

*layali*

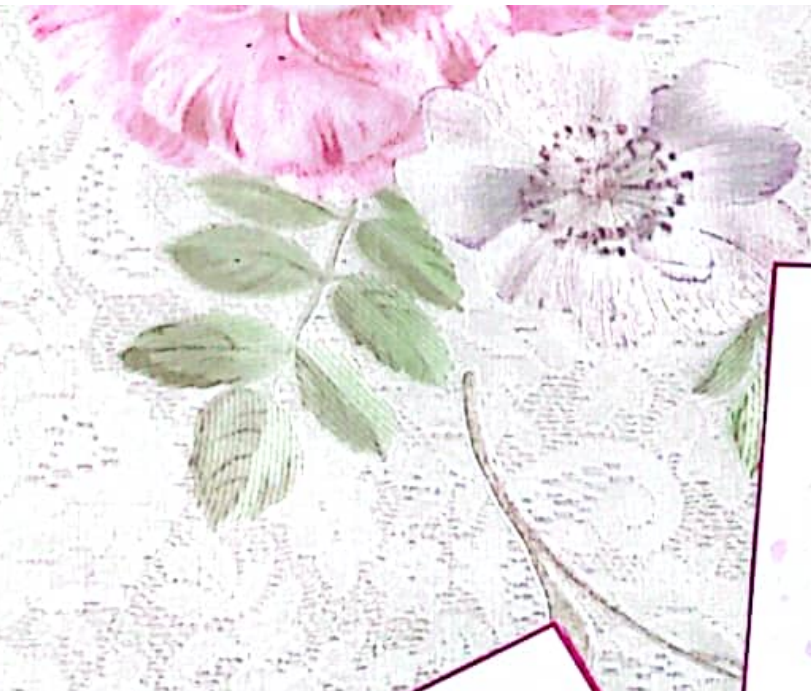
*Once you choose hope*  
anything is possible




@lo\_sal

www.layaliaccessories.com

ALMRJ3.COM



FIGHT  
against  
Breast Cancer



إكليلًا  
EKLEELA

كوني قوية  
أكتوبر - شهر التوعية بسرطان الثدي



إكليلًا  
EKLEELA

ALMAJ3.COM



وزارة الصحة  
Ministry of Health

#كملي\_بطولاتك



## تذكري دائماً

إتباع برامج الكشف المبكر  
سبب انخفاض معدل الوفيات



من أورام الثدي هي أورام  
حميدة وغير سرطانية

٨٪



معدل الشفاء منه  
يصل إلى أكثر من

٩٥٪

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



# سرطان الثدي في أرقام

يعد سرطان الثدي الأكثر شيوعاً بين الأورام التي تصيب النساء، وتعادل الوفيات الناتجة عنه مثيلاتها المرتبطة بسرطان الرئة أكثر الأورام فتكاً بالإنسان. وفق إحصائيات عالمية



## 1.38

مليون حالة جديدة سنوياً تصاب بسرطان الثدي

## 571

ألف حالة وفاة سنوياً بسبب المرض

## 6.6%

من حالات الوفيات بالسرطان بسبب أورام الثدي

## 58%

من النساء المصابات بسرطان الثدي يعشن في الدول النامية

## 4

أضعاف نسب الإصابة المتوقعة خلال 20 سنة ستركز في الشرق الأوسط



واحدة من كل 8 نساء بالغات على سطح كوكب الأرض مصابة بالمرض

## 70%

من الوفيات تحدث في الدول الفقيرة أو متوسطة الدخل



## 21%

من أسباب الإصابة السمنة وتناول الكحوليات وتعاطي التبغ



# سرطان الثدي Breast Cancer

الكشف المبكر  
ينقذ حياتك

## الخطوة الثانية: الفحص باليد



- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن
  - تفحصي ثديك الأيمن بباطن الأصبع الثلاثة الأوسط ليدك اليسرى لتفحصي وجود أي كتل أو أورام
  - افحصي بجزوات صغيرة مختلفة وذلك بشكل خفيف ثم متوسط ثم عميق لكل جزء من الثدي
  - تدعي الفحص بشكل دائري وتدورين على أن يفحص الثدي كاملًا بما فيه منطقة الأبط
  - كرري الخطوات لنفسها بفحص الثدي اليسر باليد اليمنى
- بمكثك إعادة خطوات الفحص باليد خلال الإستحمام • حيث أن الصابون يخفف الإحتكاك ويعمل على تسهيل الإحساس بالكتل.

## حقائق حول الكشف المبكر لسرطان الثدي

- ✓ الكشف المبكر يؤدي إلى الشفاء التام في 90% بالمتة من الحالات
- ✓ الكشف المبكر قد ينقذ حياتك لإستكمال الخمول ويسمح بعلاج يحافظ على شكل الثدي
- ✓ الصورة يجب أن تعاد كل سنة لأن كانت للتأخر صيدة

المؤسسة الطبية الميدانية  
Field Medical Foundation FMFC  
الجمهورية اليمنية - عدن - محور مقبر - شارع المطار بجوار مبنى الهيئة للطيران  
Khormaksar - Airport Road - In front of the Yemenia Office  
+967 (2) 234182 +967 (2) 271246 www.fmfyemen.org  
info@fmfyemen.org /fmfyemen

## خطوات الفحص الذاتي لكشف سرطان الثدي

لتصح جميع النساء بتبعه بإجراء الفحص الذاتي للثدي شهريا منذ بعد العشرين فما فوق، حيث يعتبر ضروريا للكشف المبكر عن سرطاني الثدي، إن التماسك بالفحص الذاتي للثدي يجعلك تتعرفين على طبيعته وخصاله لثديك، وبالتالي يسهل عليك ملاحظة أي تغيرات غير طبيعية واضلام طبيبك بها

يتم إجراء هذا الفحص عند الانتهاء من الدورة الشهرية وتحديدا ما بين اليوم 7-10 من بداية الدورة الشهرية، حيث يكون الثدي أقل حساسية و أقل تضيقا

### الخطوة الأولى: الفحص بالنظر :

قفي أمام مرآة واراقني ثديك لملاحظة أي تغيرات على الثدي من ناحية الحجم والشكل واللون بالإضافة إلى التلبه إلى وجود أي تورم أو تغير في جلد الثدي أو تقرحات أو إسهارات من الحلمة أو تغير في اتجاهها، وذلك بالخطوات التالية:

قفي أمام مرآة واراقني ثديك لملاحظة أي تغيرات على الثدي من ناحية الحجم والشكل واللون بالإضافة إلى التلبه إلى وجود أي تورم أو تغير في جلد الثدي أو تقرحات أو إسهارات من الحلمة أو تغير في اتجاهها، وذلك بالخطوات التالية:



- ضعي يديك على خصرك
- ضعي يديك على خصرك وشدخي عضلات الصدر



- ارفعي ذراعيك للأعلى (مضمومتان) فوق رأسك



Jack & Jill  
البنات والبنات  
من أجل الصحة العامة

م / نوال الشمري

ALMRJ3.COM

كوني أقوى وبنية  
تسرع قبل أن يعزمت  
Pink Day

Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon
Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon
Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon
Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon
Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon
Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon
Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon
Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon	Red Ribbon



ALMRJ3.COM



**KALIMAT1**  
مرفوق كالمات وعجارلات  
.COM



**سرطان الثدي**  
**Breast Cancer**

- ما هو سرطان الثدي ؟
- ماهي العوامل التي تزيد من الإصابة بسرطان الثدي ؟
- هل من الممكن الوقاية من سرطان الثدي ؟ وكيف ذلك ؟



### تفصيلاً

ما العمل في حالة اكتشاف كتلة في الثدي أو تضخم في جلد الثدي؟  
إن اكتشفت وجود كتلة أو انكماش أو الإفراز من الحلمة خلال فحصك الدوري، فتدعيك فانه من المهم للغاية أن تراجع طبيبك فوراً .  
**لا تخافي يا سيدتي** ، إن أكثر الكتل الحميدة أو الإفراز من الحلمة هي ذات طبيعة حميدة وليست بالضرورة سرطان . ولكن طبيبك بفحركه يقدر على مساعدتك والوصول إلى التشخيص الصحيح .



### الوقاية من سرطان الثدي

عوامل تم ربطها مع تقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي :

**التمارين** : ممارسة النشاط الرياضي لأكثر من 4 ساعات أسبوعياً يؤدي

إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي .

**العمل المبكر** : النساء اللاتي يكون حملهن الأول قبل سن 20 عاماً

تخضع لديهن نسبة الإصابة بسرطان الثدي .

**الرضاعة الطبيعية** : النساء اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية

من الثدي لديهن فرصة أعلى بالبقاء سليماً وتعدم الإصابة لديهن

بسرطان الثدي .

**ALMRJ3.COM**



# سرطان الثدي



1/8

بحسب الدراسات العالمية فإن 1 من بين كل 8 نساء معرضة للإصابة بسرطان الثدي.

## الأسباب:

لم يتم التعرف على السبب الحقيقي للإصابة بسرطان الثدي، ولكن هنالك بعض العوامل تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة به وأهمها:



الوراثة والسمنة

over  
55  
years

التقدم في العمر:  
خاصة عند تجاوز عمر  
الـ 55



الجنس: فسرطان  
الثدي ينتشر أكثر  
عند النساء

early  
12

البلوغ في سن مبكرة  
( قبل الـ 12 سنة )



عدم الإرضاع  
طبيعياً

over  
30  
years

التأخر في الحمل  
إلى ما بعد عمر الـ 30



إصابة مسبقة  
بأورام سرطانية أو بعض  
أنواع الأورام الحميدة



استخدام بعض  
العلاجات مثل العلاج  
الهرموني أو  
الإشعاعي



التأخر في انقطاع  
الطمث بعد عمر  
الـ 55

## طرق الوقاية من سرطان الثدي:

- اللجوء إلى الرضاعة الطبيعية؛ فالنساء اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية يكنّ أقلّ عرضة للإصابة بسرطان الثدي من غيرهنّ
- المحافظة على وزن صحي وضمن الحدود الطبيعية
- النشاط؛ ممارسة الرياضة مدة 20 دقيقة على الأقل يومياً
- الإبتعاد عن العادات السيئة؛ كالتدخين، وشرب الكحول
- مراجعة الطبيب بشكل دوري
- تقليل إستعمال العلاج الهرمونيّ في سن اليأس؛ فهو يرفع من احتمالية إنتشار السرطان إذا دام إستخدامه لأكثر من خمس سنوات متواصلة





ALMRJ3.COM

# مفاهيم شائعة خاطئة عن سرطان الثدي



اللحوم الحمراء والسكريات تؤدي إلى الإصابة  
بسرطان الثدي.



إن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء  
المشبعة بالدهون والسكريات أمر غير  
صحي للإنسان غير المصاب أو المصاب  
بالسرطان.

يُنصح باتباع نظام معتدل في أكل اللحوم  
والتقليل من السكريات في النظام الغذائي  
للمصابين بسرطان الثدي.



لبس حمالات الصدر الحديدية تؤدي إلى الإصابة  
بسرطان الثدي.



غير صحيح. لا يمكن لحمالات الصدر  
أن تؤدي للإصابة بسرطان الثدي.

استخدام مزيلات العرق قد تؤدي إلى الإصابة  
بسرطان الثدي.

غير صحيح. لا يوجد ما يثبت أن مزيلات  
العرق قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان  
الثدي.





ALMRJ3.COM





ALMRJ3.COM

## معا للوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي



## تعريف سرطان الثدي

هو شكل من أشكال الأمراض السرطانية التي تصيب أنسجة الثدي و غدد الحليب ، حيث يتكون على شكل ورم خبيث بإمكانه غزو وتخریب خلايا الأنسجة التي تعتبر أساس تكوين الثدي.



## أعراض سرطان الثدي

- ظهور جسم غريب (ورم) غالبا غير مؤلم ناشف ومتعرج الحدود- في الثدي او تحت الإبط
- تغير في شكل او حجم الثدي
- نزول افرازات من الحلمة غالبا دموية ومن الممكن ان تكون صفراء او خضراء او حتى بهشاء تشبه الصدئ
- تغير في شكل او لون الحلمة او جلد الثدي: مثل تعرج الجلد او انكماشه، ارتداد الحلمة للداخل.
- ظهور قشور على الجلد او الحلمة او تحول الجلد الى شكل مثل قشر البرتقال
- احمرار الجلد أو ظهور اوردة كبيرة عليه
- ألم أو تضخم أو عدم ارتجاع في ناحية من الثدي

## كيفية علاج سرطان الثدي

الجراحة : الاستئصال الجراحي للورم بتوصيه الجزيئي  
او الكلي العلاج الكيميائي : وذلك بأخذ الجرعات  
العلاج الأشعاعي لقتل الخلايا السرطانية العلاج  
بالهرمونات : وذلك لأبطاء او إيقاف نمو الأورام  
الحساسية للهرمونات



ALMRJ3.COM





# احرصي على

المشي نصف ساعة يوميًا

تحقيق الوزن المثالي

الحمـل المبكر

الرضاعة الطبيعية





ب المبكر  
ان الثدي  
بة الشفاء

الكشف المبكر  
عن سرطان الثدي  
يزيد احتمالية الشفاء  
بنسبة  
عالية

المجلس الطلابي





[ALMAJ3.COM](http://ALMAJ3.COM)