

الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء



الكشف المبكر
طمأنينة لك
ولعائلتك

الكشف المبكر لسرطان الثدي وأهميته للسيدات.



برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء، بعنوان "الكشف المبكر لحياة صحية"، هو برنامج وطني يتجزأ من الاستراتيجية الوطنية للصحة وتنفذه مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، ويهدف إلى تحقيق نقلة نوعية في خدمات الرعاية المقدمة للمجتمع لتكون خدمات وقائية تتماشى مع مبادئ البرنامج الوطني للسرطان، بالإضافة إلى رفع الوعي داخل قطر بأهمية الفحص الروتيني والكشف المبكر عن الأمراض مثل السرطان وتأثيره على حماية الأرواح... وتوصي وزارة الصحة بالقيام بالفحص المبكر لسرطان الثدي كل ٣ أعوام للسيدات من **الـ ٤٥-٦٩ عاماً** وقد تم تخصيص مراكز للكشف المبكر في المراكز الصحية في الوكرة ولعيبب وروضة الخيل بالإضافة إلى مركز متنقل للكشف المبكر والأول من نوعه في قطر.

تم افتتاح المراكز التالية للكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء:

مركز الوكرة الصحي  مركز لعيبب الصحي 

مركز روضة الخيل الصحي 

الوحدة المتنقلة للكشف المبكر لسرطان الثدي 

هل تعلمين؟
أن نسبة الشفاء من
سرطان الثدي عند
اكتشافه بمرحلة
مبكرة تصل إلى

٨٠٪



متى يجب أن تقومي بالكشف المبكر؟

إذا كنت بين **٤٥ - ٦٩ سنة** ولا تظهر عليك أية أعراض فعليك عمل الكشف المبكر. ^٢

ماهي أعراض سرطان الثدي؟

- كتلة في الثدي.
- كتلة أو أكثر تحت الإبط.
- تغير في شكل أو حجم أحد الثديين.
- تغيرات في بشرة الثدي (مثل: الاحمرار، التجاعيد، سخونة مرتفعة، سماكة، حكة).
- تغيرات في حلمة الثدي (مثل إنكماش الثدي، تقرحات أو إفرازات غريبة).

**إذا شعرت بأحد الأعراض المذكورة أعلاه،
فعليك مراجعة طبيبك في المركز الصحي التابع
لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية**

١ - الجمعية الوطنية لسرطان الثدي (الولايات المتحدة الأميركية) / ٢ - التوصيات الوطنية لوزارة الصحة العامة في دولة قطر



يجب القيام بالكشف إذا كان عمرك بين ٤٥-٦٩ ولا تعاني من أية أعراض (سواء كان لديك إحدى هذه العوامل أو لا).
اتصلي بمركز الاتصال التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية
على الرقم ٨٠٠١١١٢ لحجز موعدك.

ما هي عوامل الخطورة؟

- إصابة أحد اقارب الدرجة الأولى بالمرض (الأم، الأخت، الإبنة).
- إصابة الوالد أو الأخ بسرطان الثدي.
- إصابتك سابقاً بسرطان الثدي.
- وراثتك لجينات تساعد في إصابتك بالمرض (جينتي BRCA1 و BRCA2).
- الإنجاب الأول لك بعد سن الـ ٣٠.
- إذا بدأ الحيض لديك قبل سن ١٢ أو انقطاع الطمث بعد سن ٥٥.
- زيادة مفرطة في الوزن.
- عدم ممارسة أي نوع من الرياضة.
- التدخين.
- شرب الكحول.

كيف يمكنني تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

- ممارسة الرياضة ١٥٠ دقيقة على الأقل اسبوعياً.
- الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة.
- استشير طبيبك للحد من الجرعة ومدة العلاج الهرموني.
- تقليل التعرض للإشعاعات والتلوث الطبي.
- عدم التدخين.
- المحافظة على الوزن السليم.
- عدم شرب الكحول.

الكشف المبكر لحياة صحية



الأهمية؟

الكشف المبكر يصنع فرق. عندما تقوم المرأة غير المصابة بأعراض سرطان الثدي بإجراء الكشف المبكر، يساهم ذلك كثيراً في زيادة نسبة الشفاء.

ماهو فحص الماموغرام؟

يعد فحص الماموغرام من الفحوصات البسيطة التي لا تتطلب تدخل جراحي والتي من الممكن أن تساعد في الكشف عن السرطان في مراحله المبكرة. الماموغرام هو جهاز لأخذ صورة بالأشعة السينية للثدي، يُجرى للسيدات اللواتي ليس لديهن أي شكوى أو أعراض لسرطان الثدي، وهذا الفحص آمن ، سريع وغير مؤلم. يتم الفحص من قبل مجموعة مدربة ومحترفة لضمان الخصوصية والراحة لك، لا يوجد أي تحضيرات معقدة تسبق الفحص ويمكن لك أن تكلمي جدولك اليومي بعد إجراء الكشف بطريقة عادية.

ما قبل الماموغرام؟

- سيدتي يرجى إصطحاب أي تقارير طبية مسبقة لديك أو جدول يشير متى وأين قمتِ بفحوصات للثدي سابقا.
- كوني مستعدة لمناقشة التاريخ المتعلق بهذا المرض (عمليات جراحية سابقة، استخدام مقويات الهرمون، حالات إصابة بمرض سرطان الثدي شخصياً أو في العائلة).
- الرجاء الوصول قبل موعدك بثلاثين دقيقة، إذا كان لا بد من تأجيل الموعد أو إلغائه يرجى الإتصال قبل ٢٤ ساعة.
- أطلعينا ما إذا كنتِ حامل أو ممكن أن تكوني حاملاً أو تُرضعين رضاعة طبيعية.
- أطلعينا ما إذا قمتِ بأي زرع للثدي.
- أخبرينا ما إذا تم أخذ خزعة من الثدي.
- سيدتي تفادي وضع أي مزيل للعرق أو بودرة أو أي كريم للإبطيين أو على الثديين في يوم إجراء الفحص، لأنها تظهر على شكل تكتلات قد تغير في نتائج الفحص.
- إذا كنتِ ترتدين المجوهرات (الأقراط الطويلة أو القلادات) يجب أن يكون سهل انتزاعها.

خلال الفحص؟



١. فريق مختص سيراجع معك تاريخك الطبي وأي أعراض مرتبطة بثدييك.

٢. سيتم تجهيزك في غرفة منعزلة مخصصة لذلك.

٣. في غرفة الفحص، ستساعدك المختصة لتقفي بشكل سليم على جهاز الأشعة.

٤. سيقوم جهاز الماموغرام بالضغط على الثديين لثوان قليلة من أجل أخذ صورة أوضح.

٥. يتم أخذ صورتين أشعة رقميتين لكل ثدي.

٦. ستقوم المختصة بعرض صور الأشعة على شاشة الكمبيوتر للتأكد من الجودة.

٧. بعد ذلك يمكنك المغادرة وممارسة حياتك بشكل طبيعي.

ما بعد الفحص:

سيتم التواصل معك من خلال رسالة نصية تصلك عبر الهاتف إذا كانت النتيجة سليمة.

أما إذا كانت النتيجة غير طبيعية فسيتم الاتصال بك وتعريفك بالخطوات التالية.

إذا كانت نتيجة الكشف غير طبيعية فذلك لا يعني بالضرورة وجود المرض.

هل تعلمين؟

أن معظم حالات سرطان الثدي تكتشفها السيدة بنفسها، لذلك لاحظي أي تغيرات قد تطرأ، وحال حدوثها عليك إخطار طبيبك فوراً ولا تنتظري موعدك الدوري لفحص الثدي.

الكشف المبكر **لحياة صحية**

يعد القيام بالكشف بشكل منتظم من أهم الخطوات الإيجابية التي يمكنك القيام بها لصحتك، ومستقبلك، وعائلتك.

تواصل معنا:

 facebook.com/ScreenForLifeQA

 twitter.com/ScreenForLifeQA

 [instagram/Screenforlifeqa](https://instagram.com/Screenforlifeqa)

Tel: 800 1112

info@screenforlife.qa

www.screenforlife.qa

