

سرطان الثدي



ما هو سرطان الثدي؟
سرطان الثدي هو ورم سيئ يمكن أن يزداد سوءاً إذا لم يتم علاجه. ويبدأ داخل الثديين. يمكن أن ينمو الورم النسيء إلى أجزاء في الثدي أو ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.

لماذا يجب أن أكون قلقة؟
سرطان الثدي هو ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً في النساء في أيرلندا. هو الأكثر شيوعاً في النساء من 50 سنة فصاعداً ولكن يمكن تشخيصه في سن أصغر.



هل يجب أن أشعر بالقلق؟

- 1 من 5 نساء دون سن 50 عاماً سيصابون بسرطان الثدي. لكن إذا تم اكتشاف سرطان الثدي بوقت مبكر يكون من الأسهل علاجه.
- 9 من أصل 10 حالات ، هذه الكتل غير ضارة. يتم علاج العديد من النساء اللواتي تم تشخيصهن بسرطان الثدي في أيرلندا بنجاح ولا يزالن على قيد الحياة.

ما الذي يسببه سرطان الثدي؟

- لا يزال السبب الحقيقي لسرطان الثدي غير معروف ولكن هناك عوامل خطر يمكن أن تزيد من فرصتك في الإصابة بالمرض.

كيف يمكنني تقليل مخاطري؟



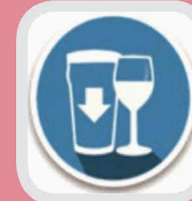
تناول نظام غذائي متنوع والاكثار من اكل الفواكه والخضار



الحفاظ على وزن صحي



لا تتدخين



ممارسة التمارين الرياضية التقليل من كمية شرب الكحول



كيف أعرف ما هو طبيعي للثدي؟



أين أذهب للمساعدة في حال ان لاحظت اي تغييرات:

- اذهبي الى طبيبك
- تحدثي إلى ممرضة الصحة العامة
- اتصلي بمشروع الرعاية الصحية الأولية المحلي

تذكر ان الثدي لا تبدو دائما على حالهما. بمعنى ان الوعي بالثدي يبدأ بمعرفة طبيعته طبيعي ، وكيف يبدو وما هية شعورك في أوقات مختلفة من الشهر. حاولي أن تعتادي على فحص الثدي بالنظر اليهما وتفقدتهما بانتظام.

يجب أن تشعر بالقلق :

- عند ظهور اي كتل أو عند الشعور ان منطقة الثدي أو منطقة ما تحت الإبط منطقة خشنة أو ان انسجتها تبدو مختلفة عن أنسجة الثدي الآخر. هذا أمر مهم للغاية إذا كان لم يظهر لديك من قبل.
- بروز الأوردة في الثديين أكثر من المعتاد
- تغيير في حجم أو شكل الثدي
- التغيير في الحلمة ، مثل التقشر أو التقرح أو الاحمرار أو الطفح الجلدي (مثل الإكزيما). أو اذا صارت الحلمة داخلة إلى الداخل (مقلوبة)
- انكماش الجلد عند منطقة الثديين
- بروز الحلمة
- لا يعتبر الشعور بالألم في الثدي عادة أحد أعراض سرطان الثدي ، في الواقع العديد من النساء الأصحاء يكتشفن وجود العقد بالثدي دون الشعور بالألم

تأكدي من أنك مسجله لفحص الثديين



الهاتف المجاني
1800 45 45 55

اذهي الى الموقع

www.breastcheck.ie

يهدف فحص الثدي للنساء في
الفئة العمرية ما بين 50-69 سنة

انه مجاني

يحدث كل سنتين

هناك 5 نقاط مهمة لا بد من معرفتهم للوعي عن الثديين

- تعرفي على ما هو مألوف بالنسبة لك
- تعرفي على ما هية التغييرات التي تظهر وما هي شكلها
- راقبي و افحصي
- إبلاغ طبيبك على الفور في حاله ملاحظتك لاي تغييرات غير طبيعيه
- الالتزام بالذهاب الى فحص الثديين الروتيني خاصة إذا كان عمرك ما بين 50 و 69 عاما

لمزيد من المعلومات حول سرطان الثدي ، يرجى الاتصال:

مؤسسة Marie Keating 016283726

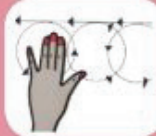
خدمة الفحص المحلي 018659300

التسجيل لفحص الثدي مجاني 1800454555

1 يمكنك فحص الثدي سواء كنت مستلقيه أو واقفه على قدميك. في كلتا الحالتين ، استخدمى فقط اطراف اليد المعاكسه. على سبيل المثال استخدمى يدك اليمنى لفحص ثديك الايسر واليد اليسرى لفحص الثدي الايمن



2 قومي بالضغط على الثدي على ان يكون الضغط في بداية الامر خفيفا ثم متوسطا ومن ثم قويا. قومي بإجراء 3 دوائر حول منطقة الثديين. حرك أصابعك من منطقة إلى أخرى دون رفع أصابعك عن الثديين.



3 تحققي من منطقة الثدي بأكملها ، بما في ذلك فوق وتحت عظمة منطقة الإبطين



4 بدءا من عظمة الصدر يمكنك تحريك الأصابع اما الى اعلى او اسفل الثدي ، أو بشكل دائري حول الثدي. تذكرى فحص منطقة الإبط كذلك



5 عندما تنتهي من الفحص باللمس ، قومي بالضغط على الحلمتين برفق للتأكد من عدم وجود أي إفرازات أو ألم لدى الثديين.



Roscommon LEMER Partnership Company is delivering the GPAP programme on behalf of Roscommon Local Community Development Committee, which is a committee of Roscommon County Council. The Social Inclusion and Community Activation Programme (SICAP) 2019-2022 is funded by the Irish Government through the Department of Rural and Community Development and co-funded by the European Social Fund under the Programme for Employment, Inclusion and Learning (PEIL) 2014-2020.

Marie Keating
Foundation

Offaly Local
Development Company

Kindly supported by
Deloitte.