

أذهبي إلى مواعيد المراقبة الروتينية

نحتاج إلى صورة عربية متحركة هنا!

- كل النساء يجب أن يقمن بإجراء فحص دوري بأشعة إكس للثدي (ماموغرام) كل ثلاث سنوات ابتداء من سن الـ 50
- النساء اللواتي يكن فوق سن الـ 70 يجب أن يقمن بإجراء موعداً عن طريق الاتصال بوحدة مراقبة الثدي الخاصة المحلية الخاصة بهن أو بسؤال طبيبهن الخاص لإجراء موعد معه.
- إذا لاحظت أي تغييرات بين المواعيد المحددة للمراقبة فقمي بإبلاغ ذلك إلى طبيبك الخاص أو الممرضة بأسرع ما يمكن
- تذكري أنك تحتاجي إلى أن تسجلي مع طبيب من أجل أن يتم استدعاءك إلى المراقبة. تأكدي أن طبيب العائلة لديه التفاصيل الخاصة بك في سجلاته.
- كوني واعية لما يتعلق بثديك خلال الفترات التي بين مواعيد المراقبة وقومي بالإبلاغ عن أي تغييرات لطبيب العائلة.

للحصول على المزيد من المعلومات...

إذا كان لديك أية أسئلة فتحدثي مع طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلاني الذي تتعاملي معه أو اتصلي بـ:

Barking, Havering, Redbridge and Brentwood

Victoria Centre, Pettits Lane, Romford, Essex, RM1 4HP

☎ 01708 504823/4/5

Central & East London

St Bartholomew's Hospital, West Wing, West Smithfield, London, EC1A 7BE

☎ 020 7601 8305

North London

Edgware Community Hospital, Deansbrook House, Deansbrook Road, Edgware, Middlesex, HA8 9DB

☎ 020 8951 4045

South East London

King's College Hospital, Breast Screening Administration, 4th Floor, Hambledon Wing North, Denmark Hill, London, SE5 9RS

☎ 020 3299 1964

South West London

St George's Hospital, The Duchess of Kent Unit, 205 Blackshaw Road, London, SW17 0BZ

☎ 020 8725 2723/4/5

West London

Charing Cross Hospital, Fulham Palace Road, London, W6 8RF

☎ 0845 8116636

يمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول مراقبة الثدي عن طريق زيارة موقع مراقبة الثدي:

www.cancerscreening.nhs.uk

للحصول على المزيد حول سرطان الثدي، قومي بزيارة موقع العناية بسرطان الثدي Breast Cancer Care:

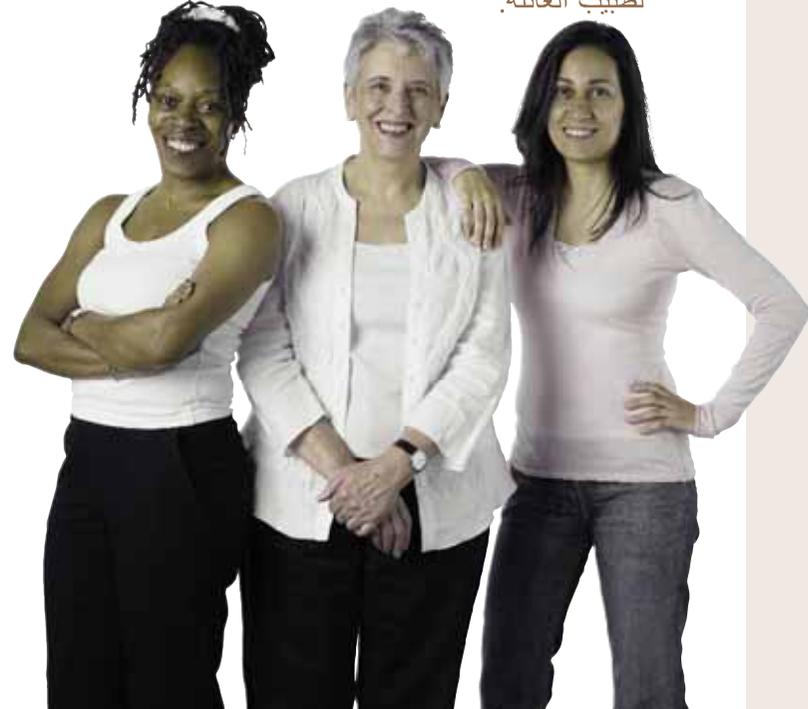
www.breastcancercare.org.uk أو اتصلي برقم هاتف

0808 800 6000 (من أجل استخدام هاتف يرسل نصوص كتابية

للمصابين بإعاقة سمعية يمكن الاتصال برقم 0808 800 6001).

هناك خدمات ترجمة متوفرة لأي لغة.

أنت و ثديك



Breast awareness

ما هو الوعي للثدي؟

جزء مهم من العناية بجسدك
أن تكوني واعية لثدييك
يعني أن تكوني متألّفة
مع ثدييك وكيف يتغيران
خلال فترة حياتك

ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي
يحدث عندما تنمو الخلايا
الثديية بشكل خارج
عن السيطرة.
إذا لم يتم معالجة ذلك
فإن هذا النمو للخلايا يمكن
أن ينتشر إلى الأماكن
القريبة أو في خلال الجسد.

لماذا يجب أن تكوني واعية لثدييك؟

- بمعرفة ما هو طبيعي بالنسبة لك،
- تستطيعين ملاحظة أي تغييرات بسهولة أكثر
- التغييرات التي تصيب الثديين عادة يتم اكتشافها من قبلك أنت، أو من قبل شريكك.
- 9 من 10 من الكتل الثديية ليست سرطانا ولكن يجب أن تفحص كل كتلة من قبل طبيبك الممارس
- إن اكتشاف السرطان بوقت مبكر يمكن أن يعني معالجة أبسط وأكثر نجاحا

ما هي التغيرات التي يمكن أن تكون عادية في ثدييك؟

- اختلاف بالنسبة لحجمي أو شكلي ثدييك
- شعر على الثديين
- تغيرات خلال حياتك مثل سن البلوغ والدورة الشهرية والحمل وسن اليأس
- ألم في الثدي يرتبط بالتغيرات الشهرية بما في ذلك دوراتك الشهرية

ما هي التغيرات المختلفة التي يجب أن أقوم بالبحث أو اللمس من أجلها؟

- تغير في شكل أو حجم أي من الثديين
- تغيرات في وضع الحلمة
- طفح على أو حول حلمتك
- وجود إفراز من حلمتك
- تغيرات لمظهر جلد ثدييك
- انتفاخ أو سماكة أو كتل في ثدييك
- في المنطقة القريبة أو تحت إبطيك
- ألم متواصل في جزء من ثديك في المنطقة القريبة أو تحت إبطيك

متى يجب أن تبحتي وتلمسي:

- لا يوجد طريقة سليمة أو خاطئة أو وقت معين لفعل ذلك
- أنظري والمسي جميع أجزاء ثديك في المناطق القريبة وتحت الإبطين
- اعثري على طريقة تكون مريحة بالنسبة لك لتكوني متألّفة مع ثدييك

اتبعي القاعدة ذات النقاط الخمس حول الوعي للثديين

- 1 اعلمي ما هو الأمر العادي بالنسبة لك
- 2 اعلمي ما هي التغيرات التي تبحتي وتتحسسي جسّدك من أجلها
- 3 انظري وتحسسي
- 4 قومي بالإبلاغ عن أية تغيرات لطبيبك بدون تأخير
- 5 قومي بإجراء فحوصات دورية من أجل مراقبة سرطان الثدي إذا كنت في سن الـ 50 أو أكثر



Five point code