

تترددي

لأنك الحياة ...



#حملي_بطولاتك

تذكري دائماً

إتباع برامج الكشف المبكر
سبب انخفاض معدل الوفيات



من أوزام الثدي هي أورام
خبيثة وغير سرطانية

٪٨٠

معطل الشفاء منه
يصل إلى أكثر من

٪٩٥

نتيجة التصوير بالمموغرام مبدئية ويجب
القيام بالمزيد من الفحوصات التشخيصية
لتأكيد أو نفي سرطان الثدي .



<http://cphe.tu.edu.iq>

تقيم وحدة تمكين المرأة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت عن حملة توعوية عن سرطان الثدي يوم الاحد الموافق 2024/10/20



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

برعاية السيد رئيس جامعة تكريت
د. د. وعد محمود رؤوف المحنم
وبإشراف عميد كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة
د. م. د. عبد الله محمد طياوي المحنم

الوقاية من سرطان الثدي

لكي تقللي من احتمال إصابتك بسرطان الثدي عليك



شعبة الاعلام والاتصال الحكومي

أكتوبر

الشهر العالمي
لسرطان الثدي

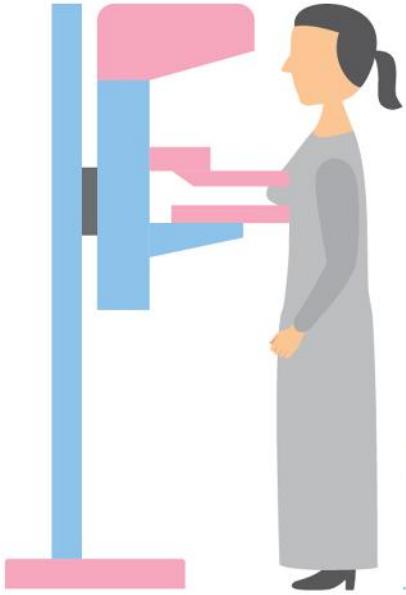
الخصم المبكر فرصتك للنجاح



تونس

#كملي_ بطولاتك

الكشف المبكر بالماموغرام



يقلل من عدد الوفيات الناجمة
عن سرطان الثدي



الفحص بالمماموغرام آمن
وليس له أي تأثيرات جانبية
مهمة (لان جرعة الأشعة
المستخدمة بالتصوير ضئيلة)



عند الفحص تختلف قدرة تحمل
السيدات فقد يكون مؤلماً للبعض
وغير مريح للبعض الآخر وهذا
طبيعي ويستمر فقط لدقائق



40+

عند بلوغك سن الأربعين
يجب القيام بفحص الثدي
الدوري بالمماموغرام

90%

يزيد من نسبة
الشفاء إلى أكثر
من 90%



يكون العلاج أسرع
وأسهل حيث يبدأ مبكراً
وقبل انتشار المرض

اكتوبر

شهر التوعية

سرطان الثدي هو المرض الأكثر
انتشاراً في العالم

ضروري تفحصين .. انتِ نصف
المجتمع

#الوعي_ بسرطان_الثدي

علاجات سرطان الثدي

العلاجات التقليدية

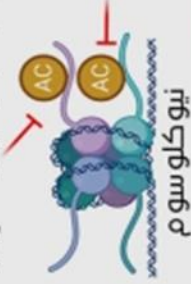
الجراحة
استئصال الورم (أو)
استئصال الثدي
العلاج
الأشعاعي

العلاج الكيميائي

لأورام الإيجابية
لمستقبلات الهرمونات

العلاج
الهرموني

(مضبط إتش دي إيه سي (توسيدينيوستات



نيوكلوسوم

العلاجات المستحدثة

لعلاج أورام بي دي-إل-إا
وبي إن بي سي

ليزومايب مضاد
لبي دي-إل-إا ماب

لأورام السائلة لمستقبلات
الهرمونات والأورام
ذات الطفرات الجينية بي آر إيه سي

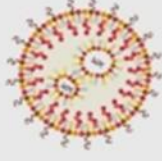
تالازومارب مضاد
بي إيه إي بي

لأورام الإيجابية لمستقبلات
الهرمونات والأورام
ذات الطفرات الجينية بي آر إيه سي

بي أي ٣ أكيبه
البيليسيب مضاد

العلاجات المركبة
تعتمد على مرحلة الورم
والخصائص الجزيئية

الجسيمات النانوية



العلاج بالخلايا التائية سي إيه آر، السيتوكينات
المؤتلفة واللقاحات المضادة للأورام السرطانية



سيتوكينات

خلايا تائية
منشطة
سي إيه آر



تتجددي
لانك الحياة ...



#كملي _ بطولاتك

الوقاية من سرطان الثدي

لكي تقللي من احتمال اصابتك بسرطان الثدي عليك



الكشف الدوري
بالماموغرام كل سنة
إلى سنتين يعمر ٤٠
سنة فما فوق

من
٣٠
إلى
٤٠
سنة

الكشف المبكر بالماموغرام
يعمر بين ٣٠-٤٠ سنة في حال
وجود تاريخ عائلي بهذا المرض



الابتعاد عن تناول
حبوب منع الحمل
لمدة طويلة



ممارسة النشاط
البدني ما لا يقل
عن ٣٠ دقيقة
يومياً



تجنب استخدام
المعالجة
الهرمونية بعد
انقطاع الطمث



تجنب السمنة
وزيادة الوزن



تناول الغذاء
الصحي الغني
بالخضار والفواكه



ممارسة الإرضاع
الطبيعي



الإنجاب المبكر
قبل عمر ٣٠ سنة

ما تستني الأعراض افحصي



الفحص الشعاعي للثدي "الماموجرام" هو طريقة الفحص الأكثر فاعلية للكشف المبكر
عن سرطان الثدي في مراحله الأولى وقبل الشعور بالأعراض

#كملي _ بطولاتك



تذكري دائماً

إتباع برامج الكشف المبكر
سبب انخفاض معدل الوفيات



من أورام الثدي هي أورام
حميدة وغير سرطانية

٨٠٪

معدل الشفاء منه
يصل إلى أكثر من

٩٥٪

نتيجة التصوير بالماموغرام مبدئية ويجب
القيام بالمزيد من الفحوصات التشخيصية
لتأكيد او نفي سرطان الثدي .



يرفع الكشف المبكر عن سرطان الثدي نسب الشفاء من
المرض، كما ان الوقاية يمكن ان تجنب الإصابة بالمرض الذي
يعد الأكثر فتكا بالنساء على مستوى العالم.

الكشف المبكر يعزز فرص الشفاء

الوقاية:

01

تجنب زيادة كتلة الجسم أو
السمنة

02

اتباع نظام غذائي صحي وتجنب
الدهون المشبعة

03

عدم تناول هرمونات الأنوثة بعد
انقطاع الطمث

04

تجنب التدخين والكحوليات

نصائح:

01

اتباع نمط حياة صحي والحفاظ
على ممارسة الرياضة

02

التشجيع على الرضاعة الطبيعية

03

الفحص الذاتي الشهري

04

إجراء فحص الماموجرام كل
سنتين عند سن الأربعين

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك: محمد أبو عبيدة

طرق الوقاية من سرطان الثدي



المحافظة على الوزن الصحي

تقليل الوزن في الوقاية من سرطان الثدي.



الإقلاع عن التدخين

بعد ذلك التراجع عنها يقلل من الإصابة من أضرار التدخين عن سرطان الثدي.



الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر تقلل من الإصابة من سرطان الثدي.



التغذية السليمة

اتباع نظام غذائي صحي يقلل من الإصابة من سرطان الثدي.



ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة على الأقل 30 دقيقة يوميا تقلل من الإصابة من سرطان الثدي.



أكتوبر

الشهر العالمي
لسرطان الثدي

الفحص المبكر فرصتك للنجاة



سرطان الثدي

توعية

ثاني انواع السرطان المؤدية للوفاة بالنسبة للنساء



امراة من 8 نساء معرضة
للإصابة بالسرطان



حملة التوعية ضد سرطان الثدي

في شهر أكتوبر



مفاهيم شائعة خاطئة عن سرطان الثدي



اللحوم الحمراء والسكريات تؤدي إلى الإصابة
بسرطان الثدي.



إن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء
المشبعة بالدهون والسكريات أمر غير
صحي للإنسان غير المصاب أو المصاب
بالسرطان.

يُنصح باتباع نظام معتدل في أكل اللحوم
والتقليل من السكريات في النظام الغذائي
للمصابين بسرطان الثدي.



لبس حمالات الصدر الحديدية تؤدي إلى الإصابة
بسرطان الثدي.



غير صحيح. لا يمكن لحمالات الصدر
أن تؤدي للإصابة بسرطان الثدي.

استخدام مزيلات العرق قد تؤدي إلى الإصابة
بسرطان الثدي.

غير صحيح. لا يوجد ما يثبت أن مزيلات
العرق قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان
الثدي.



أغذية تحارب سرطان الثدي



الجوز



الثوم



التوت البري



البروكلي



البندورة



الرمان



الزنجبيل



الشاي الأخضر



#كملي _ بطولاتك

خطر سرطان الثدي

اكثر انواع السرطان شيوع عالمياً بعد سرطان الرئة

السرطان الأول
عند النساء عالمياً

بنسبة
٢٥%



نسبة الإصابة بسرطان الثدي
في تزايد مستمر .

في المملكة العربية السعودية سرطان
الثدي هو **السرطان الأول على**
مستوى المملكة وعند النساء.

سرطان الثدي في المملكة أكثر شيوعاً
بين السيدات بعمر ٤٠ عاماً فما فوق.

أكثر من ٥٥% من حالات سرطان في
المملكة يتم كشفها بمراحل متأخرة
مما يقلل من فرصة الشفاء منه

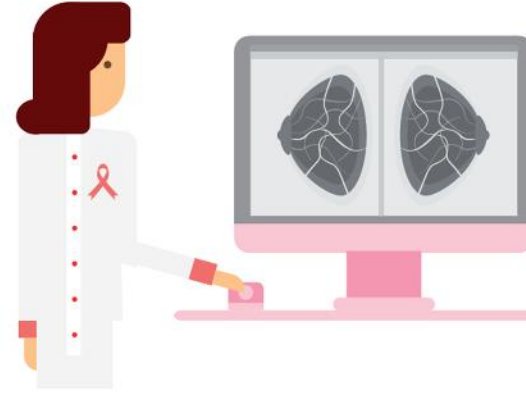
+
40



#كملي _ بطولاتك

ماهو الماموغرام؟

هو تصوير الثدي بالأشعة
السينية البسيطة (x ray)



+
40

أفضل وسيلة لكشف
سرطان الثدي عند
السيدات بعمر ٤٠ سنة
فما فوق



إن حساسية وقدرة
الماموغرام على
كشف سرطان الثدي
عالية جداً.



فحص الثدي بالمماموغرام
يتضمن إجراء صورتين
شعاعيتين أو أكثر لكل
ثدي.



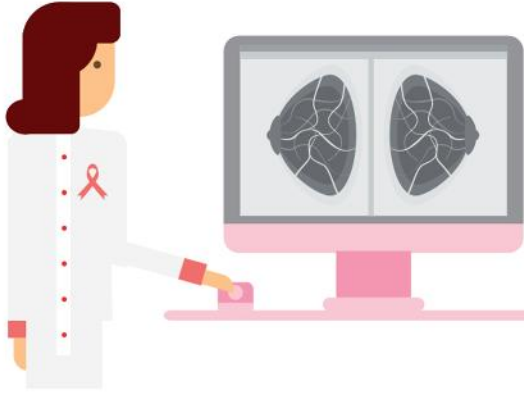
تصوير الثدي بالمماموغرام
يساعد بالكشف عن الأورام
التي لا يمكن الشعور بها أو
كشفتها من قبل السيدة
نفسها أو من قبل طبيبها
بمدة ٣-١ سنوات.

#كملي _ بطولاتك

ماهو

الماموغرام؟

هو تصوير الثدي بالأشعة
السينية البسيطة (x ray)

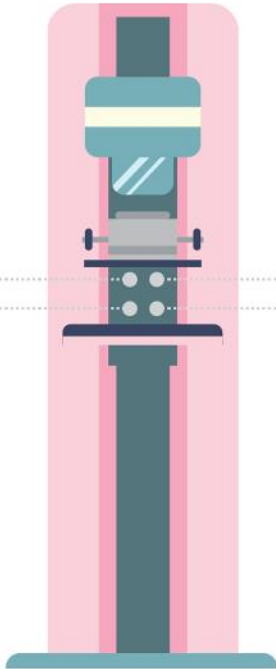


40+

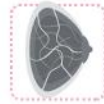
أفضل وسيلة لكشف
سرطان الثدي عند
السيدات بعمر ٤٠ سنة
فما فوق



إن حساسية وقدرة
الماموغرام على
كشف سرطان الثدي
عالية جداً.



فحص الثدي بالماموغرام
يتضمن إجراء صورتين
شعاعيتين أو أكثر لكل
ثدي.



تصوير الثدي بالماموغرام
يساعد بالكشف عن الأورام
التي لا يمكن الشعور بها أو
كشفتها من قبل السيدة
نفسها أو من قبل طبيبها
بمدة ٣-١ سنوات.

الكشف المبكر بالماموغرام

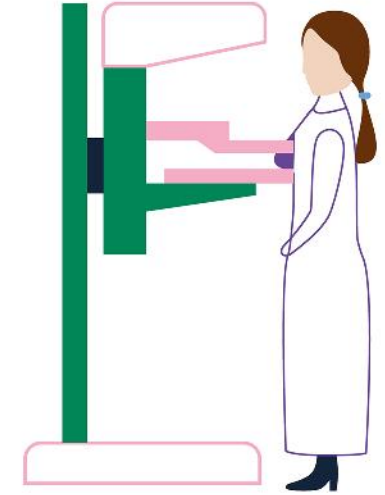
يقلل من عدد الوفيات الناجمة
عن سرطان الثدي



أمن لأن جرعة الأشعة
المستخدمة بالتصوير ضئيلة



غير مريح لبعض السيدات وهذا
طبيعي ويستمر فقط لدقائق



40+

عند بلوغك سن الأربعين
يجب القيام بفحص الثدي
الدوري بالماموغرام

95%

يزيد من نسبة
الشفاء إلى أكثر
من 95%



يكون العلاج أسرع
وأسهل حيث يبدأ مبكراً
وقبل انتشار المرض

الكشف المبكر

سرطان الثدي من أنواع السرطان المتوفر له وسيلة فعالة للكشف المبكر وهي:

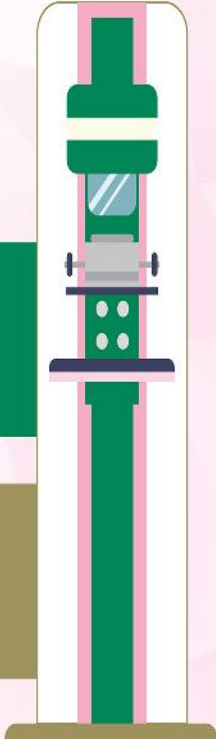


20 min

تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرام) والذي يكشف المرض في مراحله الأولى خلال 20 دقيقة فقط



تفضلي بزيارة المركز الصحي التابع لك لإحالتك لعيادة الكشف المبكر



خطر سرطان الثدي

أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم بعد سرطان الرئة

السرطان الأول

عند النساء عالمياً

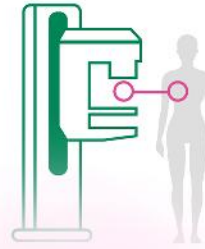
نسبة الإصابة بسرطان الثدي في تزايد مستمر.

بنسبة

25%



في المملكة العربية السعودية سرطان الثدي هو السرطان الأول على مستوى المملكة وعند النساء.



سرطان الثدي في المملكة أكثر شيوعاً بين السيدات بعمر 40 عاماً فما فوق.

40

أكثر من 55% من حالات السرطان في المملكة يتم كشفها بمراحل متأخرة مما يقلل من فرصة الشفاء منه



يقولون...

يقولون ان مزيلات العرق وخاصة اللي فيها الألمنيوم تسبب سرطان الثدي

رارا رارا

مزيلات العرق بالعموم آمنة ولا توجد دراسة تثبت أن هناك علاقة بين مزيلات العرق بالألمنيوم وسرطان الثدي.



امن ٨

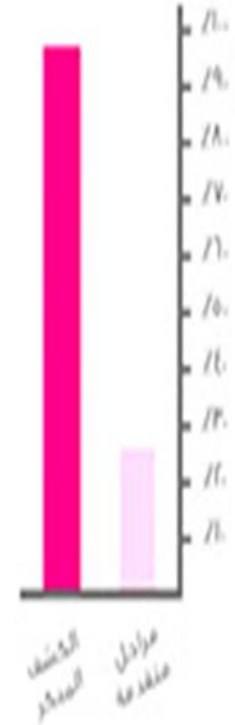


امراة تصاب بسرطان الثدي في العالم

ولكن الأمل موجود دائماً

٢٧٪ نسبة الأمل بنجاة المرأة عندما يتم تشخيصها بسرطان الثدي في مراحل متقدمة

٩٨٪ نسبة الأمل بنجاة الذي تتمتع به المرأة عند الكشف المبكر



الكشف المبكر.. ينقذ حياتك

سرطان الثدي

شائعة

حقيقة

لا يمكن للنساء اللواتي أجريّن عملية زراعة للثدي إجراء عملية تصوير الثدي الشعاعية.



يمكن لامرأة أجرت عملية زراعة الثدي الخضوع لتصوير الثدي الشعاعية بإشراف من الطبيب واتباع خطة خاصة. يجب إعلام المسؤول عن إجراء التصوير بالحالة قبل الخضوع للتصوير

سرطان الثدي معدٍ



سرطان الثدي غير معدٍ ولا يمكن أن ينتقل من شخص لآخر.

ارتداء حمالات الصدر المنفوخة يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي



كان يُعتقد أن المعادن الداعمة في حمالات الصدر المنفوخة تضغط على العقد اللمفاوية مما يسبب الإصابة بسرطان الثدي إلا أنه تم إثبات أنه لا علاقة لها بالإصابة.

سرطان الثدي

شائعة

حقيقة

يصيب سرطان الثدي النساء الكبيرات في السن فقط



جميع النساء عرضة لخطر الإصابة، إلا أن معدل الإصابة بسرطان الثدي يرتفع مع التقدم بالعمر.

تصاب المرأة بسرطان الثدي إن كان لديها تاريخ إصابة في العائلة



أغلب النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن تاريخ عائلي للإصابة ولكن قد يزداد خطر الإصابة إن كان لإحدى قريباتها (أم أو أخت أو ابنة) تاريخ مع المرض

سرطان الثدي

شائعة

حقيقة

الإكثار من شرب القهوة
يزيد من احتمال الإصابة
بسرطان الثدي



لا علاقة للقهوة
بالإصابة بسرطان الثدي

يمكن لمزيلات العرق
التسبب بسرطان الثدي



لا علاقة لمزيلات العرق
بالإصابة بسرطان الثدي

سرطان الثدي

شائعة

حقيقة

تعرض المرأة لدرجات عالية
من الأشعة خلال عملية
تصوير الثدي الشعاعية
(الماموجرام) يمكن أن
يتسبب بإصابتها بالسرطان



نسبة الأشعة التي تتعرض لها
المرأة خلال عملية تصوير
الثدي الشعاعية قليلة وآمنة،
وتتجاوز فوائدها بدرجة كبيرة
أي أضرار لها (إن وجدت).

لا تتعرض النساء ذوات
الثدي صغير الحجم
للإصابة بالسرطان



ليس لحجم الثدي علاقة
بالإصابة بالسرطان،
فاحتمال الإصابة متساو
لدى جميع النساء