

# إتباع نظام حياة صحي للتقليل من إحتمالات خطر الإصابة بسرطان الثدي



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

## سرطان الثدي

يُعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات شيوعاً عند النساء في العالم حيث يمثل ١٦٪ من السرطانات التي تصيب النساء، وأثبتت الأبحاث و الدراسات أنه يمكن الحماية إلى غاية ٤٠ ٪ من السرطانات بإتباع نظام وسلوك حياة صحي، سليم ومتوازن (WHO 2012) ، وإبتباعك سلوكيات وعادات صحية فإنك تساعدن على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

في هذه المطوية الإرشادية نقدم لك معلومات عملية تساعدك على تعزيز وتغيير نمط حياتك مما يساعدك على الحماية من الإصابة بسرطان الثدي بإذن الله.



## الغذاء الصحي

إن إلتزامك بغذاء صحي و متوازن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، فمثلا احتواء غذائك على الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات، والإقلال من الدهون المشبعة واللحوم الحمراء والأملاح يحمي جسمك وصحتك.



- احرصي أن يشمل غذائك على الفواكه والخضروات ذات الألوان الفاتحة فهي تحتوي على مضادات للأكسدة التي بدورها تقلل من التسرطن (أي عملية التحول إلى خلايا سرطانية).

- احرصي على أكل الأطعمة الطازجة فعند طهي الخضروات فترات طويلة يفقدها الكثير من قيمتها الغذائية و بعض الأنزيمات التي تقاوم السرطان.
- الإقلال أو الابتعاد قدر الإمكان عن السكريات، عامل هام في الحماية من السرطان.
- الإكثار من شرب الماء على الأقل من ٦ إلى ٨ أكواب يوميا يساعد على تنقية الجسم من المواد المؤكسدة الخطرة.



### الإكثار من النشاط البدني

كلما كانت حياتك أكثر نشاطاً كلما قل خطر إصابتك بسرطان الثدي، لذلك ما عليك إلا ممارسة التمارين الخفيفة خمسة أيام في الأسبوع بمعدل أقله ٣٠ دقيقة في اليوم، والتمارين الخفيفة هي التمارين التي تشعرين معها بازدياد معدل التنفس، وإحماء بسيط في الجسم مثل (المشي السريع، العمل بحديقة المنزل، السباحة، إلخ... )، كما أن النشاط البدني المنتظم يمنحك شعوراً بالارتياح ويولد لديك إحساساً بالطاقة.



### المحافظة على وزن صحي

إن ازدياد الوزن لا يتسبب فقط في ارتفاع ضغط الدم أو زيادة نسبة الإصابة بداء السكري، ولكن يتسبب أيضاً بسرطان الثدي، لذا محافظتك على وزن صحي و نموذجي يحميك من خطر الإصابة بسرطان الثدي، لذلك عليك الالتزام بممارسه التمارين الرياضية المنتظمة، والتقيد بالغذاء ذو السعرات الحرارية القليلة



### الابتعاد عن التدخين

الإقلاع عن التدخين هو أفضل هدية تقدمينها لصحتك، قد تكون صعبة، ولكن هناك طرق وخدمات عديدة متطورة في متناولك تساعدك على الإقلاع بنجاح. وكلما كان الإقلاع عن التدخين مبكراً كلما كان الضرر قليلاً.



### خطر التعرض لأشعة الشمس الضارة

احمي نفسك من خطر التعرض لأشعة الشمس الضارة بارتدائك ملابس مناسبة ووضعك لواقى شمس مناسب لبشرتك، لأن تعرضك الطويل لأشعة الشمس لفترة طويلة يجعلك عرضة للإصابة بسرطان الجلد.



### النوم الصحي وعدم الانفعال

النوم الصحي ضروري للجسم مثله مثل الغذاء الصحي والتمارين الرياضية، لأن ذلك يزيد من الكفاءة البدنية للجسم، لهذا عليك أن تحصلي على قسط كافي من النوم بمعدل ٨ ساعات في الليلة لتمنحي جسمك الراحة اللازمة.

عودي نفسك كذلك على التخلص من الاضطرابات النفسية والانفعالات العاطفية، وذلك بإتباع طرق أو جلسات استرخاء مثل أخذ نفس عميق مع إغلاق العينين، أو النظر إلى منظر مريح و غيرها.

إتباع نظام حياة صحي للتقليل  
من إحتتمالات خطر الإصابة بسرطان الثدي



#### لا تعرضي نفسك للإشعاع

كلما زاد تعرضك للإشعاع كلما زادت احتمالات خطر الإصابة بالسرطان لديك مستقبلاً. هناك معايير دولية لتحديد الجرعة الإشعاعية التي يجب أن لا يتعداها الشخص للحد من الخطر الإشعاعي، وعليه فإنه يجب استخدام الطرق الوقائية لحماية الأشخاص المعرضين له. تجنبي الاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا الحديثة أيضاً.

#### امتنعي عن المشروبات الكحولية الضارة

شرب الكحول يعرض الجسم للعديد من السرطانات والامتناع عنه يُكثِّك من حماية نفسك من خطر الإصابة.



#### الرضاعة الطبيعية

توصلت الأبحاث و الدراسات أن الأمهات اللواتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي من الأمهات اللواتي لم يقمن بذلك، فكلما زادت فترة الرضاعة كلما قلت نسبة الخطر.



### الإدراك بصحة الثدي

إنها عادة صحية أن يكون لديك الوعي الذاتي بسلامة ثدييك. استخدم عينيكَ لملاحظة أي تغيرات ظاهرية في جلد أو حجم الثدي أو الحلمة، و يديكَ للإحساس بظهور أي كتلة في أنسجة الثدي.

عودي نفسك على الشكل والحجم والملمس الطبيعي لثديك، ولاحظي أي تغير قد يطرأ عليهما واخبري طبيبك فوراً بأي تغيرات تلاحظينها.



### موعد للماموجرام

عليك التسجيل للمتابعة الدورية بفحص الثدي عن طريق جهاز الأشعة السينية الماموجرام، (فهو الفحص الأفضل للكشف المبكر عن أي تغيرات في أنسجة الثدي).

استفسري من طبيبك متى تقومين بإجراء هذا الفحص، وكيفية الكشف المبكر الدوري للثدي، لأنك بذلك تقومين بحماية نفسك.

## صحتك أمانة بين يديك وأيدينا

برنامج الفحص المبكر لسرطان الثدي

breastscreening@hmc.org.qa @

٤٤٣٩٨٩٩٤ - ٦٦٠٠٤٠٥١ ☎

نشرت من:

لجنة تثقيف المرضى وأسرهـم

© مؤسسة حمد الطبية