

دراسة شهر التوعية بسرطان الثدي

استبياني



ملخص تنفيذي

- شهر أكتوبر هو شهر التوعية بسرطان الثدي، وتتم فيه حملة سنوية لزيادة التوعية عن هذا المرض. والهدف من هذه الحملة هو إشراك أكبر عدد ممكن من الناس في زيادة الوعي وجمع الأموال للمساعدة في دعم البحوث المنقذة للحياة والدعم اللازم لتغيير الحياة (chcw.org).
- ينقسم النساء إلى نصفين عندما يتم سؤالهن إذا كنّ يعرفن أن أكتوبر هو شهر التوعية بسرطان الثدي.
- من المدهش جداً أنه، حتى في هذا العصر حيث تُعتبر المعلومات في متناول اليد، لا تزال هنالك نساء في المنطقة لا يدركن المرض المخيف وأعراضه. فالمعرفة هي نصف المعركة، ويمكن أن يساعد الوعي بالمرض في منع انتشاره.
- يعد الكشف المبكر عن المرض أمراً أساسياً لأنه يُعطي خيارات أكثر للمعالجة كما أن فرص تعافي المريضات وبقاءهن على قيد الحياة تصبح أكبر. وكذلك فإن علاج سرطان الثدي خلال بدايته المبكرة لا يكلف الكثير، ولكن على الرغم من هذه المعلومات الهامة، فإن نصف النساء فقط يقمن بالفحص الذاتي وأقل من تلك النسبة من يذهبن لإجراء التصوير بالموجز، والسبب الأساسي لعدم إجراء الفحص الذاتي هو عدم معرفة كيفية القيام به.
- يمكن تتبّع جميع المشاكل المذكورة أعلاه من خلال توافر (أو نقص) المعلومات. يزعم عدد كبير من النساء بأنهن لم يسمعن أو يقرأن أي معلومات تتعلق بسرطان الثدي خلال الاثني عشر شهراً الماضية. لذا فمن الضروري استغلال قوة الانترنت و/ أو وسائل التواصل الاجتماعي لأن غالبية النساء يعتمدن على هذه المنصة كمصدر للمعلومات.

النقطة الأساسية 1. التوعية

التوعية بالمرض وإدارته



درجة الوعي

هل تعتقد بأن النساء في بلدك لديهن الوعي الكافي حول سرطان الثدي ؟

الوعي هو الخطوة الأولى للوقاية من المرض. إنه لأمر غريب أن ربع الأشخاص يعتقدون أن النساء في بلدن لا يمكن وعياً كافياً بمثل هذا المرض.



نعم 12%

إلى حد ما
63%

لا، 25%



36%
25-18
سنة

30%
35-26
سنة

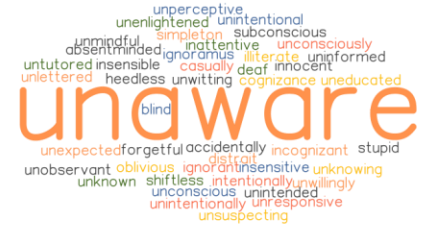
21%
45-36
سنة

18%
> 45 سنة



تأتي الإمارات العربية المتحدة في صدارة البلدان التي تمتلك الوعي بسرطان الثدي حيث ثبت أن 85% من النساء هناك على دراية كاملة/ إلى حد ما بالمرض.

من ناحية أخرى، يبدو أن مصر متأخرة في نسبة الوعي بالمرض. حيث لديها أعداد كبيرة من النساء اللواتي ليس لديهن معرفة بسرطان الثدي حوالي (34%).



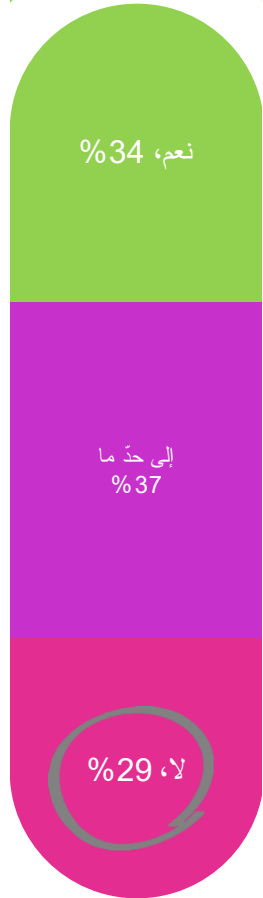
النسبة المئوية للنساء اللواتي لا يمتلكن الوعي حسب الفئة العمرية

من المهم ملاحظة أن الفئات العمرية الأصغر أقل وعياً مقارنة بالفئات العمرية الأكبر سناً

معرفة الأعراض

هل لديك اي فكرة عن أعراض سرطان الثدي؟

بصرف النظر عن عدم علم عدد كبير من النساء بمرض سرطان الثدي، فهم أيضاً ليس لديهن فكرة عن أعراضه (29%)



19% 25-18 سنة	29% 35-26 سنة	35% 45-36 سنة	44% > 45 سنة
---------------------	---------------------	---------------------	--------------------

تتناسب المعرفة طردياً مع العمر. مع تقدم النساء في العمر تزداد درايتهن خاصة بما يتعلق التعرف على أعراض سرطان الثدي. فعند مقارنة كل مجموعة، نجد أن الفئات العمرية الأكبر سنّاً لديها فكرة عن الأعراض أكثر من جيل الشباب.



بالبحث في كل المستويات التعليمية، نجد أنه تتمتع النساء الحاصلات على درجة علمية أعلى (درجة جامعية / كلية وما فوق) بمعرفة أكبر بأعراض سرطان الثدي (37%) مقارنة بالمستويات الأدنى.

أعراض السرطان

ما هي أعراض سرطان الثدي برأيك؟

المؤشر الرئيسي الذي تتوقعه النساء كعرض لسرطان الثدي هو وجود كتلة مؤلمة أو غير مؤلمة في الثدي أو الإبط حيث أن حوالي 9 سيدات من أصل 10 ادعين ذلك، يليه تغير مفاجئ في جلد الثدي أو الحلمة (51%).



من بين مختلف دول المنطقة، تعتقد الكثير من النساء في المملكة العربية السعودية (62%) أن التغير المفاجئ في جلد الثدي أو الحلمة هو مؤشر على الإصابة بالسرطان.



شوهدت اختلافات كبيرة بين النساء في مختلف المستويات التعليمية. حيث توافق الكثير من حاملات الشهادة الجامعية أو الكليات (40%) على أن الإفرازات الدموية في الثدي هي أحد الأعراض مقارنة بالمستويات التعليمية المنخفضة.

عوامل زيادة الخطورة

ما هي برأيك العوامل المرتبطة بزيادة خطورة الإصابة بسرطان الثدي؟

تزداد خطورة الإصابة بسرطان الثدي عندما يكون في العائلة تاريخ للإصابة بأي نوع من أنواع السرطان بنسبة تصل إلى 57% من النساء. هنالك أيضاً خطر متزايد للإصابة بالمرض عندما تعاني النساء من مشاكل هرمونية (52%).

تاريخ عائلي للإصابة بأي نوع
من أنواع السرطان

57 %

مشاكل هرمونية

52 %

الوراثة

47 %

عادات غذائية غير صحية

34 %

نقص الرضاعة الطبيعية

28 %

التدخين

25 %

التقدم في العمر

24 %

استهلاك الكحول

16 %



بالتركيز على مستوى التعليم، حددت النساء ذات المستوى التعليمي العالي: الجامعة/ الكلية، 3 عوامل (وسطياً) مقارنة بعاملين فقط للمستويات الأدنى تعليمياً.

كما أن لديهن استجابات أعلى بكثير للتاريخ العائلي (63%) والوراثة (53%) ونقص الرضاعة الطبيعية (31%) والتدخين (27%) واستهلاك الكحول (19%).

وبالمقارنة بين دول مختلفة، تعرفت النساء من الإمارات العربية المتحدة على 4 عوامل (وسطياً) مقارنة ب 3 عوامل في المملكة العربية السعودية و 2 في مصر.

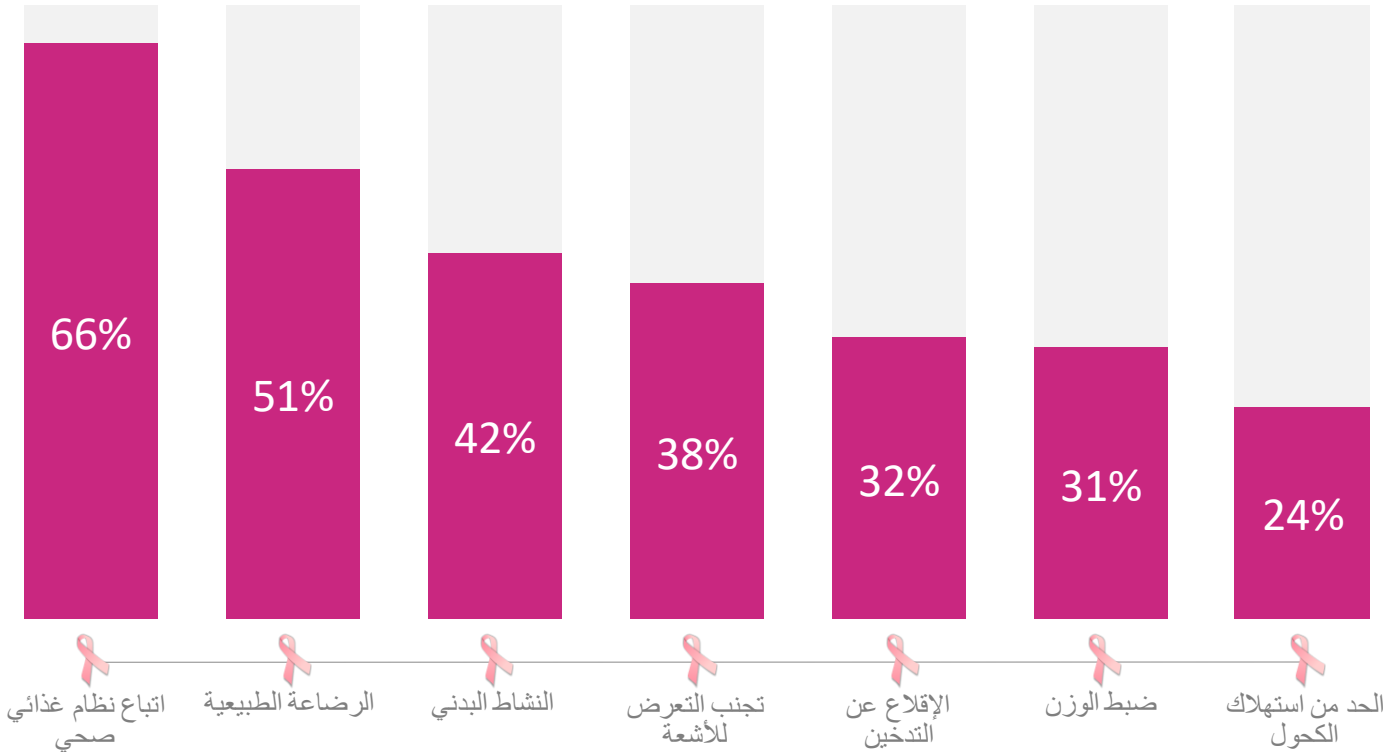
يعتقد عدد كبير من النساء في الإمارات أن زيادة الخطورة مرتبطة بالوراثة (68%) ونقص الرضاعة الطبيعية (47%) والشيخوخة (43%) واستهلاك الكحول (30%).



الحد من الإصابة

ما هي برأيك العوامل التي تحد من الإصابة بسرطان الثدي؟

هنالك العديد من الطرق لتقليل احتمالية الإصابة بالمرض. تشعر النساء في المنطقة أن اتباع نظام غذائي صحي (66%) هو خط الدفاع الأول في مكافحة هذا السرطان، وبالنسبة للأمهات، فإن الرضاعة الطبيعية لأطفالهن تساعد على تقليل فرص الإصابة (51%)، واتباع أسلوب حياة نشط يقي من الإصابة بالسرطان (42%).



بالنسبة للفئة العمرية بين 18-25 عاماً، فإن الحد من استهلاك الكحول (34%) سيقبل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

تعد الرضاعة الطبيعية، باعتبارها عامل لتقليل الإصابة بالسرطان، مرتفعة بشكل ملحوظ بالنسبة للفئات العمرية الأكبر سناً.



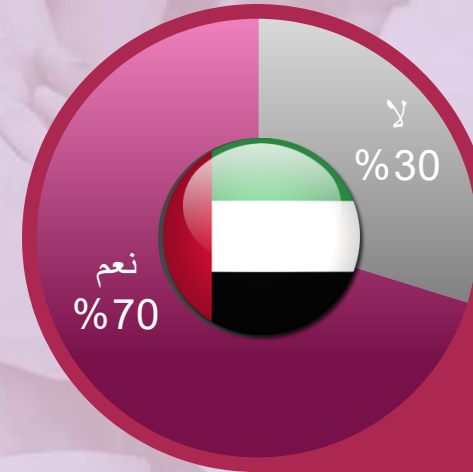
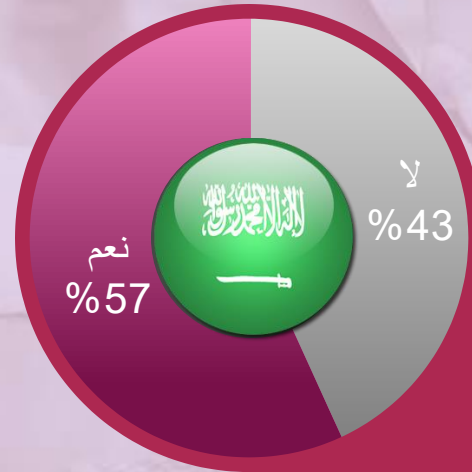
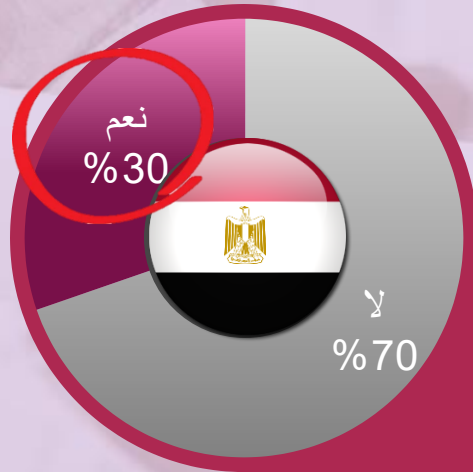
مرة أخرى، تكون النساء الحاصلات على درجة علمية أكثر معرفة مقارنة بالمستويات الأدنى. وقد أشار عدد كبير من هؤلاء النساء إلى أن النشاط البدني (48%) وتجنب التعرض للأشعة (42%) وضبط الوزن (35%) والابتعاد عن عادة التدخين (35%) سيقبل بشكل كبير من فرص الإصابة بسرطان الثدي.

أكتوبر شهر التوعية من سرطان الثدي



هل تعلمين بأن أكتوبر هو شهر التوعية بسرطان الثدي؟

تم تحديد موعد الاحتفال بالحملة السنوية لزيادة الوعي بسرطان الثدي في شهر أكتوبر، أكثر من نصف النساء بقليل (52%) في المنطقة على علم بهذا الاحتفال.



بالبحث في البلدان، 3 فقط من بين كل 10 نساء في مصر على دراية بهذه الحملة. هذه النسبة منخفضة بشكل ملحوظ مقارنة مع البلدان الأخرى التي يتم التركيز عليها مثل المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة حيث تبلغ نسبة الوعي فيهما حتى 57% و70% على التوالي.

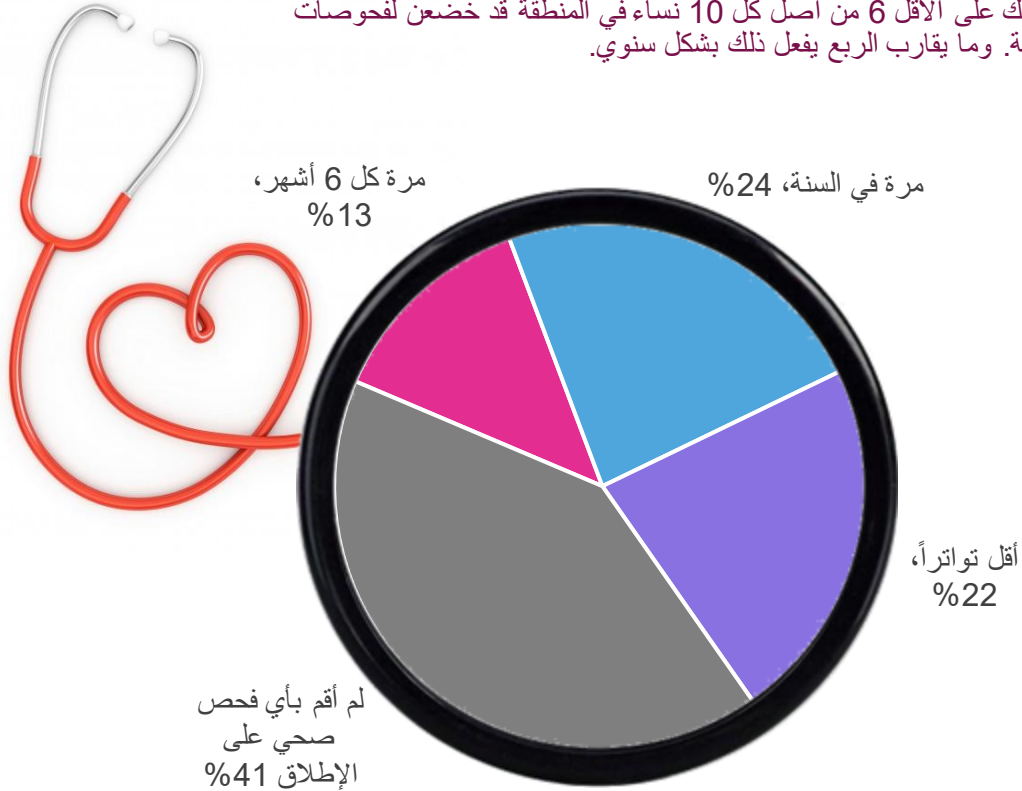
النقطة الأساسية 2. التوعية

الوقاية من خلال الفحوصات الطبية والفحص الذاتي

تواتر الفحوصات الطبي الدورية

كم مرة تقومين فيها عادة بإجراء فحوصات الصحة العامة؟

هناك على الأقل 6 من أصل كل 10 نساء في المنطقة قد خضعن لفحوصات عامة. وما يقارب الربع يفعل ذلك بشكل سنوي.



بسبب التمتع باللياقة البدنية والصحة، فإن الكثير من النساء في الفئة العمرية بين 18-25 عاماً (68%) لم يخضعن لأي فحص طبي على الإطلاق.

وهو ما يختلف تماماً عن النساء في الفئة العمرية أكثر من 45 عاماً حيث تخضع 18% منهن لفحوصات طبية مرتين في السنة.



تزعّم النساء في مجموعتي "القراءة والكتابة- بلا مدرسة" والشهادة الثانوية أنه لم يسبق لهن إجراء أي فحص طبي من قبل بنسبة 65% و52% على التوالي.

الفحص الذاتي

هل أجريتِ فحصاً ذاتياً لسرطان الثدي خلال الاثنا عشر شهراً الماضية؟

يمكن للمرأة باستخدام اليدين أن تفحص نفسها بحثاً عن أي علامات غير طبيعية في جسدها وخاصة في ثدييها. في المنطقة العربية، أجرى أكثر من النصف بقليل (54%) فحوصات ذاتية لسرطان الثدي خلال الاثني عشر شهراً الماضية.

46% لا



45% نعم



ليس من المفاجئ أن 6 من أصل كل 10 نساء متزوجات قد أجرين الفحص الذاتي لسرطان الثدي خلال الاثني عشر شهراً الماضية.

من ناحية أخرى، تعيش النساء غير المتزوجات (55%) حياة خالية من الهموم ولا يكلفن أنفسهن عناء إجراء فحص الثدي.

نظراً لندرة المرض بين النساء الأصغر سناً، فإن الغالبية منهن (63% في سن 18-25 و53% في سن 26-35) لا تقمن بإجراء الفحص الذاتي.

الفئات العمرية المعرضة للإصابة بالمرض قد قامت بذلك خلال الاثني عشر شهراً الماضية (61% لعمر 36-45 سنة و62% لعمر أكثر من 45 عاماً).



القاعدة: 900 مشاركة في الدراسة

الماموجرام

هل خضعت لفحص سرطان الثدي على يد شخص مختص أو خضعت لفحص الثدي بالماموجرام خلال الاثني عشر شهراً الماضية؟



قد يعتقد المرء بأن فحص الثدي بالماموجرام هو فقط للحالات الخطيرة أو للمرضى الميؤوس من شفائهم، وهذا هو السبب في أن ربع النساء فقط يطلبن المساعدة الاختصاصية ويتم فحص غدهن الثديية بواسطة مستويات منخفضة من الأشعة.

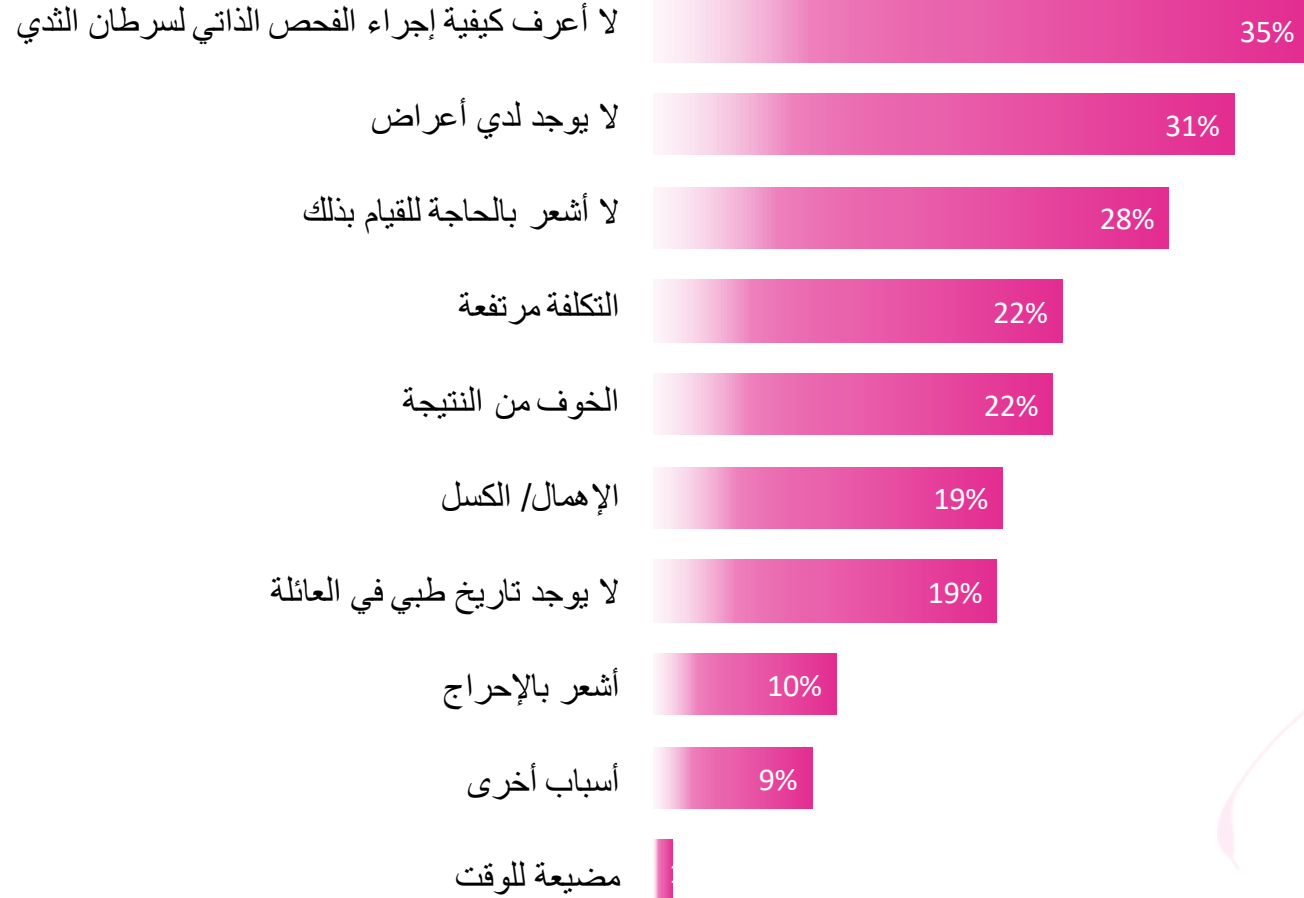


بسبب ارتفاع معدل الإصابة لدى النساء الأكبر عمراً، هنالك أيضاً عدد كبير من النساء الأكبر سناً (أكثر من 45 سنة) اللواتي خضعن لتصوير الثدي بالماموجرام خلال الاثني عشر شهراً الماضية (39%).

تجنب الفحص

لماذا لم تخضعي لأي نوع من فحوصات سرطان الثدي خلال الاثني عشر شهراً الماضية؟

يعد الافتقار إلى المعرفة (35%) السبب الرئيسي وراء عدم قيام النساء بأي نوع من أنواع فحوصات سرطان الثدي خلال الاثني عشر شهراً الماضية.

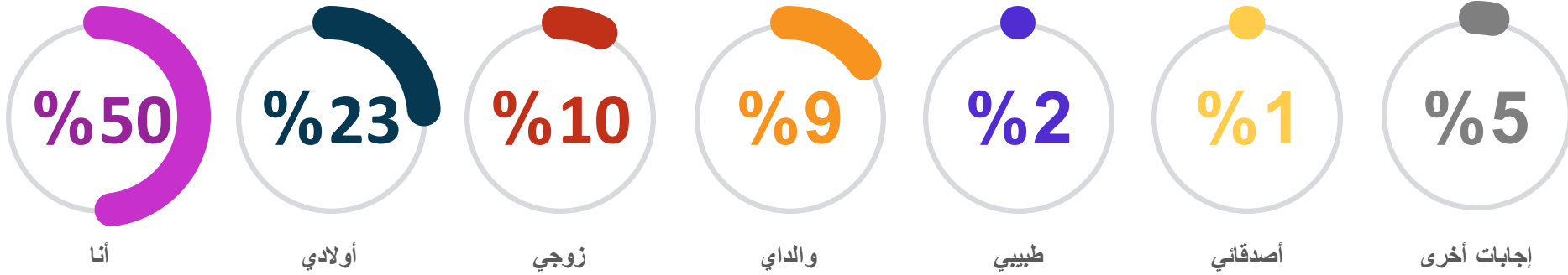


القاعدة: 372 مشاركة في الدراسة لم يجرين الفحص الذاتي لسرطان الثدي أو تصوير الثدي بالمammogram . متوسط عدد الردود: 1.92 .

الشخص المؤثر

من هو الشخص الأكثر تأثيراً الذي يدفعك للمحافظة على صحتك؟

حدس المرأة يساعد أيضاً في الحفاظ على الصحة. نصف النساء يتقن بأنفسهن بالنسبة للحفاظ على صحتهن. ويأتي في المراتب التالية مباشرة العائلة والأولاد والزوج والأهل) 42%



تعتمد النساء غير المتزوجات بشكل كبير على أنفسهن (63%) وعلى أهاليهن (19%) مقارنة بالنساء المتزوجات عندما يتعلق الأمر بالمحافظة على صحة جيدة

النقطة الأساسية 3. التوعية

نشر المعلومات

المعلومات عن سرطان الثدي

هل سمعت أي معلومة عن سرطان الثدي خلال الاثني عشر شهراً الماضية؟

ما يقارب 6 من أصل كل 10 نساء سمعن أو قرأن معلومات تتعلق بسرطان الثدي خلال الاثني عشر شهراً الماضية

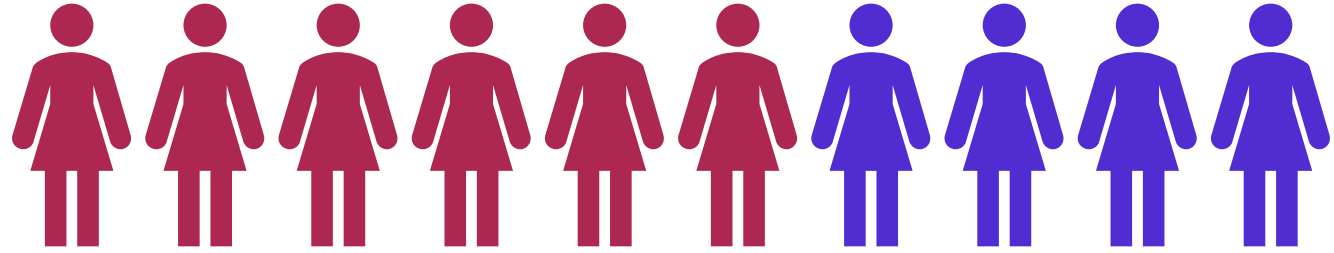


%59

نعم

%41

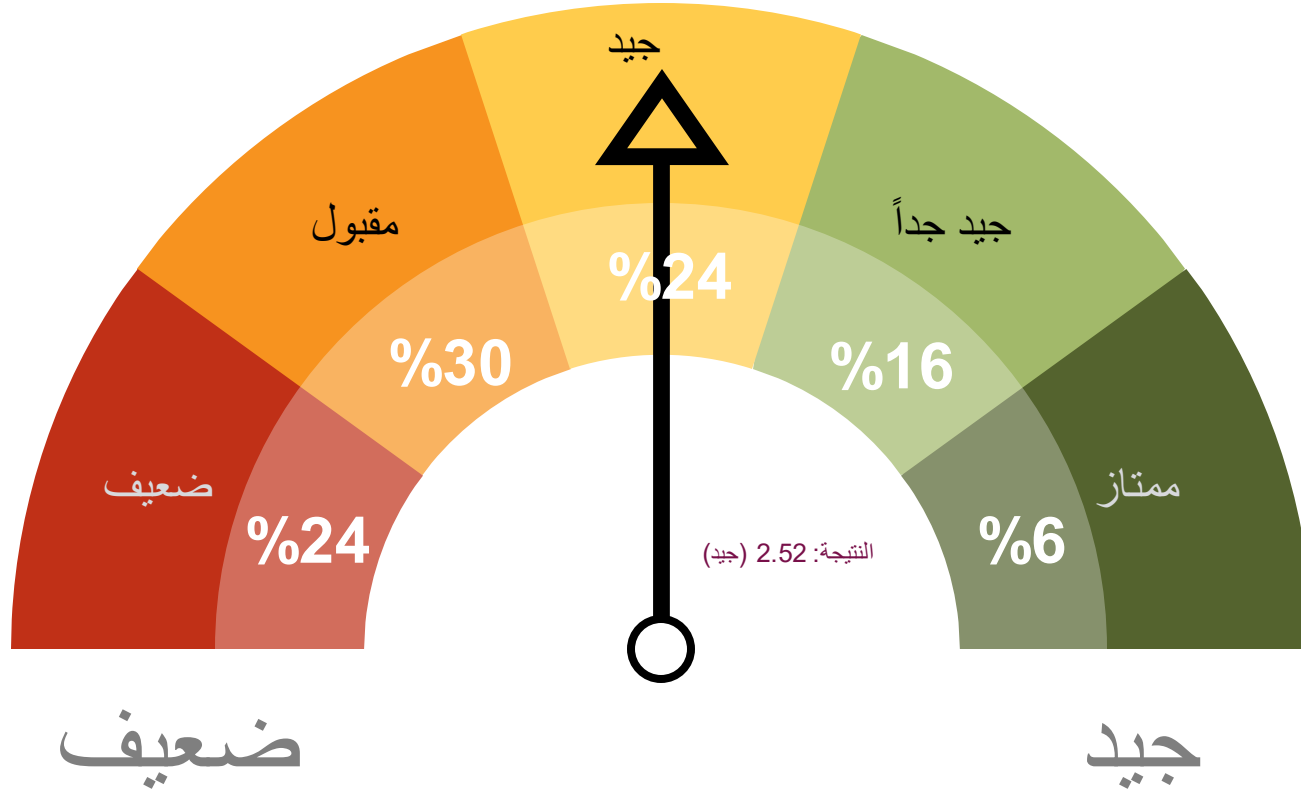
لا



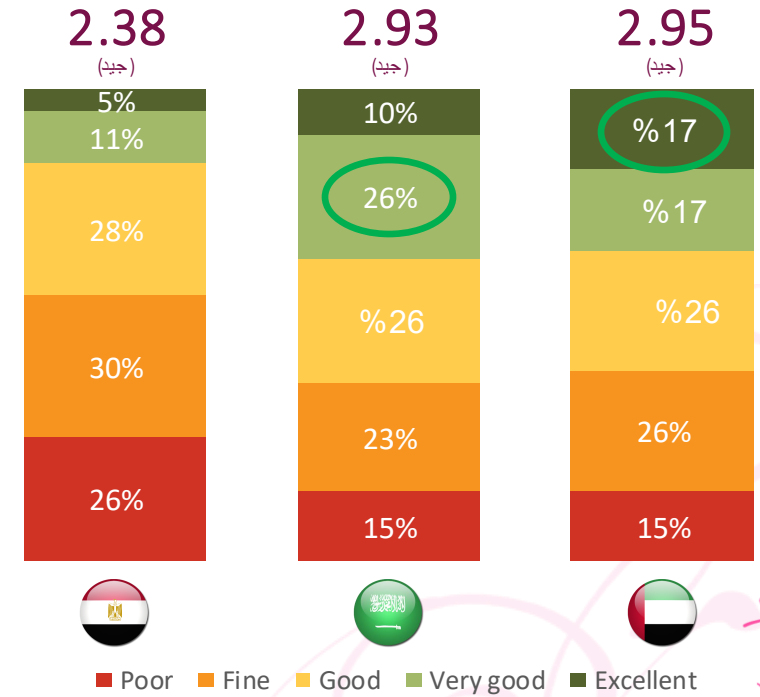
دور الإعلام

كيف تقيمين دور وسائل الإعلام المختلفة في توعية المجتمع بسرطان الثدي؟

بشكل عام، حصل دور الإعلام في زيادة الوعي على تقدير إيجابي بنسبة 47% أو درجة 2.5 (جيد).



يعد التصنيف الإيجابي الأعلى في الإمارات العربية المتحدة (2.95) تليها المملكة العربية السعودية (2.93). لاحظ أن هنالك عدداً أكبر بكثير من النساء في الإمارات (17%) نجد أن وسائل الإعلام لديهن ممتازة في زيادة الوعي.



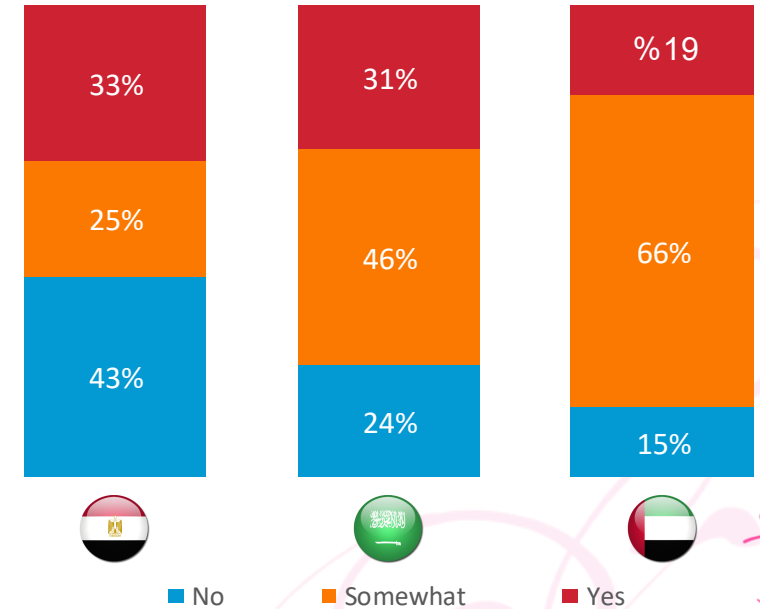
أحمر: ضعيف برتقالي: مقبول أصفر: جيد أخضر: جيد جداً أخضر داكن: ممتاز

برامج التوعية

هل يوجد أي برنامج تثقيفي أو توعوي عن سرطان الثدي في مكان إقامتك؟

تقول اثنتان من أصل كل 3 نساء أن هنالك برامج تثقيفية أو توعوية عن سرطان الثدي في مناطقهن

يعد توافر البرامج التثقيفية والتوعوية في المستوى الأدنى بمصر (58%) أما الأعلى فيوجد في الإمارات العربية المتحدة (85%).

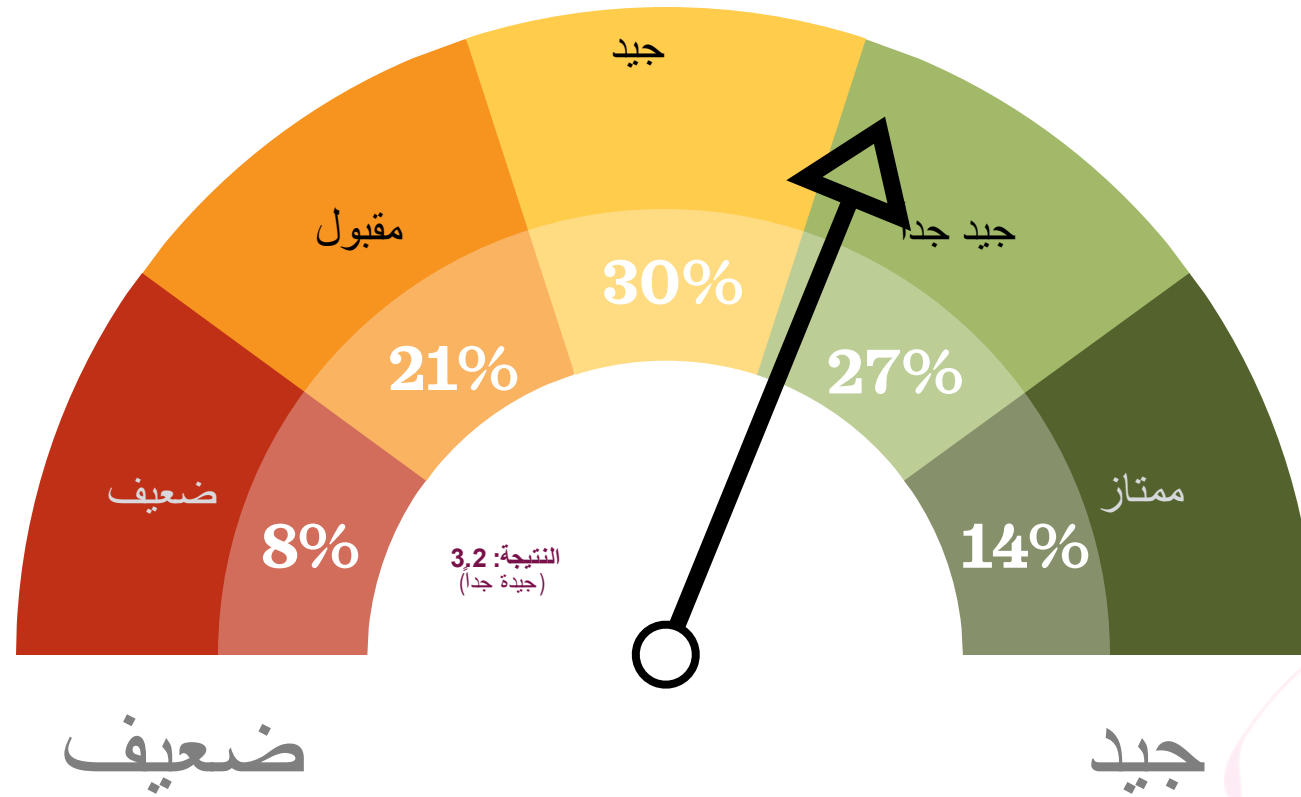


أزرق: لا، برتقالي: إلى حد ما، أحمر: نعم

فعالية الحملات

كيف تقيم فعالية حملات التوعية بسرطان الثدي؟

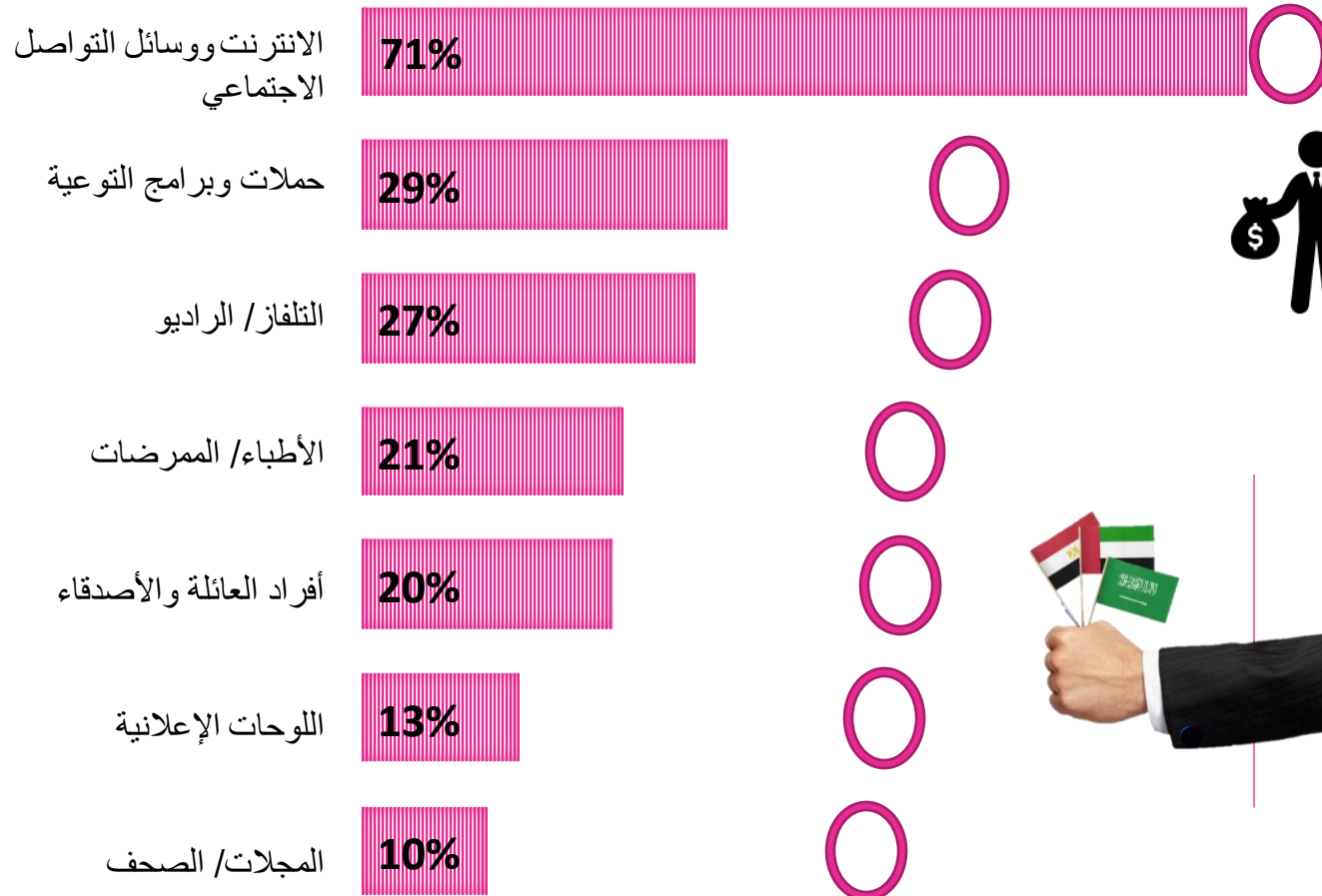
من بين النساء اللواتي تعرضن لحملات التوعية بسرطان الثدي، رأين بأن هذه الحملات فعالة للغاية وصنفتها بدرجة 3.2 (جيدة جداً)



مصادر المعلومات

ما هي مصادر معلوماتك عن سرطان الثدي؟

يعد الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي (71%)، إلى حد كبير، المصدر الأول للمعلومات عن سرطان الثدي. يليها وسائل الإعلام التقليدية مثل البرامج/ الحملات (29%) والتلفاز/ الراديو (27%).



هنالك اختلافات كبيرة يمكن ملاحظتها بين الفئات من حيث متوسط الدخل. يبدو أن مجموعة الأشخاص ذوي الدخل المرتفع يعتمدون على أشخاص آخرين للحصول على معلومات عن سرطان الثدي مثل العائلة/ الأصدقاء وأطبائهم.

يعد استخدام وسائل الإعلام التقليدية مثل المجلات (19%) واللوحات الإعلانية (30%) في نشر المعلومات عن سرطان الثدي مرتفعاً بشكل ملحوظ في دولة الإمارات العربية المتحدة.

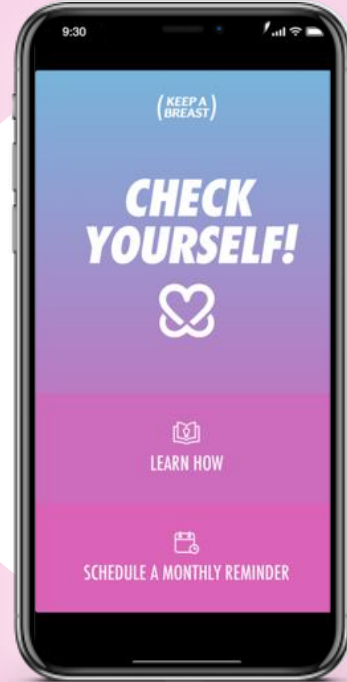
كما أن الروابط الأسرية الوثيقة لها مكانة بارزة داخل الإمارات. إذ أن أكثر من نصف النساء (51%) يتلقين معلوماتهن من هذا المصدر.

إن الحصول على معلومات من شخص متخصص مثل الأطباء والممرضات في المملكة العربية السعودية، مرتفع بشكل ملحوظ (31%).

الرغبة في استخدام التطبيق

هل تعتقدن أنه في حال وجود لي تطبيق إلكتروني للتوعية بذكر المرأة بأهمية فحص سرطان الثدي، فإن ذلك سيشجعك على إجراء فحوصات الكشف؟

17% من النساء لا يرغبن في إجراء الفحص حتى وإن كان هنالك تطبيق متاح لتذكيرهن. غالبية هؤلاء النساء لا يشعرن بالحاجة لإجراء ذلك وأخريات ليس لديهن أي أعراض.



A close-up photograph of a bouquet of light pink roses. A white ribbon is wrapped around the stems of the roses, forming a loop. The background is a soft, out-of-focus pink.

النقطة الأساسية 4. التأمين الصحي

التسجيل في التأمين

هل أنت مسجلة في أي خطة تأمين صحي؟



التأمين الصحي مهم للغاية خاصة في الوقت الحالي. فواحدة من أصل كل 3 نساء في المنطقة مسجلة في خطة تأمين صحي.

لا
%67

نعم
% 33



الفئة العمرية الأصغر (18-25 عاماً) غير قلقة جداً تجاه المشكلات الصحية، ولهذا السبب لا تمتلك نسبة 88% منهن خطة تأمين صحي.



يعد امتلاك خطة تأمين صحي أمراً مهماً بين حاملات الشهادات الجامعية/ الكلية حيث 37% منهن مسجلات بالفعل.



هنالك ما يقارب 7 من أصل كل 10 نساء في الإمارات العربية المتحدة مسجلات في خطة تأمين صحي. وهو ما يختلف تماماً عن مصر والمملكة العربية السعودية حيث تمتلكها فقط 9% و 25% على التوالي.

تغطية فحص سرطان الثدي

هل يغطي تأمينك الصحي فحوصات سرطان الثدي؟

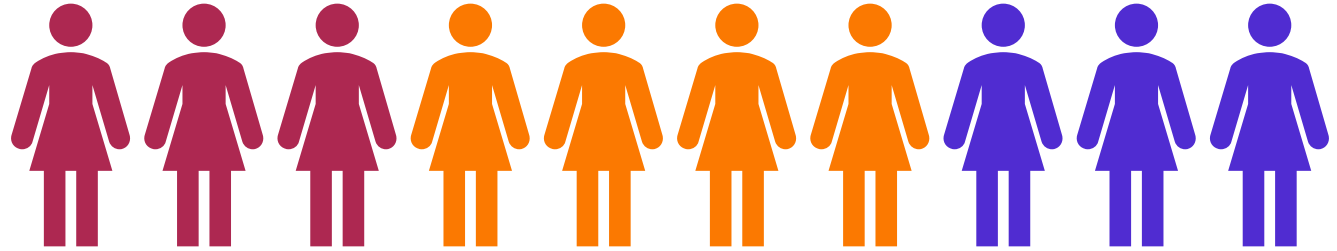
من بين أولئك اللواتي يمتلكن خطة تأمين صحي، فقط 28% منهن لديهن تغطية لفحوصات سرطان الثدي المبكرة



28%
نعم

43%
لا أعرف

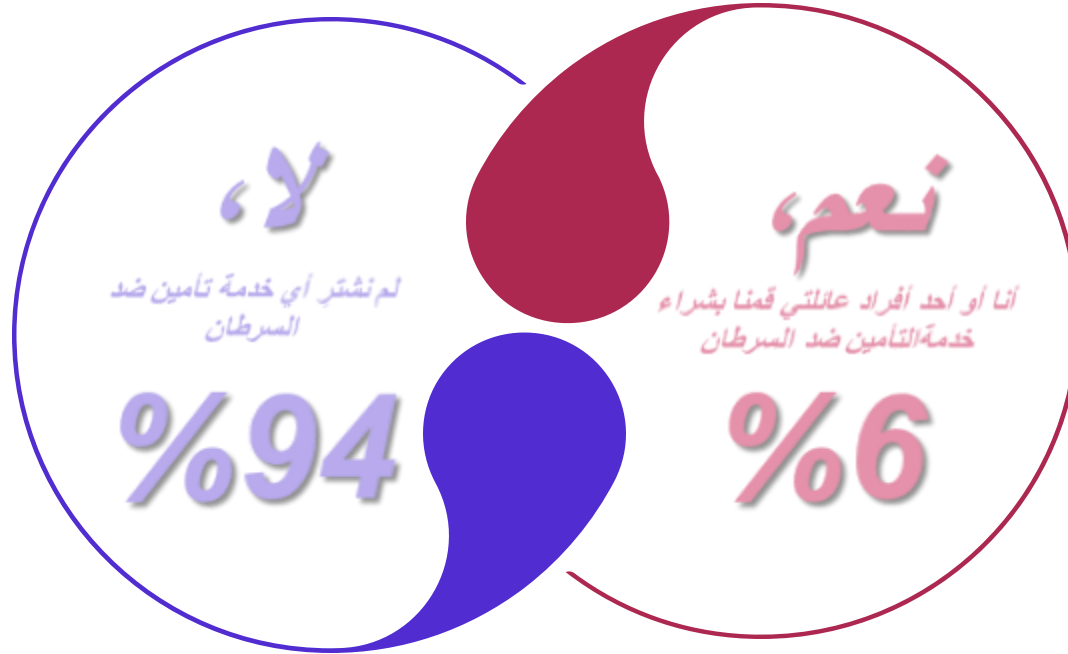
29%
لا



شراء خدمة تأمين ضد السرطان

هل اشتريت أنت أو أي فرد من أفراد عائلتك خدمة تأمين ضد السرطان؟

خدمة التأمين ضد السرطان أمر لا يحظى بشعبية كبيرة بين النساء في المنطقة حيث لا يحصل عليه سوى 6% فقط.



الإمارات العربية المتحدة، كونها دولة غنية، لديها عدد أكبر بكثير (13%) من النساء اللواتي استفدن من خدمة التأمين ضد السرطان.



النقطة الأساسية 5. الحقائق

معرفة سرطان الثدي

يرجى تحديد فيما إذا كنت تعرفين المعلومات التالية عن سرطان الثدي من خلال الإجابة 1 أو 0 على كل عبارة أدناه:

الرضاعة الطبيعية

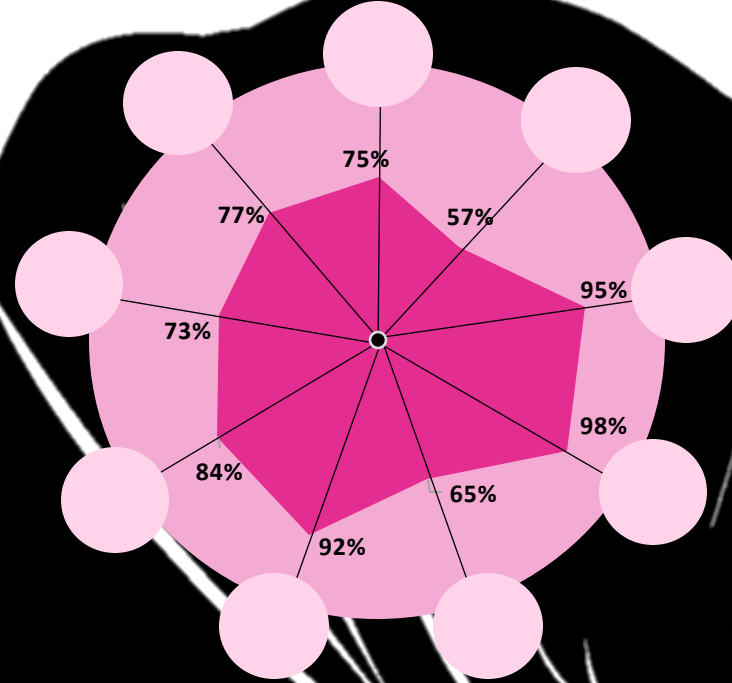
الرضاعة الطبيعية هي إحدى الطرق التي تقلل الإصابة بسرطان الثدي

الفحص الذاتي

يوصى بشدة بإجراء فحص ذاتي للثدي شهرياً بدءاً من عمر العشرين عاماً وما فوق

التصوير بالمماموجرام

تدعو الإرشادات الحالية لبدأ إجراء المسح السنوي بالمماموجرام للثدي بعمر ال 40 أو 50 عاماً.



الخطورة

كل النساء معرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي

سرطان الثدي عند الرجال

قد يصاب الرجال أيضاً بسرطان الثدي

سرطان شائع

يعد سرطان الثدي السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء

الكشف المبكر

يمكن أن يزيد الكشف المبكر عن سرطان الثدي من فرص البقاء على قيد الحياة بشكل كبير ويمكن أن يقلل من التكلفة الطبية للعلاج.

كتل الثدي

8 من أصل كل 10 كتل الثدي غير سرطانية

نمط الحياة الصحي

المحافظة على نمط حياة صحي يقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدي



معرفة سرطان الثدي

يرجى تحديد فيما إذا كنت تعرفين المعلومات التالية عن سرطان الثدي من خلال الإجابة 1 أو 0 على كل عبارة أدناه:

الخطورة

سرطان الثدي عند الرجال

سرطان شائع

الكشف المبكر

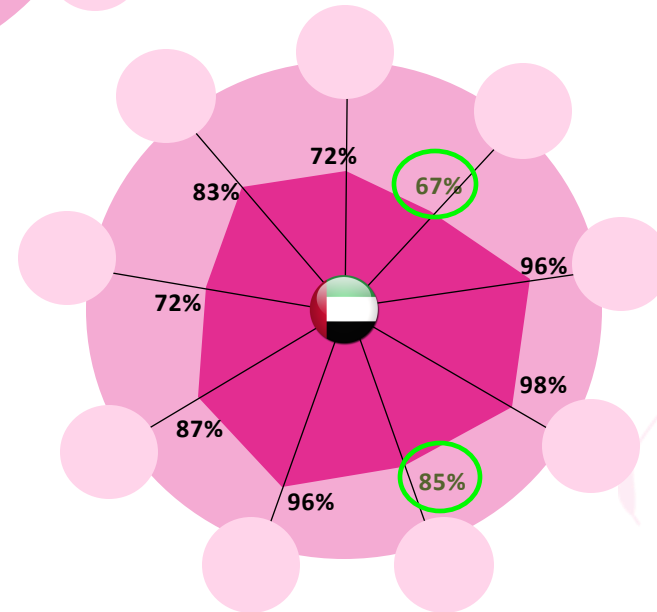
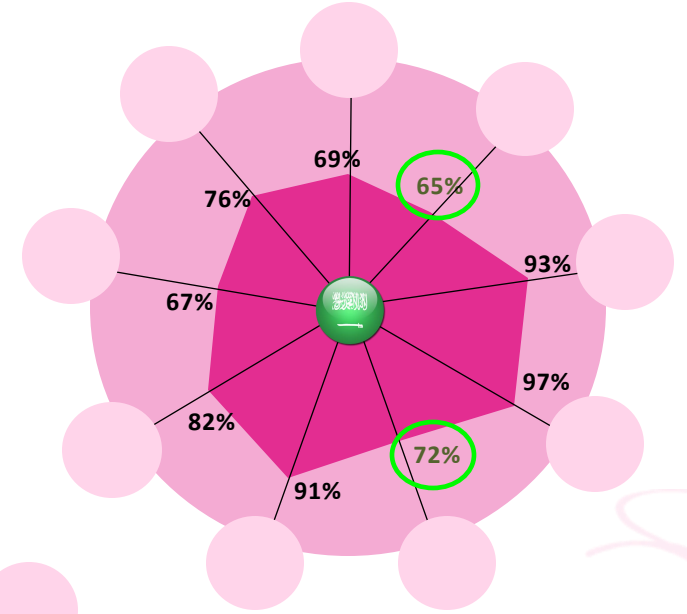
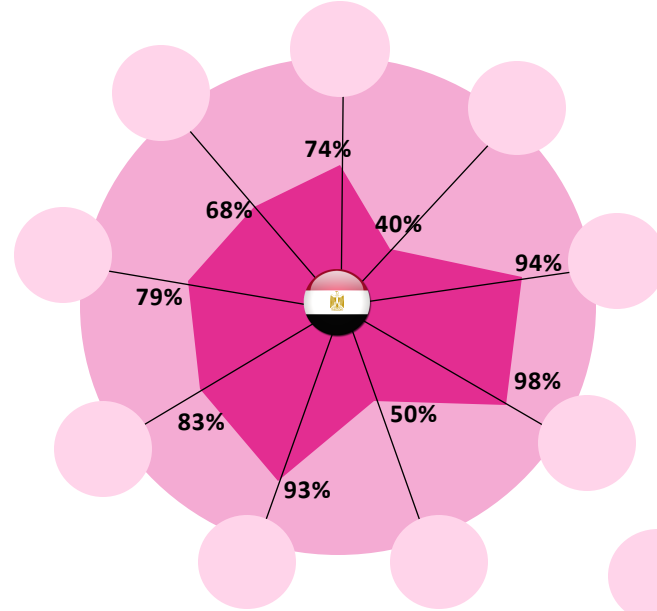
👏 كتل الثدي

نمط الحياة الصحي

الرضاعة الطبيعية

الفحص الذاتي

التصوير بالمماموجرام



شكراً