



التوعية بسرطان الثدي

افحصي ثديكِ - أنقذي حياتكِ

الكشف المبكر ينقذ الأرواح

كلما عُولج سرطان الثدي في مرحلة أبكر، زادت فرص النجاة منه على المدى البعيد. يمكن للفحوصات الذاتية أن تساعدك على رصد المشكلات في مرحلة أبكر وتلقي العلاج أسرع.

الحقيقة السابعة: مرض شائع

سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء. سُخِصت حالات أكثر من مليوني امرأة على مستوى العالم بإصابتهم بسرطان الثدي عام ٢٠١٨.

الحقيقة الثامنة: العُمر

كلما كُنَّتِ أكبر سنًا، زادت خطورة إصابتك بسرطان الثدي. ومع ذلك، ينبغي للنساء على اختلاف أعمارهن فحص أثدائهن.

الحقيقة التاسعة: الرجال

تندر إصابة الرجال بهذا المرض، ولكن يمكن أن يصابوا بسرطان الثدي أيضاً وينبغي أن يفحصوا أنفسهم. إذا لاحظت أي شيء غير مألوف، فاستشر طبيبك.

الحقيقة العاشرة: تعرفي على جسديكِ

يساعدك فحص نفسك بانتظام على التعرف على جسديكِ وملاحظة التغيرات في مرحلة مبكرة. حافظي على صحتكِ لأجلكِ ولأجل عائلتك!

معلوماتنا

عن سرطان الثدي

الحقيقة الأولى: قابل للعلاج على الأغلب

إذا اكتُشف سرطان الثدي وعُولج في مرحلة مبكرة، فمن الممكن على الأغلب التعافي منه بالعلاج والإشعاع والجراحة. لو تطور المرض، فقد لا يكون قابلاً للعلاج، ورغم ذلك فمن الممكن التعامل معه والسيطرة عليه.

الحقيقة الثانية: ليس مُعدياً

لا يمكن أن ينتقل سرطان الثدي من شخص إلى آخر بالتلامس الجسدي. وبوسعك المصافحة أو التقبيل أو ممارسة الجنس أو المعانقة أو إقعاد أحفادك على حجوركن دون أن تخشين شيئاً.

الحقيقة الثالثة: أسباب الإصابة غير واضحة

رغم أننا نتعلم المزيد كل يوم عن هذا المرض، فليس من الواضح تماماً ما الذي يُسبب الإصابة بسرطان الثدي. إذا أُصِبتِ بسرطان الثدي، فينبغي لك أن تعرفي أن الذنب ليس ذنبكِ!

الحقيقة الرابعة: ظاهرة عائلية

يصيب سرطان الثدي السيدات في بعض العائلات أكثر من غيرها لأنه يمكن أن يُورث عبر الجينات. إذا كانت لديكِ قريبة من الدرجة الأولى تعاني من سرطان الثدي، كأم أو أخت، فتوخي الحذر.

الحقيقة الخامسة: عوامل الخطر

من الممكن أن يزيد التدخين وشرب الكحوليات والسمنة خطر الإصابة بسرطان الثدي.

الحقيقة السادسة: السرطان والوفاة

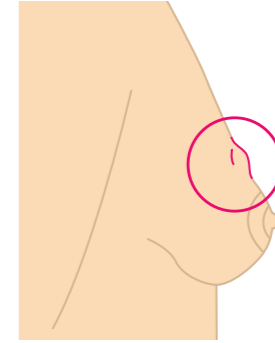
إذا لم يُعالج سرطان الثدي، فسينتشر من الثدي إلى جميع أجزاء الجسم، ويفضي في النهاية إلى الوفاة.

هل لاحظتِ

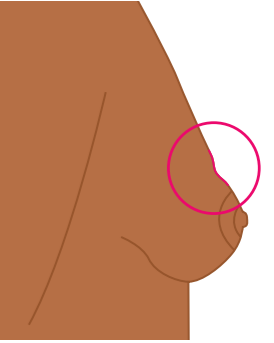
أي شيء غير عادي؟

لا داعٍ للقلق؛ فغالبية التغيرات ليست خطيرة. تحققي مرةً أخرى بعد دورتكِ الشهرية التالية. إذا كان هذا الشيء لا يزال موجوداً، فاستشيري طبيبك أو مسؤول الرعاية الصحية الخاص بكِ.

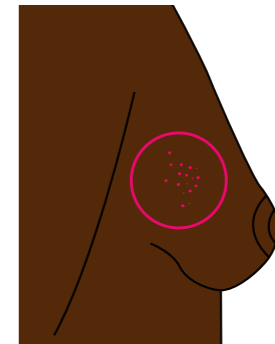
ما الذي يتعين البحث عنه



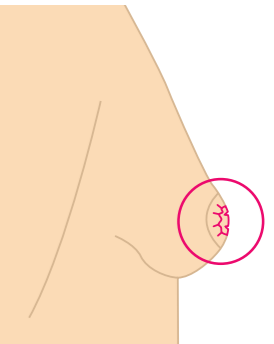
التغيرات في الشكل أو الحجم أو الشكل يجب التحقق من التغيرات غير العادية في الحجم أو المحيط أو الشكل. والشئ نفسه ينطبق على التشوهات أو التورمات. ضعِي في اعتبارك أن ثديكِ الأيمن والأيسر ربما بدا شكلهما مختلفاً. تعرفي على الأوضاع الطبيعية بالنسبة لكِ.



التغيرات في الحجم أو الشكل يجب التحقق من التغيرات غير العادية في الحجم أو المحيط أو الشكل. والشئ نفسه ينطبق على التشوهات أو التورمات. ضعِي في اعتبارك أن ثديكِ الأيمن والأيسر ربما بدا شكلهما مختلفاً. تعرفي على الأوضاع الطبيعية بالنسبة لكِ.



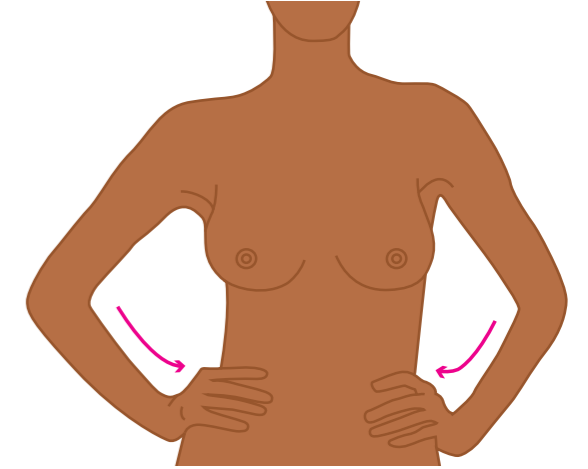
تغيرات الجلد يجب ألا يكون هناك تجعد أو انتفاخ غريب في الجلد. اخضعي للفحص إذا كان هناك أي احمرار أو ألم أو طفح جلدي مستمر، خاصة في جانب واحد فقط.



إفرازات الحلمة يجب أن تبدو الحلمة طبيعية بالنسبة لك، ويجب أن تخلو من أي تهيج. تحققي من أي إفرازات غير طبيعية لسائل أو للدم.

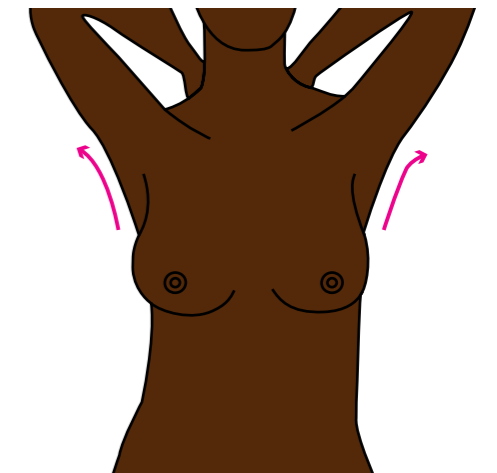
افحصي نفسك خطوة بخطوة. الخطوة الأولى: البداية

ابدأي من وضع منتصب، وضعي يديك على وركيك. ألقِ نظرة على ثدييك بالاستعانة بمرآة أو هاتفك المحمول أو بالاستعانة بصديقة.



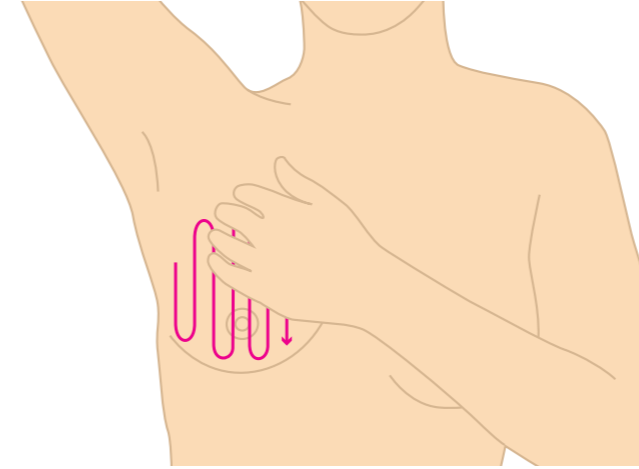
الخطوة الثانية: النظر

هل ترين أي تغيرات في الحجم أو الشكل أو اللون؟ هل ترين تورماً؟ هل ترين تجعداً للجلد؟ ارفعي ذراعيك وافحصي مُجدداً.



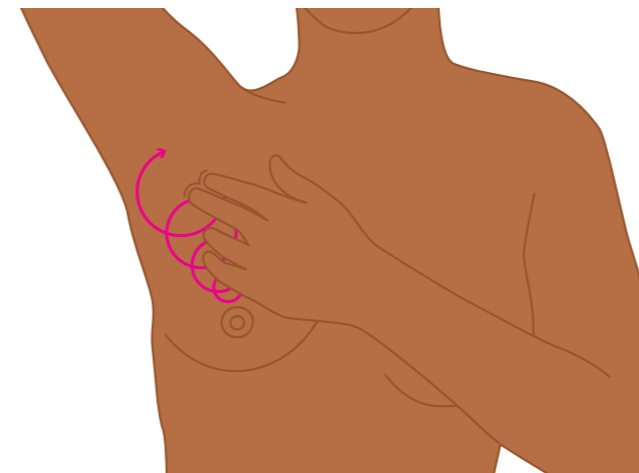
الخطوة الثالثة: التحسس

استخدمي أطراف أصابعك وتحسسي ثديك. تتبعي نمطاً محدداً. تحسسي بحثاً عن التكتلات والعقد المتصلبة والتخثرات.



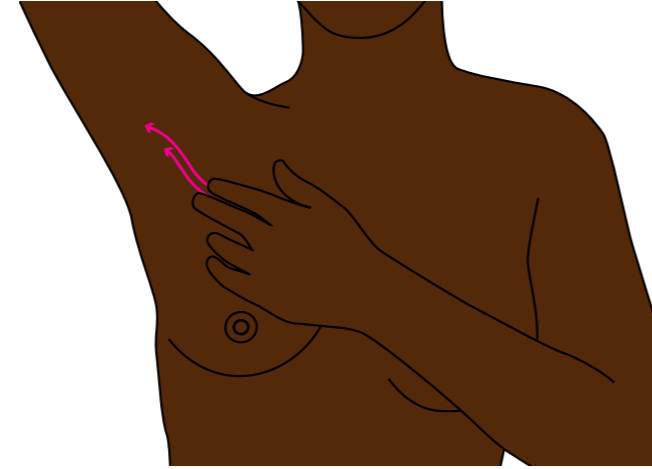
الخطوة الرابعة: الدوائر

لا تفرقي بين أصابعك واجعليها مُسطحة. حركي أصابعك على هيئة دوائر. أعيدي الكرة مُستعينة بالضغط الخفيف والمتوسط والقوي. مع الضغط القوي، ينبغي أن تشعرِي بقفصك الصدري.



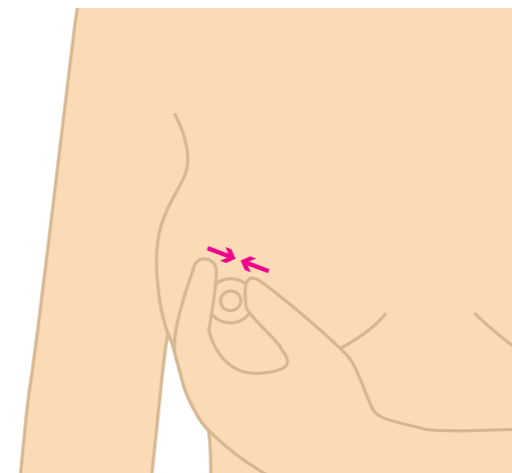
الخطوة الخامسة: الإبط

تحسسي المنطقة كلها لأعلى وصولاً إلى إبطك. وينبغي أن تتحسسي اليد اليسرى الجانب الأيمن واليد اليمنى الجانب الأيسر.



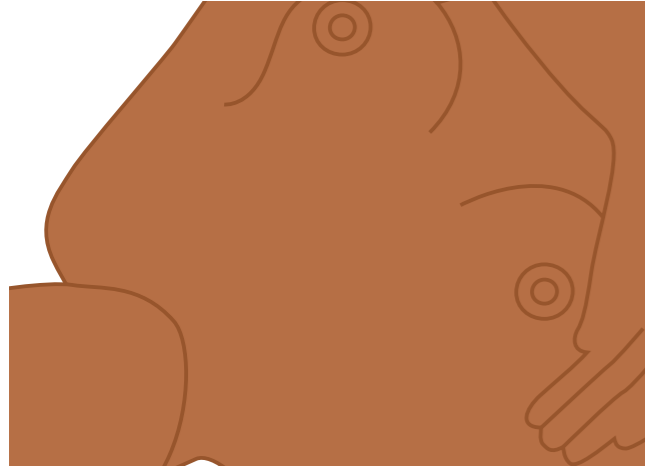
الخطوة السادسة: الحلمة

اعتصري الحلمة. هل ترين أي إفرازات غير طبيعية؟



الخطوة السابعة: الاستلقاء

استلقي بحيث يرتخي النسيج بشكلٍ مُتجانس. كرري فحص ثديك.



الخطوة الثامنة: الدُش

يمكنك إجراء الفحص الذاتي تحت الدُش. في بعض الأحيان يكون من الأسهل إجراء الفحص والثدي مُبلل ومُغطى بالصابون.

