



قربناها  
وصارت  
أسهل

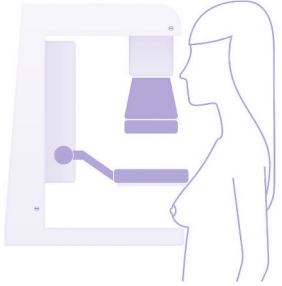
سرطان الثدي  
Breast cancer

## ماهو سرطان الثدي ؟

هو نمو غير طبيعي ومتسارع للخلايا بحيث يكون معدل انقسامها أسرع من الطبيعي و تتراكم بحيث تشكل ورماً قد ينشر إلى الغدد اللمفاوية أو إلى أجزاء الجسم الأخرى حسب درجة المرض

## ماهو الماموجرام ؟

هو وسيلة آمنة يتم من خلالها أخذ صورة للثدي بالأشعة السينية ، كما أنها أدق وسيلة للكشف المبكر عن سرطان الثدي عندما يكون حجمه صغيراً وقبل ظهور أي تغيرات أو أعراض ملحوظة يبدأ استخدامه بعد سن ٤٠ سنة



يستغرق الفحص بالماموجرام ١٥-٢٠



## كيف أستعد لفحص الماموجرام؟؟

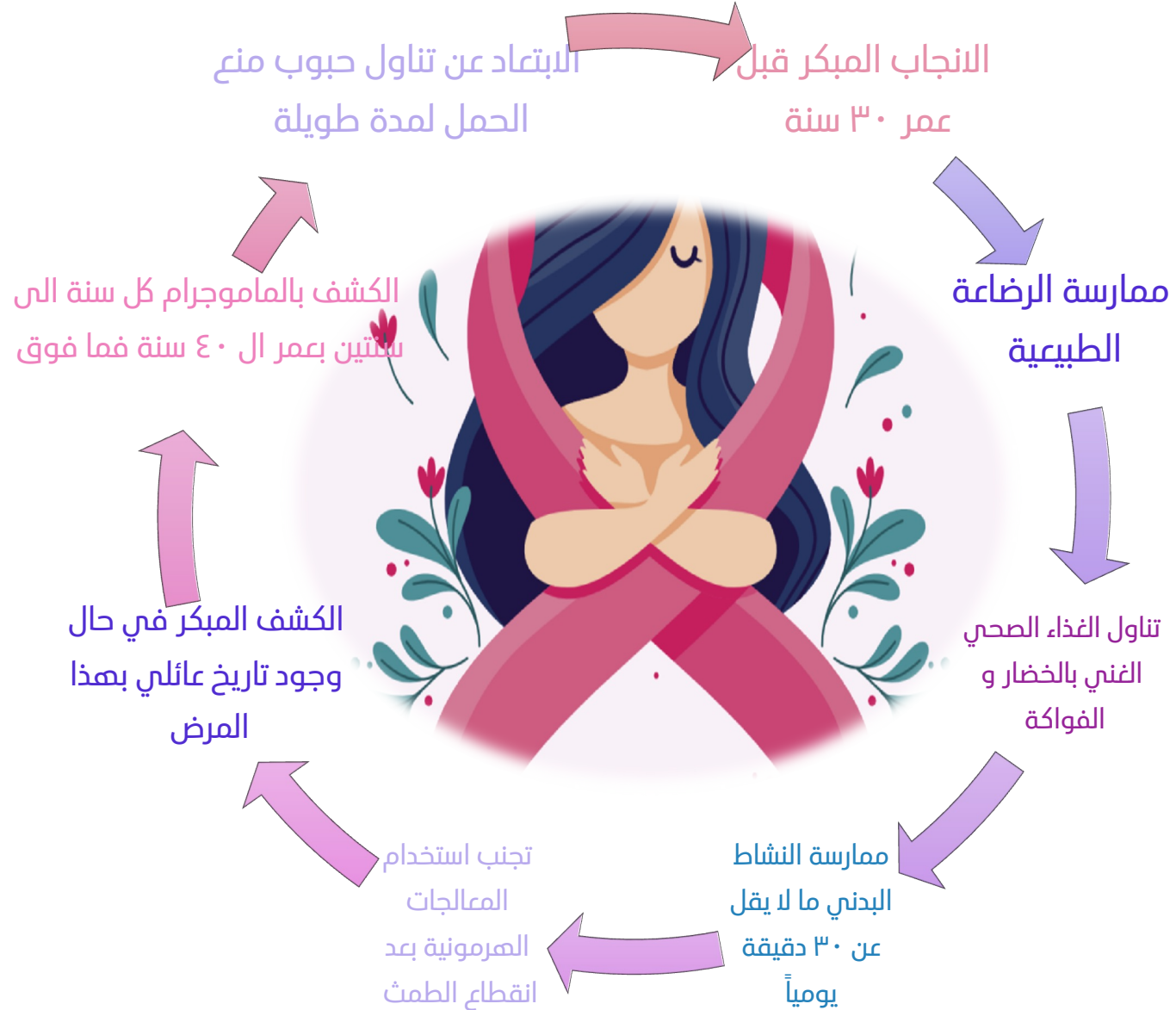
- ✓ يمكن الذهاب لعيادة الموظفين وطلب الحجز للماموجرام
- ✓ بشرط ان تكون
- ✓ غير حامل
- ✓ غير مرضعة

## نصائح قبل إجراء الفحص !؟

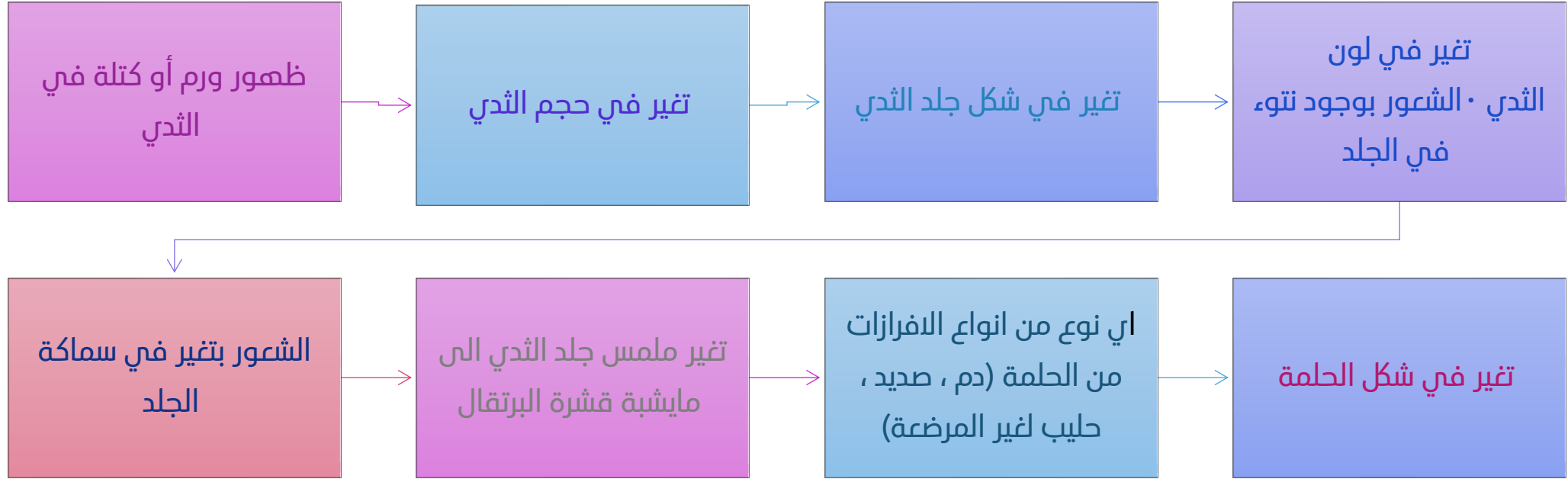
- ✓ تجنبني وضع مزيل رائحة العرق أو الكريمات قبل الخضوع لتجنب ظهور جزيئات من المواد الموجودة فيها في صورة الثدي .
- ✓ ينصح بارتداء لبس مريح يساعدك على خلع الجزء العلوي بسهولة



# كيف اقلل فرص الإصابة بسرطان الثدي؟



# متى اذهب للفحص المبكر لسرطان الثدي ؟ ✓

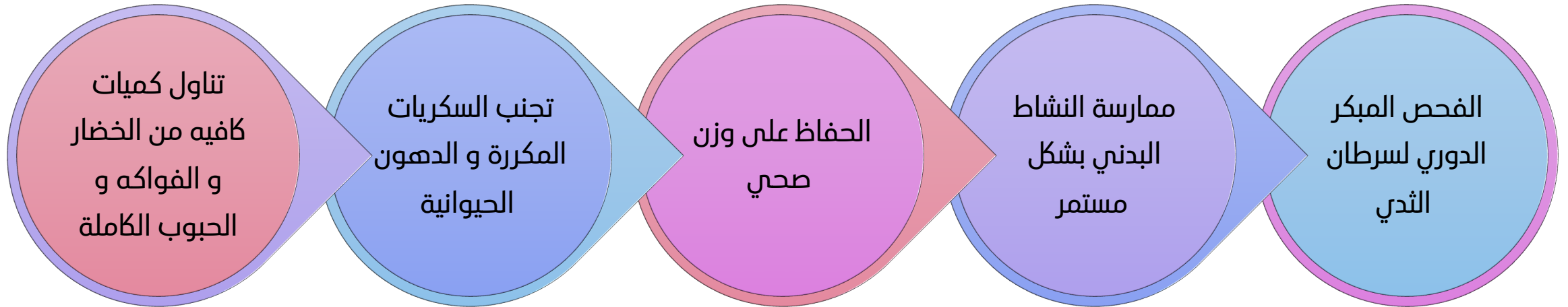


# عوامل الخطورة

1. العمر اكبر من ٤٠ سنة
2. وجود المرض في الاقارب من الدرجة الاولى (الجدة ، الأم ، الخالة ، الأخت )
3. الإصابة بالمرض سابقا
4. التعرض لكميات كبيرة من الاستروجين كما في الحالات التالية :
5. البلوغ المبكر قبل ال ١٢ سنة
6. تأخر سن اليأس بعد سن ٥٥ سنة
7. استخدام هرمونات خارجية (إستروجين ) بعد سن اليأس أو حبوب منع الحمل
8. زيادة الوزن ( الانسجة الدهنية مصدر لهرمون الإستروجين )
9. عدم الأنجاب مسبقاً او أول حمل بعد سن ٣٠ سنة
10. التعرض للأشعة بكميات كبيرة في منطقة الصدر



# نمط الحياة الصحي وسرطان الثدي



# ماهو علاج سرطان الثدي ؟

بعد ان يحدد الطبيب نوع الورم و مدى أنتشاره إضافة الى صحة المريض العامة فإن الطبيب يتخذ القرار بعد موافقة المريض ..



العلاج الجراحي لإزالة الكتلة السرطانية

العلاج الكيميائي

العلاج الإشعاعي

العلاج الهرموني





# فوائد الرضاعة الطبيعية للأم و الطفل

مدة ارضاع الطفل تتراوح من ١٠-٢٥ دقيقة

وللرضاعة الطبيعية أيضًا فوائد كثيرة في تعزيز صحة الأمهات، كما تقلل من:

النزف مباشرة بعد الولادة

الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبايض

الإصابة بهشاشة العظام

أمراض القلب والأوعية الدموية

البدانة

# كيف يمكن حفظ حليب الأم

## مدة حفظ حليب الأم:

- ✓ أربع ساعات خارج الثلاجة في درجة حرارة الغرفة دون الحاجة إلى إعادة التسخين.
- ✓ ثلاثة أيام داخل الثلاجة.
- ✓ ثلاثة إلى ستة أشهر مجمدًا داخل الفريزر، لكن قيمة الحليب الغذائية قد تقل.



# إرشادات عند حفظ حليب الأم:

- يمكن حفظه في زجاجات نظيفة وصغيرة تكفي كل منها لرضعة واحدة.
- التخلص من المتبقي من الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة.
- تجنب إعادة الحليب إلى الفريزر بعد إخراج منه وذوبانه.
- تجنب رج علب حليب الأم.
- كتابة التاريخ الذي عُصر فيه الحليب على ورقة وإلصاقها على العلب.
- لا يشترط أن يكون الحليب ساخنًا جدًا، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة.
- يمكن إذابة الحليب المتجمد عن طريق وضعه في الثلاجة طوال الليل (حيث سيبقى صالحًا لمدة 24 ساعة)، أو وضعه في ماء دافئ (حيث سيبقى صالحًا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط).
- عدم إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد والمحفوظ داخل الثلاجة أو الفريزر.
- تجنب تسخين حليب الأم بالميكروويف.



تجمع الشرقية الصحي  
Eastern Health Cluster



قربناها  
وصارت  
أسهل



الفحص المبكر..  
دليل وعيك

in t y o s  
@E1\_Cluster

#قربناها - وصارت - أسهل



# قربناها وصارت أسهل

قائد برنامج الصحة بمكان العمل  
د. زهراء ضياء الماجد  
فريق برنامج الصحة بمكان العمل  
د. وجدان عبدالجليل آل عرقان  
م. فاطمة حسن العيد