مركز الشيخ محمد حسين العمودي للتميز في رعاية سرطان الثدي	مجاناً	٠٢-٦٩٥٢٠٠٠ ٢١٠٣٦ تحويلة
العيادة المتنقلة للإكتشاف المبكر (الشؤون الصحية بمحافظة جدة)	مجاناً	www.bcaed.net

المدينة المنوره + ينبع

المستشفى	قيمة التخفيض	رقم الهاتف
المستشفى السعودي الألماني (المدينة المنورة)	٪٤٠ **	٠٤-٨٤٠٦٠٠٠
مستشفى الأنصاري التخصصي (ينبع)	٧٥٠ ريال	٠٤-٣٩٢٦٤٤٤
مركز طيبة للكشف المبكر (الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان)	مجاناً	٠٤-٨٤٥٥١٩٧

المنطقة الشرقية

المستشفى	قيمة التخفيض	رقم الهاتف
مستشفى الموسى العام (الأحساء)	٪٤٠ *	٠٣-٥٣٠٧٠٠٠
مستشفى محمد الدوسري (الخبر)	٪٤٠ *	٠٣-٨٩٤٥٥٢٤
مستشفى المانع العام (الخبر)	٪٤٠ *	٠٣-٨٩٨٧٠٠٠
مستشفى المانع العام (الدمام)	٪٤٠ *	٠٣-٨٢٦٢١١١
مستشفى المانع العام (الجبيل الصناعية)	٪٤٠ *	٠٣-٣٤١٢٠٠٠
مستشفى المانع العام (الهفوف)	٪٤٠ *	٠٣-٥٨٨٧٠٠٠
مستشفى أسطون العام (الخبر)	٪٣٠ *	٠٣-٨٥٩٠٠٢٤
مستشفى الزهراء العام (القطيف)	لناحية واحدة = ٤٠٠ ناحيتين = ٧٠٠	٠٣-٨٥٥٥٠٠٠
العيادة المتنقلة للإكتشاف المبكر (جمعية السرطان السعودية بالمنطقة الشرقية)	مجاناً	٠٣-٨٦٤٧٥٥٧ ٠٥٥٨٠٢٢٣٠٣

المنطقة الجنوبية

المستشفى	قيمة التخفيض	رقم الهاتف
مستشفى الدكتور غسان نجيب فرعون (خميس مشيط)	٪٥٠ **	٠٧-٢٢٠٠٠٠٢
مستشفى الحياة الوطني (خميس مشيط)	٪٤٠ *	٠٧-٢٣٣٤٤٤٤
عيادة جمعية زهرة للإكتشاف المبكر	مجاناً	٠٧-٢٢٩١٢٩١

منطقة القصيم

المستشفى	قيمة التخفيض	رقم الهاتف
مستشفى الدكتور سليمان الحبيب (بريدة)	٪٥٠ **	٠٦-٣١٦٦٦٦٦
مستشفى القصيم الوطني (بريدة)	٪٥٠ *	٠٦-٣٨٣٦١٠٠
العيادة المتنقلة للإكتشاف المبكر (الشؤون الصحية بمنطقة القصيم)	مجاناً	NA

١٠ خطوات إستراتيجية لتقليل مخاطر سرطان الثدي

ما الذي يمكن أن تفعليه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي؟

١ – الحمية المناسبة للصحة الجيدة

- تناولي طعام الحمية الصحي الغني بالفواكه والخضروات.
- اختاري من الخضروات الألوان: الأخضر ، والأحمر ، والأصفر والبرتقالي.
- اختاري من الفواكه الأحمر ، والأخضر والأرجواني (المائل للبنفسجي).
- قللي من تناول اللحوم الحمراء و اللحوم البارده

٢ – قللي من النشويات المنزوعة القشور (البيضاء):

هذه النشويات ترفع مؤشر السكر بالدم مثل (السكر الأبيض، الرز الأبيض، البطاطس الأبيض)، هذه الأطعمة تحفّز نمو الخلايا حول أنسجة الثدي وتسبب تغييرات هرمونية. يمكن استبدالها بالحبوب الكاملة (السمراء) والبقوليات والخضار حيث انها تحتوي على نسب عالية من الألياف.

٣ – الرياضة من الوقاية

- هناك صلة بين التمرينات الرياضية والإصابة بسرطان الثدي وكذلك منع عودة السرطان.
- ممارسة التمرينات الرياضية المنتظمة تساعد على تخفيف دهون الجسم وتحسين التناسق العضلي.

٤ – حافظي على رشاقتك

- الوزن الزائد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي
- الحمية المعتمدة على الدهون القليلة أو المعتمدة على الخضروات تساعد على تقليل مقدار الاستروجين في الجسم.
- الرجيم النباتي يغنيك عن الحاجة إلى الدهون الحيوانية ويقلل من تشبع النظام الغذائي بالدهون.

٥ – توقفي عن التدخين و الشيشة

- هناك صلة بين التدخين و سرطان الثدي.
- التدخين الإيجابي يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي والرئتين والتدخين السلبي ربما يزيد أيضاً من هذا الخطر.
- التبغ يحتوي على مواد مسببة للسرطان تتراكم في شكل سوائل حول الثدي.
- وللشيشة نفس مضار السجائر ولكن بصورة مضاعفة حيث يعادل الجراك الواحد حوالي ٤٠ سجارة.

٦ – الفحص الطبي الدوري

- اعرضي نفسك للفحص الطبي بشكل منتظم
- احتفظي بنسخ من نتائج أي تحاليل أو أشعة، وراقبي أي تغييرات تطرأ على حالتك الصحية.
- كوني على اتصال دائم بطبيبك.

٧ – استفيدي من ميزة الاكتشاف المبكر

- الهدف من عمل الأشعة لسرطان الثدي هو الكشف عن أي أورام محتملة قبل أن تصل إلى حجم يمكن تحسسه.
- كلما كبر حجم الورم كلما زاد احتمال انتشاره خلف الثدي.
- الكشف عن الورم وهو صغير الحجم (أي في مرحلة مبكرة جداً) يزيد من كفاءة وفاعلية العلاج.
- يجب على المرأة بداية من سن الأربعين أن تخضع نفسها لعمل أشعة الماموغرام مرة كل سنتين و سنوياً من سن الخمسين.
- يجب عمل اختبار ذاتي للثدي على أساس منتظم.

٨ – العلاج باستبدال الهرمون HRT – هل هو علاج جيد أم لا ؟

- مستخدمو العلاج باستبدال الهرمون لفترات طويلة تزيد لديهم مخاطر الإصابة بسرطان الثدي
- تحدثي مع طبيبك عن مدى فائدة العلاج باستبدال الهرمون بالنسبة لك وما هي البدائل التي من المفيد تجربتها.

٩ – الحمل والرضاعة الطبيعية

- الحمل والرضاعة الطبيعية مع التمرينات المنتظمة والحفاظ على الوزن الصحي وتجنب الكحول يساعد في تقليل المخاطر.
- الحمل والرضاعة يقللان من إجمالي عدد دورات الحيض في عمر المرأة ككل
- ولادة أطفال قبل سن الثلاثين أيضاً يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

١٠ – الحفاظ على الصحة العاطفية بحالة جيدة

- المواقف الطبية تؤثر في حالتك الصحية بشكل عام وفي حالتك البدنية والذهنية والعاطفية والروحية.
- حافظي على التوازن في حياتك بين الطعام الصحي والتمرينات المنتظمة معاً لدفع الأحزان وتمهيد الطريق لحياة جيدة.

الراعي الرسمي

Roche – فام تهتم – موبايلي mobily

الراعي البلاتيني

بنده Panda

الراعي الذهبي

بنك الرياض riyad bank – المراعي Almarai

الراعي الإعلامي الحصري

mbc GROUP

الراعي الإخباري

جوال العاطفة

الرعاة المشاركون

شركة الشايع الدولية للتجارة Alshaya International Trading Co. alshaya.com – الخطوط الجوية العربية السعودية Saudi Arabian Airlines – المنود – المملكة – Fairmont

Saks Fifth Avenue – HARVEY NICHOLS ALFAISALIAH RIYADH هارفي نيكلز مرتفع الفيصلية - الرياض – الهيئة العامة للطيران المدني General Authority of Civil Aviation – رباعيات

بإمكانكم مساعدتنا لنواصل مسيرتنا للحد من مرض سرطان الثدي بتبرعكم و مساندتكم لنا على:

حساب SA932 0000 0021 2044 8869 940 – بنك الرياض

حساب SA04 1500 0999 3000 0110 0004 – بنك البلاد

حساب SA51 8000 0114 6080 1000 3039 – مصرف الراجحي

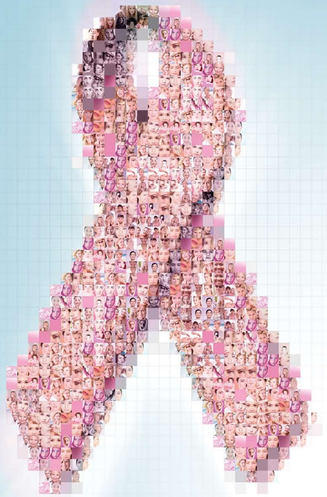
حساب SA57 4000 0000 0099 0480 0715 – بنك سامبا

مسجلة بوزارة الشؤون الإجتماعة برقم 366

هاتف: +966-1-4833652 - فاكس: +966-1-2812841 | 2812841-1-966 - Office: +966-1-4833652 - Fax:+966-1-2812841
ص.ب: 61334 الرياض: 11565 - المملكة العربية السعودية | P.O.Box:61334 Riyadh:11565-Kingdom of Saudi Arabia

www.zahra.org.sa

www.zahra.org.sa



وقفة نساء

للحث على الفحص المبكر للثدي

المنظمون

جمعية زكرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

الرعاة الرسميون

Roche – فام تهتم – موبايلي mobily

رسالة من قلب مجتمعنا

الصحة كنزٌ لا يفنى... وهو شعار نؤمن به نحن جمعية زهرة لسرطان الثدي، حيث أننا بصدد دخولنا مرحلة جديدة في مجال محاربة سرطان الثدي وذلك عبر توعية المرأة وتثقيفها لمواجهة ومحاربة هذا المرض. فقد أخذنا على عاتقنا تنفيذ برامج التوعية بسرطان الثدي وبرامج المسح الشامل في المملكة مع العناية بأي مصابة بالمرض و توجيهها إلى الجهات المختصة، بالإضافة إلى القيام بدراسات علمية توضح مدى انتشار مرض سرطان الثدي لدى السيدات في المملكة العربية السعودية، وكذلك لتطوير الكفاءات السعودية في مجال الابحاث والعلوم الطبية المعنية بسرطان الثدي مع تفعيل البرامج التدريبية والتعليمية وبرامج الإبتعاث . كما أننا نهتم بدعوة العلماء و المتخصصين بمثل هذه الأمراض للمشاركة في نشاطات الجمعية للإستفادة من خبراتهم.

كل تلك الأمور هي خطواتٌ عاهدنا أنفسنا على القيام بها بشكل متقن لنحافظ على زهراتنا من سرطان الثدي ، لذا يعتبر تعاونكم ودعمكم لجمعيتنا «جمعية زهرة لسرطان الثدي» والإيمان برسالتها هو حافزها القوي للأستمرار و المضي قدماً نحو المزيد...

سرطان الثدي:

يعد سرطان الثدي من أكثر الأورام شيوعاً لدى النساء و يشكل ١٢,٥ ٪ من الأورام المنتشرة في السعودية وبنسبة ٢٥,٩ ٪ من أورام النساء تحديداً.

المرجع: السجل الوطني للأورام ، ٢٠٠٥م

العلامات / الأعراض:

- كتلة أو سماكة في الثدي أو تحت الإبط تكون مختلفة عن الأنسجة المحيطة بها.
- ألم في حلمة الثدي ، أو ضمورها إلى الداخل.
- تغيير في حجم الثدي أو شكله.
- خروج سائل أو دم من الحلمة من دون سبب.
- تغيير في لون أو ملمس جلد الثدي أو حول الحلمة كظهور تقشر أو تجعد أو إحمرار.

إن ظهور مثل هذه العلامة لا يعني الإصابة بسرطان الثدي، حيث أن معظم أورام الثدي تكون حميدة (أي غير مسرطنة ولها نفس الأعراض) مع ذلك لا بد من مراجعة الطبيب فوراً في حال ظهور أي من هذه الأعراض.

طرق التشخيص المبكر :

- الفحص الذاتي او السريري للثدي .
- تصوير الثدي بالموجات الفوق صوتية (ألترا ساوند).
- فحص الثدي بالأشعة السينية (الماموغرام).
- الفحص بواسطة الإبرة (أخذ عينة) في حالة وجود أي ورم.

طرق العلاج :

- العلاج الجراحي بإستئصال الورم .
- العلاج الكيميائي.
- العلاج بالأشعة.
- العلاج الهرموني في حالات محددة.

عوامل لا يمكن تغييرها	عوامل يمكنك تغييرها (مرتبطة بأسلوب الحياة)
الجنس	السمنة المفرطة
التقدم بالسن	النظام الغذائي الغني بالدهون الحيوانية
الوراثة	عدم ممارسة الرياضة مثل المشي
تاريخ إصابة سابقة	
تاريخ بدء وإنقطاع الدورة (إذا بدات الدورة في سن مبكرة قبل ١٢عاماً أو تأخر إنقطاعها بعد سن ٥٥عاماً)	

جدول الأعمار والنصائح الواجب إتباعها:

من سن العشرين	• الفحص الذاتي الشهري • زيارة طبيب العائلة كل ثلاث سنوات. • عمل اشعة الألتراساوند للثدي عند الضرورة
من سن الأربعين	• الفحص الذاتي الشهري. • زيارة طبيب العائلة مرة في السنة. • عمل أشعة الماموغرام مرة كل سنتين.
من سن الخمسين	• الفحص الذاتي الشهري. • زيارة طبيب العائلة مرة في السنة. • عمل أشعة الماموغرام مرة كل سنة.

للنساء الأقل من الأربعين سنة ولديهن تاريخ مرضى عائلي بسرطان الثدي أو دواعي أخرى عليهن استشارة طبيب إختصاصي.

الفحص الذاتي للثدي :

- لقد اثبتت الدراسات المختلفة ان معظم اورام الثدي (الحميدة منها و الخبيثة) يتم إكتشافها بواسطة المرأة نفسها .
- يجب على كل إمرأة أن تقوم بفحص ثدييها منذ بلوغها العشرين عاماً ويكون الفحص شهرياً وذلك في اليوم الثاني أو الثالث بعد إنتهاء فترة الحيض. أو تقوم بتحديد يوم من الشهر للنساء اللاتي انقطعت عنهن الدورة الشهرية.
- إن المراة التي تفحص ثدييها بإنتظام يمكنها بسهولة معرفة أي تغيير غير طبيعي يحدث لها.

الخطوة الأولى : (النظر والملاحظة) امام المرآة :

تطبق عملية الملاحظة في ثلاث حالات هي :

حالة انزال الذراعين إلى جانب الجسم ، وحالة رفع الذراعين فوق الراس والدفع بقوة بحيث تتقلص عضلات الصدر ، وحالة الإنحناء للأمام، وحالة عصر الحلمة.

الخطوة الثانية : الإستلقاء

- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن.
- ابدئي بفحص الثدي الايمن من الصدر وذلك بباطن اصابع اليد اليسرى.

- بحركة دائرية اضغطي على الثدي (ضغط خفيف ومتوسط وقوي) بثبات بدون ان ترفعي اصابعك ، ومرريها على كل الثدي وحوله . تابعي الفحص بحركة من الأعلى إلى الأسفل.

- تحسسي إذا كان هناك أي تغيرات في أعلى أو أسفل عظمة الترقوة وتحت الأبط مثلاً ككتل ثابتة وصلبة يختلف ملمسها عن باقي اجزاء الثدي.
- يمكنك القيام بهذه الخطوات اثناء الاستحمام باستعمال يدك والصابون.

قائمة المستشفيات

يمكنك الآن سيدتي الإستفادة من قسيمة التخفيض هذه على برنامج الفحص الشامل للثدي في العديد من المستشفيات الخاصة في عدد من مناطق المملكة.٠

برنامج الفحص الشامل للثدي يشمل:

- عيادة طبيبة العائلة/ نساء و ولادة
- أشعة الألترا ساوند (الموجات الفوق صوتية)
- أشعة الماموغرام (الأشعة السينية)

فترة التخفيض:

* لمدة عام كامل (من ١ أكتوبر ٢٠١٠ و حتى ٣٠ سبتمبر ٢٠١١)

** تخفيض لمدة محددة (من ١ أكتوبر ٢٠١٠ و حتى ٣١ ديسمبر ٢٠١١)

الرياض

المستشفى	قيمة التخفيض	رقم الهاتف
المستشفى السعودي البريطاني	٪٦٠ *	٤٦٣٦٦٦٦-٠١
مستشفى الدكتور عبد الرحمن المشاري	٪٥٠ *	٤٦٥٧٧٠٠-٠١
مستشفى الدكتور سليمان الحبيب – الريان	٪٤٠ **	٤٩٠٩٩٩٩-٠١
مجمع شفاء الحياة الطبي	٪٤٠ **	٤٨٥٥٤٤٦-٠١
مستشفى السعودي الالماني	٪٤٠ **	٤٨٧٣٠٠٠-٠١
المستشفى الوطني	٪٢٠ **	٤٧٦١٢١١-٠١
مستشفى الفلاح الدولي	٥٠٠ ر.س **	٤٤٦٣٧٣٧-٠١
مستشفى دلة	٪١٠ **	٤٧٠٢٧٧٧-٠١
مستشفى نجد الإستشاري	٪٤٠ *	٤٤٥٥٥٥٥-٠١
مركز العبداللطيف للكشف المبكر (الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان)	مجاناً	٢٩٣٥٩٤٥-٠١

جدة

المستشفى	قيمة التخفيض	رقم الهاتف
مستشفى أبو زنادة	٪٥٠ **	٦٥١٠٦٥٢-٠٢
مستوصف الوفاء الطبي	٪٤٠ إلى ٪٥٠	٦٩٣١٤٣٣-٠٢
المستشفى السعودي الألماني	٪٤٠ **	٦٨٢٩٠٠٠-٠٢
مستشفى الجدعاني	٪٤٠ **	٦٧٧٢٢٢١-٠٢
مستشفى بافقيه والدكتور عرفان	٪٤٠ **	٦٨٢٠٠٢٢-٠٢
المركز الطبي الدولي	٪٣٠ *	٦٥٠٩٠٠٠-٠٢