للثدي: خلال الفحص السريري للثدي يقوم مقدم الخدمة الصحية بفحص ثدي المرأة والبحث عن أي علامات غير طبيعية أو كتل كما يفحص العقد الليمفاوية قرب الثدي ليتأكد من عدم تضخمها.
3. التصوير الشعاعي للثدي (الماموجرام): من خلال التصوير الشعاعي للثدي، يمكن إكتشاف الكتلة قبل بروزها. يجب على السيدات اللاتي تخطين عمر الأربعين القيام بتصوير الثدي كل عام أو عامين.

## أعراض سرطان الثدي:

الاعراض الأكثر شيوعاً لسرطان الثدي هي:

- تغيير في ملمس الثدي أو الحلمة
  - كتلة أو زيادة في السمك داخل الثدي أو بقربه أو بمنطقة تحت الإبط
  - ألم في حلمة الثدي
  - تغيير في شكل الثدي أو الحلمة
  - تغيير في حجم أو شكل الثدي
  - إنقلاب الحلمة إلى داخل الثدي
  - تقشير أو إحمرار أو تورم جلد الثدي أو الهالة أو الحلمة. كما يمكن أن يحمل الجلد نتوءات أو تجاعيد فيشبه قشرة البرتقالة
  - افراز (سائل) من الحلمة.
- عادة يكون سرطان الثدي المبكر غير مؤلم ولكن على السيدة التي تعاني من ألم أو أي عرض آخر مستمر الذهاب إلى مقدم الخدمة الصحية.

## تشخيص سرطان الثدي:

يمكن للأطباء تشخيص سرطان الثدي عن طريق سؤال السيدة عن تاريخ العائلة الصحي، القيام بفحص عضوي وتصوير شعاعي للثدي و/أو فحص الثدي بالأشعة فوق الصوتية (Ultrasound) أو التصوير بالترددات المغناطيسية (MRI). في حالة الشك في وجود سرطان يقوم الطبيب بأخذ عينة سائل أو أنسجة من الثدي ويرسلها للمختبر للتأكد من وجود خلايا سرطانية.

المراحل: يبدأ سرطان الثدي عادة بوجود خلايا سرطانية ببطانة القناة اللبنية أو فصيصة. يقسم الأطباء السرطان إلى مراحل:

- المرحلة الأولى: ويكون عرض الورم خلالها أقل من 2 سنتيمتر ولا تكون الخلايا السرطانية قد إنتشرت خارج الثدي.
- المرحلة الثانية والثالثة: ويكون السرطان قد صار أكبر حجماً ووصل إلى العقد الليمفاوية في منطقة تحت الإبط.
- المرحلة الرابعة: ويكون خلالها السرطان قد إنتشر إلى مناطق أخرى من الجسم. يمكن لسرطان الثدي الإنتقال إلى أي جزء آخر من الجسم ولكن أكثر أماكن الإنتشار شيوعاً هي العظام، الكبد، الرئتين والدماغ. يكون للورم الجديد نفس نوع الخلايا غير الطبيعية ويسمى بنفس اسم الورم الأصلي. على سبيل المثال لو إنتشر سرطان الثدي إلى الدماغ تكون الخلايا السرطانية به في حقيقة الأمر خلايا الثدي السرطانية. ويكون المرض سرطان ثدي إنتقالي وليس سرطان بالدماغ. ولهذا السبب فإن علاجه يكون علاج سرطان الثدي وليس الدماغ. يُسمى الأطباء الورم الجديد مرض بعيد أو إنتقالي.

#### أساليب علاج سرطان الثدي:

إختيار العلاج يعتمد أساساً على مرحلة المرض. علاج السرطان يكون إما موضعي أو منهجي.

**العلاج الموضعي:** يتم توجيه العلاجات الموضعية إلى المنطقة المصابة بالسرطان. الجراحة والعلاج الإشعاعي (وهو عبارة عن إشعاعات عالية الطاقة صادرة عن أشعة أكس أو جاما أو النيوترونات وغيرها) إسلوبان للعلاج الموضعي يزيلان أو يدمران سرطان الثدي. في حالة إنتشار سرطان الثدي إلى مناطق أخرى بالجسم يمكن إستخدام العلاج الموضعي للتحكم في المرض بتلك المناطق.

**العلاج الجهازى:** في هذا الإسلوب من العلاج تُحقن المواد المحاربة للسرطان في الدم للقضاء على الخلايا السرطانية في الجسم. هذه العلاجات تتضمن العلاج الكيميائي (علاج عن طريق الأدوية)، علاج بالهرمونات وعلاج بيولوجي. كثير من النساء يتلقين أكثر من طريقة علاجية.

لأن علاجات السرطان أحياناً تضر الخلايا والأنسجة الصحيحة فالأعراض الجانبية شائعة. الأعراض الجانبية تعتمد أساساً على طريقة العلاج ومداها. 40% تقريباً من المرضى يحسون ببعض الأعراض مثل الرعشات والحمى خلال أول جلسة للعلاج الكيميائي. الأعراض الأخرى ومن ضمنها الغثيان والقيء والألم تحدث بشكل متقطع خلال الجلسات التالية. النيتروبينا (نقص عدد خلايا الدم البيضاء) من الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً لأنواع كثير من العلاج الكيميائي.

#### إستراتيجيات المنع:

لا يمكن تفادي بعض عوامل الخطر للإصابة بسرطان الثدي مثل التاريخ العائلي ولكن يمكن تفادي عوامل أخرى. يمكن للسيدات المساعدة في حماية أنفسهن بالبقاء بعيداً عن عوامل الخطر حينما يتسنى ذلك. لخفض خطورة الإصابة بسرطان الثدي يجب على الفرد:

- القيام بتمارين رياضية لمدة أربع ساعات أو أكثر في الإسبوع
- الإلتزام بحمية غذائية صحية قليلة الدهون تضم الكثير من الفواكه والخضروات
- الحفاظ على وزن صحي
- إيقاف التدخين إذا كنت مدخن ومحاولة تفادي التدخين السلبي
- تفادي الكحوليات
- القيام بفحص ذاتي للثدي كل شهر وفحص سريري للثدي كل سنة
- تصوير الثدي مرة كل عامين بعد عمر الثلاثين ومرة كل عام بعد عمر الأربعين
- تفادي تناول هرمونات الإستروجين لمدد طويلة

#### المراجع :

سرطان الثدي  
الرضاعة وسرطان الثدي (2002) Lancet  
عيادة مايو، سرطان الثدي  
المؤسسة القومية لسرطان الثدي  
المعهد الوطني الامريكي للأورام  
St Vincent for Health  
مؤسسة سوزان جي كومين لسرطان الثدي  
مؤسسة أبحاث سرطان الثدي

#### الاسئلة المتكررة

**هل العلاج الهرموني البديل يزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي؟**

يمكن للعلاج الهرموني البديل الذي تتناوله بعض السيدات بعد توقف الطمث لفترة طويلة (تزيد عن الخمس سنوات) ان يزيد إحتمال الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 40%. ولكن حين تتوقف السيدة عن العلاج الهرموني ينخفض الخطر بمرور الوقت.

**هل حبوب منع الحمل تزيد من إحتمال الإصابة بسرطان الثدي؟**

كثير من دراسات علم الأوبئة تشير إلى أنه لا يوجد زيادة في خطر الإصابة بالسرطان الثدي مع إستخدام حبوب منع الحمل، ولكن البحث الأحدث يشير إلى أنه من الممكن أن تكون السيدات تحت سن 35 اللاتي تتناولن حبوب منع الحمل لمدة تزيد عن خمس سنوات

أكثر عرضة قليلاً للإصابة بسرطان الثدي. ولكن هذه الخطورة تختفي بعد أن تكون قد توقفت السيدة عن تناول الحبوب لمدة عشر سنوات أو أكثر.

**هل أنا في خطر من الإصابة بسرطان الثدي إذا كانت لعائلتي تاريخ في الإصابة بالمرض؟**

من خمسة إلى عشرة بالمئة من السيدات اللاتي يعانين من سرطان الثدي لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالمرض فبالنظر من المهم أن تعرفي إذا كان في تاريخ العائلة حالات إصابة بسرطان الثدي. توصى السيدة التي أصيبت قريباؤها من الدرجة الأولى (الأم-الأخت-الإبنة) بسرطان الثدي ببداية المسح على المرض مع مقدم الخدمة الصحية قبل التوقيت الذي يوصي به الأطباء بعشر سنوات.

**عند أي عمر علي أن أبدأ الفحص الذاتي ومتى أكرره؟**

يجب أن تبدأي الفحص الذاتي عند عمر العشرين. يجب أن تفحصي ثدييك لرصد أي تغيرات مرة شهرياً بعد الدورة الشهرية وتحديدي يوم كل شهر للفحص إذا كانت الدورة قد انقطعت .

**كيف أقوم بالفحص الذاتي للثدي؟**

يتضمن الفحص الذاتي للثدي الخطوات التالية:

1. قفي أمام المرآة منتصبة ثم إفحصي ثدييك لرصد :

- وجود إحمرار، قرح، طفح أو ورم
- إنبعاج أو تجعيد أو نقر في الجلد
- تغيير في وضع الحلمة أو إنقلابها للداخل

إرفعي يديك فوق رأسك وإرصدي نفس التغييرات السابقة

اضغطي برفق على كل حلمة وإرصدي وجود إفرازات لبنية صفراء أو دموية

إرقي على ظهرك وإرفعي ذراعك الأيمن فوق رأسك ثم ضمي أطراف أصابع اليد اليسرى وتحسسي ثديك الأيمن

باستخدام نمط دائري أو أي نمط آخر يغطي الثدي كله. تكون الضغطة الأولى برفق للتأكد من صحة الأنسجة الرخوة ثم تليها ضغطة أقوى قليلاً لفحص الأنسجة الأعمق. كرري العملية باليد اليسرى والثدي الأيمن .

أخيراً كرري الخطوة الرابعة وأنت واقفة. ومن الأسهل أداء هذه الخطوة والجلد مبلل لذلك فقد ترغيبين في القيام بها تحت الدش .

**لفيديو يظهر خطوات الفحص الذاتي للثدي مع تعليق باللغة الإنجليزية قم بزيارة [youtube](https://www.youtube.com/watch?v=K1m1m1m1m1)**

**لخطوات مع صور باللغة الإنجليزية قم بزيارة موقع منظمة سرطان الثدي**

**ما هي أنواع المشاكل التي قد ألاحظها خلال قيامي بالفحص الذاتي للثدي؟**

لرصد أي مشاكل محتملة مبكراً قدر الإمكان يجب عليك أن تنتهي لأي تغيرات في ثدييك. على سبيل المثال :

- تغيير في الحجم – قد يزداد حجم الثدي بشكل ملحوظ أو ينخفض وضعه بشكل ملحوظ
- تغيير في الحلمة – إذا إنقلبت الحلمة للداخل أو تغير وضعها أو شكلها
- طفح جلدي – على أو حول الحلمة
- إفراز من إحدى الحلمتين أو كليهما
- نتوءات أو تجاعيد حول الحلمة
- ورم تحت الإبط أو حول عظمة الترقوة (من العقد الليمفاوية)
- كتلة أو إزدياد في السمك – جزء مختلف عن بقية نسيج الثدي
- ألم متصل – في جزء من الثدي أو تحت الإبط

يجب إستشارة طبيب إذا لاحظت أي من تلك الأعراض .

**ما هو المعدل المطلوب لتكرار مسح الثدي عن طريق الصور؟**

يجب على السيدة أن تبدأ بالقيام بمسح الثدي عن طريق التصوير الإشعاعي (الماموجرام) عند عمر الأربعين وتكرره كل عام أو عامين.

**أيمكنني إستئصال الثديين كإجراء وقائي؟**

يمكن لعمليات الإستئصال الكامل للثديين خفض احتمالات الإصابة بنسبة تزيد عن التسعين بالمئة وذلك لدي السيدات الأكثر عرضة، لكن كثير ممن أجريت لهن تلك العملية شعروا بالندم لاحقاً. من المهم التفكير جيداً في العملية ومناقشتها مع الطبيب قبل القرار .

**هل يمكن علاج سرطان الثدي؟**

ما زال 95% من الحالات التي تم تشخيصها مبكراً أحياء بعد خمس سنوات. كثير من السيدات يتلقين العلاج ولا يصبين بالمرض مرة أخرى، لكن كونهن ما زلن عرضة للمرض فيجب أن يقومن بفحص دوري منتظم.

للسئلة الأكثر شيوعاً باللغة العربية نرجو زيارة **مؤسسة سرطان الثدي المصرية**

## مواقع عربية

البرنامج الأردني لسرطان الثدي  
مركز الأمل  
المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

## مصادر المعلومات:

## مناهج وأدلة التدريب

**المجموعة القياسية، المركز القومي لصحة عمال المزارع، 2002 (متوفر بالإنكليزية)**  
توفر هذه المجموعة للمخططي البرامج والداعين إلى الصحة الأدوات التدريبية الأساسية ولمواد التعليمية اللازمة لتطبيق برامج مجتمعية لمكافحة سرطانات الثدي وعنق الرحم. تتضمن المجموعة منهج تدريبي، كتيب إرشادات للبرامج، دليل تعليمي، شريط فيديو، لوحات وحقيبة تحمل شعار.

**المنهج الشامل لتدريب السرطان، المركز القومي لصحة عمال المزارع، 2003 (متوفر بالإنكليزية)**  
هذا المنهج مخصص لتدريب المدربين من خلال 15 درس تحتوي على المعلومات الأساسية عن السرطان مثل عوامل الخطر، العلامات والأعراض والتشخيص المبكر لسرطان كل من الثدي، عنق الرحم، القولون والمستقيم، الرئة، الفم، البروستات، الجلد والخصيتين.

## أدلة الإرشادات الطبية ومعايير الخدمة

**الباثولوجي والأورام الجينية للثدي والأعضاء التناسلية الأنثوية، منظمة الصحة العالمية، 2003 (متوفر بالإنكليزية)**  
يغطي هذا التصنيف الخاص بمنظمة الصحة العالمية أعراض أورام الثدي للرجال والسيدات، المبايض، قنوات فالوب، عنق الرحم، الرحم، الأعضاء التناسلية الخارجية، المهبل وأعراض الأورام المتوارثة. كما يضم تصنيف شامل للأورام الحميدة والخبيثة. يحتوي هذا الكتاب على العديد من الصور الملونة، صور بالرنين المغناطيسي، أشعة مقطعية ورسومات بيانية. بالإضافة إلى الباثولوجي والتغيرات الجينية لكل افة مع وصف لنشأتها والملاح السريرية وأعراض ما قبل التشخيص والعوامل التي تنبئ بحدوثها.

**إرشادات للكشف المبكر عن السرطان، المجموعة الأمريكية للسرطان (متوفر بالإنكليزية)**  
إرشادات بسيطة متوفرة على الشبكة الإلكترونية للكشف المبكر عن بعض سرطانات الجهاز التناسلي وسرطان الثدي.

**إرشادات للمسح والكشف المبكر عن سرطان الثدي: مرجع سريع، منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشرق البحر الأبيض المتوسط، 2006 (متوفر بالإنكليزية)**  
يهدف هذا الدليل السريع لمساعدة مقدمي الخدمة الصحية الأولية في رفع درجة الوعي لدى المجتمع لكشف سرطان الثدي في مراحله المبكرة.

**إرشادات علاج سرطان الثدي، منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشرق البحر الأبيض المتوسط، 2006 (متوفر بالإنكليزية)**  
تم تطوير تلك الإرشادات لمساعدة الأطباء والمرضى على إتخاذ قرارات بخصوص علاج سرطان الثدي مما يؤدي الى تحسين نتائج العلاج.

**التصوير المناسب لتكلسات الكالسيوم الميكروسكوبية بالثدي، National Guideline Clearhousing (متوفر بالإنكليزية)**  
أحدث الشروط لملائمة تكلسات الكالسيوم الميكروسكوبية بالثدي على الشبكة الإلكترونية

**معايير تقييم الفحص السريري للثدي خاص لأطباء القطاع الخاص، مشروع القطاع الخاص لصحة المرأة، الوكالة الأمريكية للاتحاد الدولي، 2010 (متوفر العربية والإنكليزية)**  
إن الهدف الأساسي من هذا الدليل هو تحسين جودة الخدمات الطبية مما يضمن أن جميع الأطباء المشاركين في البرنامج سيقدّمون نفس نوعية الخدمات وأقصى درجات الكفاءة مستخدمين نفس المعايير الوطنية والعالمية وبهذا تلبى احتياجات المرأة بأقصى درجات الكفاءة والإحتراف. تمت مراجعة وتحديث هذه الإرشادات التوجيهية من قبل مشروع القطاع الخاص لصحة المرأة عام 2010 باستخدام إرشادات فحص وتشخيص سرطان الثدي الإصدار الأول 2008 التي وضعها البرنامج الأردني لسرطان الثدي. هذه الإرشادات هي بيان من آراء كتاب إرشادات فحص وتشخيص سرطان الثدي وتم تعديلها من قبل مراجعين أردنيين متخصصين.

## الدراسات والتقارير

**التغذية وإسلوب الحياة: فرص منع السرطان، منظمة الصحة العالمية، 2002 (متوفر بالانكليزية)**  
تختبر الدراسة العلاقة بين التغذية والسرطان من خلال أسلوب متعدد العوامل والضوابط يضم دراسة التغذية والغدد الصماء ومنشأ السرطان وبيولوجي الجزيئات وعوامل الوراثة.

**الرضاعة الطبيعية توفر حماية قوية ضد سرطان الثدي، ابحاث السرطان - المملكة المتحدة، 2002 (متوفر بالانكليزية)**  
هذا التقرير ملخص لنتائج سبعة وأربعين دراسة مختلفة من ثلاثين دولة تناولت خمسين ألف امرأة يعانين من سرطان الثدي ومائة ألف أخريات لا يعانين من المرض. النتيجة أن احتمال إصابة السيدة بسرطان الثدي ينخفض بنسبة 4.3 بالمائة لكل عام من الرضاعة الطبيعية قامت به تلك السيدة.

**الحمل وسرطان الثدي، لودجر بارتيلمس وزملانه، مجلة الطب البريطانية (BMJ) (متوفر بالانكليزية)**  
دراسة تفصيلية تراجع تأثير تكملة الحمل، إنهائه والعلاج الكيميائي خلال الحمل على مرضى سرطان الثدي.

**أخبار البحث، Breast Cancer.org (متوفر بالانكليزية)**  
ملخصات شهرية لأحدث الدراسات في سرطان الثدي والتقدم في المجال، التحديثات الهامة والتغيرات في كيفية تشخيص وعلاج سرطان الثدي.

**للحصول على أرشيف للتصريحات الصحفية بالانكليزية من تاريخ شباط 2002 إلى الوقت الحالي الرجاء زيارة موقع التصريحات الصحفية الرسمية لأبحاث السرطان بالمملكة المتحدة**

## مواد تعليمية أخرى

**سرطان الثدي: زيادة في الحدوث ومحدودية في الإختيارات، 2002 Path (متوفر بالانكليزية)**  
تقدم الورقة معلومات موثقة بأدلة عن سرطان الثدي والعوامل التي تزيد من خطر الإصابة، المسح، العلاج وملخص لعدد من الأبحاث على سرطان الثدي.

**تجربتي الشخصية مع سرطان الثدي، نبيلة علام، منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، 2003 (متوفر بالإنجليزية)**  
هذه التجربة الشديدة الخصوصية لسيدة مصرية خاضت تجربة الإصابة بسرطان الثدي تمنح الأمل للجميع. من خلال دمج الحقائق والمشاعر تقدم الكاتبة قصتها منذ التشخيص وخلال العلاج ثم لفترة عشرين عام مشيرة إلى التغيرات التي طرأت على أساليب العلاج منذ بداية تجربتها.

**تشخيص وعلاج سرطان الثدي، Breast Cancer Care، 2007 (متوفر بالعربية والإنجليزية)**  
هذا الكتيب مزدوج اللغة يقدم معلومات لأي شخص تم تحويله لمتخصص في عيادة ثدي، فهو يعلمك بما عليك توقعه في العيادة والإختبارات المختلفة التي قد تتعرض لها، ويصف العلاجات المتنوعة التي قد تُقدم لك إذا تم تشخيصك بسرطان الثدي.

**أنت وسرطان الثدي: تشخيص، علاج والمستقبل: Breast Cancer Care نسخة منقحة في 2011 (متوفر بالانكليزية)**  
الكتيب موجه لأي شخص يتعامل مع تشخيص سرطان الثدي وعلاجه. فهو يناقش بعض المسائل العاطفية التي قد تظهر خلال الأسابيع والشهور الأولى كما ينظر إلى الوقت الذي تكونين فيه من العلاج وتنتظرين إلى المستقبل.

**خطوات الفحص الذاتي للثدي (فيديو) مؤسسة سوزان جي كومن لسرطان الثدي (متوفر بالانكليزية)**  
فيديو يوضح خطوات الفحص الذاتي للثدي مع تعليق باللغة الإنجليزية