

## الكشف المبكر ينقذ الحياة

### سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي لدى النساء من أكثر أنواع السرطان إنتشاراً بينهن.  
تختلف نسب الإصابة في العالم وتتراوح ما بين واحدة لكل عشر نساء وواحدة لكل عشرين.

Breast  
Cancer  
Awareness

History & Beyond

1878 - 2013

## إرشادات عامة للتخفيف من إمكانية التعرض للأمراض

1. يمكنك تجنب الإصابة بعدة أمراض بتغيير بعض أنماط معيشتك بحيث يصبح بإمكانك إنقاذ حياتك. لذا حاولي إتباع الإرشادات التالية:
2. أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة بالأخص تلك التي تحتوي على فيتامينات أ و س
3. خففي من كمية الدهون النباتي والحيواني في غذائك
4. خففي من تناول الأطعمة المدخنة والملحة
5. أكثر من تناول الألياف في غذائك بتناول الفواكه والخضار
6. تجنب زيادة الوزن
7. تجنب التدخين
8. لا تستعملي هرمون الاستروجين إلا تحت إشراف طبيبك
9. لا تكثري من تناول المشروبات الكحولية

## الفحص الذاتي و كيفية إجرائه

قضي عند الإستحمام وحركي أصابع يدك برفق على كل مساحة الثدي وتأكدي من عدم وجود كتل أو أورام.



عند الإستحمام

قضي أمام المرآة ويدك حول الأوراك: تأكدي من عدم وجود أي تورم أو جؤيف ثم إضغطي بيدك بحزم حول الأوراك وإثني جسمك من الوسط الى الامام شدي عضلات صدرك ولاحظي إذا كان هناك أي تغيرات



أمام المرآة

لفحص صدرك الأيمن ضعني وسادة تحت كتفك الأيمن. ضعني يدك اليمنى على جبهتك. إطوي كوعك وارفعيه قليلاً إلى الأمام. تأكدي من عدم وجود أي كتلة أو جؤيف في صدرك. كرري نفس العملية على ثديك الأيسر.



عند الإستلقاء

GET CHECKED

## الفئات الأكثر تعرضاً لسرطان الثدي

الفئات المذكورة أدناه أكثر تعرضاً من غيرها للإصابة بسرطان الثدي. لذلك يجب على المرأة التي تنتمي لإحدى هذه الفئات أن تكون أكثر إنتباهاً من غيرها بالنسبة لهذا الموضوع. وأن تقوم روتينياً بفحص للثدي بالأشعة حسب طلب طبيبها الخاص:

١- النساء فوق سن الخمسين

٢- النساء فوق سن الأربعين واللواتي تعاني أمهاتهن وأخواتهن من

مرض سرطان الثدي

٣- النساء اللواتي لم ينجبن أو اللواتي تزوجن وأُجبن بعد سن الثلاثين

٤- النساء اللواتي عانين سابقاً من سرطان الثدي في إحدى الثديين

٥- النساء ذوات الوزن الزائد، وخصوصاً في القسم الأعلى من الجسم



## الكشف المبكر لسرطان الثدي بواسطة الفحص الشعاعي أو

### ما يعرف بال Mammogram

يعتبر الفحص الشعاعي للثدي من أهم الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على سرطان الثدي قبل التمكن من الشعور به جسمانياً. إن هذا الفحص هو عبارة عن تصوير الثدي بأشعة إكس وهو قادر على إكتشاف التغيرات الصغيرة والدقيقة للأنسجة التي قد تتحول إلى ورم خبيث إذا لم تعالج في وقت مبكر.

تذكري سيدتي أن الكشف المبكر بواسطة الصورة الشعاعية للثدي ال Mammogram هي لك ولجميع أفراد عائلتك اللواتي بلغن سن الأربعين وهي ليست لمرة واحدة فقط بل لمدى الحياة.

العديد من أورام الثدي تكتشفها النساء بأنفسهن لذلك من المهم جداً أن تكوني على معرفة جيدة بشكل صدرك وحجم الثديين في الأوقات المختلفة من الشهر حسب الإرشادات للفحص الذاتي للصدر.

هكذا تستطيعين أن تحدي إذا كانت هناك عوارض تستوجب الإنتباه لها ومراجعة الطبيب بشأنها.

إن الإكتشاف المبكر هو العامل الأساسي والأهم في معالجة سرطان الثدي وزيادة فرص نجاح العلاج والقضاء على المرض نهائياً.



## العوارض التي يجب الإنتباه لها ومراجعة الطبيب بشأنها

لا يكون سرطان الثدي مؤلماً في بادئ الأمر ولكنه يسبب بعد فترة تغيرات يجب مراجعة الطبيب بشأنها فوراً. هذه التغيرات هي:

- إنتفاخ أو ورم داخل أو قرب الثدي حتى المنطقة الممتدة تحت الإبط
- تغيير في حجم أو شكل الثدي
- تغيير بلون أو ملمس الثدي. إحمرار. حكاك أو طفح جلدي
- ألم في الحلمة أو افرازات غير مألوفة خاصة إذا كانت دماً. إنقلاب في الحلمة. طفح على الحلمة أو حولها

من الجدير بالذكر إن هذه التغيرات قد تكون ذات أسباب لا علاقة لها بالسرطان أو قد تكون ناجمة عن أورام حميدة غير مؤذية.

المهم هو عدم الإهمال ومراجعة الطبيب فوراً لضمان السلامة والوقاية.