

# ورقة الحقائق

## التوعية عن سرطان الثدي

ثدي أكبر من الآخر في الحجم، ولكن أي تغيير مفاجئ أو غير مسبوق في تماثل الثديين يجب الكشف عنه)  
• الحلمة المقلوبة أو المتجهة إلى الداخل

### كيف أحمي نفسي؟

- المحافظة على وزن صحي
- ممارسة الرياضة بانتظام
- الإكثار من تناول الخضروات والفواكهة
- الإقلاع عن التدخين
- الرضاعة الطبيعية قدر المستطاع
- إذا كنتِ مدخنة أو بسن ٣٥ فما فوق ، تجنبي أقراص منع الحمل
- تجنبي استخدام العلاج الهرموني (الذي يستخدمه لمرحلة انقطاع الدورة الشهرية) لفترة طويلة

### طرق الكشف عن سرطان الثدي

يوجد العديد من طرق الكشف والاختبارات، و الهدف منها هو الكشف على ثدي المرأة قبل ظهور أي أعراض أو علامات للسرطان.

سرطان الثدي هو مرض انتشار الخلايا الخبيثة في أنسجة الثدي، والتي تنمو وتنقسم بسرعة أكبر من الخلايا السليمة. سرطان الثدي هو أكثر الأنواع شيوعاً بين النساء، ويمكن أن يظهر بين الرجال أيضاً.

### التغييرات التي يجب ملاحظتها والبحث عنها

- ألم في الحلمة
- تغير في ملمس الجلد أو توسع في قنوات الثدي.
- ظهور كتلة في الثدي أو في منطقة الإبط (ليست كل كتلة تعتبر سرطانية، مع ذلك من المهم الكشف عليها من قبل اختصاصي)
- تغير في شكل الثدي (من حيث الحجم أو المظهر)
- التجدد والننوءات في جلد الثدي ليصبح أشبه بملمس قشر البرتقالة
- تورم كل أو جزء من الثدي
- تقلص غير اعتيادي في حجم الثدي (خاصة إذا كان في جهة واحدة من الثدي)
- عدم تماثل الثديين (الغالب في معظم النساء هو وجود

# FACT SHEET

## Breast Cancer Awareness

Breast cancer is a disease in which malignant tumor (abnormal cells grow in an uncontrolled way) form in the tissue of the breast. Breast cancer is the most common cancer in women, but it can also appear in men.

### What to look for

- Nipple pain.
- A change in the skin texture or an enlargement of pores in the skin of the breast (orange peel's texture).
- A lump in the breast or underarm area (not all lumps are cancerous, however all lumps should be investigated by a healthcare professional).
- Unexplained change in the size or shape of the breast.
- Dimpling of the breast.
- Unexplained swelling of the breast (especially if on one side only).
- Unexplained shrinkage of the breast (especially if on one side only).
- Recent asymmetry of the breasts (it is common for women to have one breast slightly larger than

the other, however if the onset of asymmetry is recent, it should be checked).

- Nipple that is turned slightly inward or inverted.

### How to protect yourself

- Maintain healthy weight.
- Be physically active.
- Eat more fruits and vegetables.
- If you are a smoker, try quitting.
- Breastfeed your babies, if possible.
- If You smoke or are over the age of 35, avoid birth control pills.
- Avoid long-term use of Post-Menopausal Hormones Therapy.

### Examination methods to detect breast cancer

There are many different types of screening and testing, but the main purpose is to check a woman's breasts for cancer before there are signs or symptoms of the disease.

**Examination methods to detect breast cancer fall into one or more of the following categories:**

Screening	<ul style="list-style-type: none"> <li>A routine test for women who appear to be healthy and are not suspected of having breast cancer.</li> <li>Screening helps to find cancer at an early stage and if an abnormal tissue or cancer is found early, it may be easier to treat.</li> </ul>	
Examination methods	Recommended age	When
Breast Self-Examination (BSE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 years and above</li> </ul>	Monthly
Clinical Breast Examination (CBE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 to 30 years</li> </ul>	Every 3 years
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Over 40 years</li> </ul>	Yearly
Mammogram	<ul style="list-style-type: none"> <li>Over 40 years</li> </ul>	Yearly
Ultrasound	If breast cancer is suspected within an area in your breast	
Magnetic Resonance Imaging (MRI)	If you have a family history of breast cancer and/or other types of cancer	
Genetic Testing		
Other tests	Advanced clinical tests done to women who are suspected of having breast cancer, based on either the symptoms they may be experiencing or following a positive screening test result	

Sidra Medical and Research Center cares about your health. For reliable health information, visit our Patient and Family Resource Center or find us online at [www.sidra.org](http://www.sidra.org) The information in this leaflet should not be used as a substitute for the medical care and the advice of your doctor. Ask your healthcare provider about this information if you have questions.

**Useful websites:**

National Cancer Institute (NIH)

[http://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-screening-pdq#section/\\_5](http://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-screening-pdq#section/_5)

National Breast Cancer Foundation, INC.

<http://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-diagnosis>

Qatar Cancer Society [http://www.qcs.qa/?page\\_id=284](http://www.qcs.qa/?page_id=284)

<http://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-symptoms-and-signs>

**طرق الكشف عن سرطان الثدي تتلخص في التالي:**

الفحص	طرق الكشف	العمر الموصى به لإجراء الفحص	الفترة
<ul style="list-style-type: none"> <li>الكشف الدوري للمرأة التي تبدو بصحة جيدة ولا يشتبه بإصابتها بسرطان الثدي.</li> <li>الكشف المبكر عن سرطان الثدي في مراحله الأولى قد يساعد في تسهيل العلاج.</li> </ul>	الفحص الذاتي للثدي	<ul style="list-style-type: none"> <li>من عمر ٢٠ سنة فما فوق</li> </ul>	كل شهر
	الفحص السريري للثدي	<ul style="list-style-type: none"> <li>٢٠-٣٠ سنة</li> </ul>	كل ٣ سنوات
	الماموجرام	<ul style="list-style-type: none"> <li>من عمر ٤٠ سنة فما فوق</li> </ul>	كل سنة
		<ul style="list-style-type: none"> <li>من عمر ٤٠ سنة فما فوق</li> </ul>	كل سنة
	الموجات فوق الصوتية	في حالة الاشتباه بوجود خلايا سرطانية في منطقة الثدي	
	التصوير بالرنين المغناطيسي	إذا كان هناك تاريخ عائلي بالإصابة بالمرض	
الفحص الجيني			
إختبارات أخرى	تجرى الفحوصات المتقدمة فقط للنساء اللواتي يشتبه بإصابتهم بسرطان الثدي، بناءً على الأعراض التي لديهم أو بعد الحصول على نتيجة للفحص.		

Sidra Medical and Research Center cares about your health. For reliable health information, visit our Patient and Family Resource Center or find us online at [www.sidra.org](http://www.sidra.org) The information in this leaflet should not be used as a substitute for the medical care and the advice of your doctor. Ask your healthcare provider about this information if you have questions.

**Useful websites:**

National Cancer Institute (NIH)

[http://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-screening-pdq#section/\\_5](http://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-screening-pdq#section/_5)

National Breast Cancer Foundation, INC.

<http://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-diagnosis>

Qatar Cancer Society [http://www.qcs.qa/?page\\_id=284](http://www.qcs.qa/?page_id=284)

<http://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-symptoms-and-signs>