

كيف تقللي من احتمالية إصابتك بسرطان الثدي؟

تجنب المعالجة الهرمونية
بعد انقطاع الطمث



الكشف المبكر في حال وجود
تاريخ عائلي بهذا المرض



الابتعاد عن تناول حبوب منع
الحمل لمدة طويلة



الكشف بالماموغرام
سنوياً من عمر الـ 40 سنة



الإنجاب المبكر
قبل عمر 30 سنة



ممارسة الإرضاع
الطبيعي



تناول الغذاء
الصحي الفني
بالخضار والفواكة



تجنب الرسمنة
وزيادة الوزن



ممارسة النشاط البدني
ما لا يقل عن 30 دقيقة
يومياً



حملة
التوعية بسرطان الثدي

بمدينة الجبيل الصناعية

تحت شعار

الفحص المبكر قرار للإطمئنان والأمان

@PR_RCHSP



WWW.RCHSP.MED.SA

ماهو أفضل وقت لإجراء الفحص؟

- يفضل إجراء فحص الماموجرام فور الإنتهاء من الدورة الشهرية وحتى منتصف الشهر من الدورة، تجنبني الأسبوعين الأخيرين قبل موعد بدء الدورة المقبلة حيث تؤثر التغييرات الهرمونية على طبيعة الثدي.

- في حالة إنقطاع الدورة، وإذا كنت قد بلغت سن الأمل يمكن إجراء الفحص في نفس الموعد من كل سنة أو سنتين، حسب الفئة العمرية التي تنتمي إليها.

كيف يتم التحضير لإجراء فحص الماموجرام؟

- ينصح بأخذ حمام يوم الفحص وعدم إستعمال مزيلات العرق أو أية بودرة أو سائل ملطف لأنه قد يؤثر على الصورة.

- يتطلب الفحص كشف الجزء العلوي من الجسم فقط، يرجى مراعاة ذلك بإرتداء ملابس من قطعتين منفصلتين مثل قميص وبنطال / تنورة. - أحضري جميع الصور القديمة للثدي والتي قمتي بإجرائها سابقاً إن وجدت.

ماهو الفحص الشعاعي للثدي "الماموجرام"؟

هو الفحص الأمثل لإكتشاف سرطان الثدي مبكراً، ويعتبر من أدق الوسائل للكشف المبكر عن التغييرات التي قد تطرأ على الثدي، وهو عبارة عن تصوير الثدي بالأشعة السينية، ويمكن لهذه الصورة إكتشاف أي نمو أو كتلة في الثدي صغيرة أو كبيرة قبل أن تتمكني أنت أو طبيبك من إكتشافه.



متى ينصح بإجراء الفحص الشعاعي للثدي؟ حسب الجمعية الأمريكية للسرطان

الفحص/الفئة العمرية	٢٠-٣٠ سنة	٣٠-٣٩ سنة	٤٠-٤٩ سنة	فوق ال ٥٠ سنة
الفحص الشعاعي للثدي (الماموجرام)	***	***	سنوياً	سنوياً

أما في حال وجود إصابة لدى إحدى أفراد العائلة، عليك أن تبدئي بالفحص قبل ١٠ سنوات من عمر قريبتك المصابة إذا كان عمرك ٢٥ سنة فما فوق.

بغض النظر عن عمرك وفي حالة ملاحظة أية تغييرات أو عوارض في الثدي كوجود كتلة، إفرازات، تقرحات، إحمرار في الجلد، راجعي طبيبك مباشرة.

ماهو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو عبارة عن مرض تنقسم فيه خلايا أنسجة الثدي وتنمو دون الخضوع لأنظمة التحكم الطبيعية في الجسم.

من هن السيدات الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟

- السيدات اللواتي أعمارهن فوق ٤٠ سنة.
- السيدات اللواتي لديهن تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الثدي.
- السيدات اللواتي أنجبن أول طفل في سن متأخرة أو لم ينجن أبداً.
- السيدات اللواتي بدأت لديهن الدورة في سن مبكرة أقل من ١١ سنة وانقطعت لديهن الدورة في سن متأخرة ٥٥ سنة.
- السيدات اللواتي يأخذن بعض أنواع الهرمونات التعويضية في سن الأمل.
- السيدات اللواتي تلقين الإشعاع في منطقة الثدي.
- السيدات اللواتي يعانين من السممة المفرطة في مرحلة سن الأمل.

ماهي الأعراض المحذرة لوجود سرطان الثدي؟

إذا لاحظت وجود واحدة أو أكثر من العلامات المذكورة أدناه بادري فوراً بمراجعة الطبيب، وتذكري أن وجود أي من هذه الأعراض لا يعني بالضرورة الإصابة بالسرطان.

- كتلة (في الثدي أو تحت الإبط).
- تغير في لون أو حرارة جلد الثدي.
- سماكة جلد الثدي تجعله يشبه قشر البرتقال.
- وجود تجعدات في الثدي.
- الألم غير المعتاد في الثدي وتحت الإبط.
- حكة وتقشر في الحلمة.
- تغير إتجاه الحلمة أو إنغماس الحلمة إلى الداخل.
- إفرازات غير طبيعية من الحلمة.
- تغير في شكل أو حجم الثدي.



كيف تقللي من احتمالية إصابتك بسرطان الثدي؟



حملة

التوعية بسرطان الثدي

بمدينة الجبيل الصناعية

تحت شعار

الفحص المبكر قرار للإطمئنان والأمان

@PR_RCHSP



WWW.RCHSP.MED.SA

تجنب المعالجة الهرمونية
بعد انقطاع الطمث



الكشف المبكر في حال وجود
تاريخ عائلي بهذا المرض



الابتعاد عن تناول حبوب منع
الحمل لمدة طويلة



الكشف بالماموغرام كل
سنتين من عمر الـ 40 سنة



الإنجاب المبكر
قبل عمر 30 سنة



ممارسة الإرضاع
الطبيعي



تناول الغذاء
الصحي الفني
بالخضار والفواكة



تجنب الـرسمنة
وزيادة الوزن



ممارسة النشاط البدني
ما لا يقل عن 30 دقيقة
يومياً

لماذا الكشف المبكر عن سرطان الثدي؟



الكشف المبكر
سبب لانخفاض
معدل الوفيات



80 %

من أورام الثدي
هي أورام حميدة
غير سرطانية



90 %

تزيد نسبة الشفاء
عند الكشف المبكر



حملة

التوعية بسرطان الثدي

بمدينة الجبيل الصناعية

تحت شعار

الفحص المبكر قرار للإطمئنان والأمان

@PR_RCHSP



WWW.RCHSP.MED.SA



نتيجة التصوير بالمماموغرام مبدئية ويجب القيام بالمزيد من
الفحوصات التشخيصية لتأكيد أو نفي سرطان الثدي

ماهو الماموغرام ؟

هو تصوير الثدي
بالأشعة السينية
البسيطة (x ray)



يكتشف الأورام التي
لا يمكن كشفها
بالفحص الذاتي



يتضمن إجراء صورتين
أو أكثر لكل ثدي



حملة
التوعية بسرطان الثدي

بمدينة الجبيل الصناعية

تحت شعار

الفحص_المبكر_قرار_للإطمئنان_والأمان

@PR_RCHSP



WWW.RCHSP.MED.SA

أفضل وسيلة للكشف المبكر عند السيدات من عمر 40 سنة



حملة التوعية بسرطان الثدي

بمدينة الجبيل الصناعية

تحت شعار

الفحص المبكر قرار للإطمئنان والأمان

@PR_RCHSP



WWW.RCHSP.MED.SA

الإنجاب المبكر
قبل عمر 30 سنة

ممارسة الإرضاع
الطبيعي

تناول الغذاء
الصحي الغني
بالخضار والفواكة

تجنب السمنة
وزيادة الوزن

ممارسة النشاط البدني
ما لا يقل عن 30 دقيقة
يوميًا

كيف تقللي
من احتمالية
إصابتك
بسرطان الثدي؟

الكشف بالماموغرام كل
سنتين من عمر الـ 40 سنة

الابتعاد عن تناول
حبوب منع الحمل
لمدة طويلة

الكشف المبكر في
حال وجود تاريخ عائلي
بهذا المرض

تجنب المعالجة
الهرمونية بعد
انقطاع الطمث



تذكري عزيزتي:

إن الفحص الذاتي الشهري للثدي فحص بسيط وسهل، فهل ستبدئين بتخصيص 10 دقائق شهرياً لنفسك قد تنقذ حياتك وتغيرها إلى الأبد؟

إن هذا الفحص الذاتي لا يكفي بل يجب أن يرافقه فحص دوري سريري عند الطبيب وفحص الأشعة الماموجرام الذي يتم إجرائه وفق العمر والتاريخ المرضي للشخص.

إن إكتشاف الورم الخبيث مبكراً ينقذ حياتك، لأن نسبة الشفاء حينئذ قد تصل 98%.

إن الفحص الذاتي فحص شهري ودوري عليك أن تقومي به بشكل منتظم مدى الحياة بعد سن العشرين.

الفحص الذاتي الشهري للثدي



حملة

التوعية بسرطان الثدي

بمدينة الجبيل الصناعية

تحت شعار

الفحص المبكر قرار للإطمئنان والأمان

041 - 111 1111
1116 1116 1116 1116

@PR_RCHSP



WWW.RCHSP.MED.SA



الخطوة الثانية: الفحص باليد :

تتمثل أهمية هذا الفحص في التأكد من عدم وجود أية كتل أو أورام في منطقة الثديين وتحت الإبط.



- قومي بإجراء هذا الفحص وأنتي مستلقية على ظهرك - ضعي وسادة أو منشفة مطوية تحت الكتف جهة الثدي الأيسر، وضعي يدك اليسرى خلف رأسك.



- أجري الفحص باليد اليمنى وباستخدام باطن الأصابع الثلاث الوسطى (البصمات) افحصي ثديك الأيسر بضغط دائري خفيف، ومن ثم متوسط ومن ثم عميق لكل بقعة والانتقال من بقعة لبقعة دون رفع أصابعك.



- كرري ذلك بشكل دائري حيث تبدئين بفحصه من دائرة الثدي الكبرى باتجاه دائرة الحلمة دون أن تتركي أي جزء دون فحص وأخيراً عليك فحص تحت الإبط.



- بعد الإنتهاء من فحص الثدي الأيسر قومي بفحص الثدي الأيمن متبعة نفس الخطوات السابقة.
- أما إذا كان لديك أثناء ممثلة أو كبيرة اتبعي نفس الإجراءات مع إزاحة الثدي جانباً لفحص الجانب الآخر.
- يمكنك إعادة الفحص خلال الإستحمام حيث أن الصابون يخفف الاحتكاك وقد يعمل على تسهيل عملية الإحساس بالكتل.



حملة التوعية بسرطان الثدي

بمدينة الجبيل الصناعية

تحت شعار

الفحص المبكر قرار للإطمئنان والأمان

@PR_RCHSP



WWW.RCHSP.MED.SA

الإنجاب المبكر
قبل عمر 30 سنة

ممارسة الإرضاع
الطبيعي

تناول الغذاء
الصحي الغني
بالخضار والفواكة

تجنب السمنة
وزيادة الوزن

ممارسة النشاط البدني
ما لا يقل عن 30 دقيقة
يوميًا

كيف تقللي
من احتمالية
إصابتك
بسرطان الثدي؟

الكشف بالماموغرام كل
سنتين من عمر الـ 40 سنة

الابتعاد عن تناول
حبوب منع الحمل
لمدة طويلة

الكشف المبكر في
حال وجود تاريخ عائلي
بهذا المرض

تجنب المعالجة
الهرمونية بعد
انقطاع الطمث

