

# ما تحتاجين إلى معرفته عن سرطان الثدي

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



سرطان الثدي هو ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء. الخبر السار هو أن العديد من النساء يمكنها أن تتجو من سرطان الثدي إذا تم اكتشافه وعلاجه في وقت مبكر.



## ما بعض علامات سرطان الثدي؟

تظهر لدى بعض النساء علامات وأعراض سرطان الثدي. بينما لا تعاني نساء أخريات من أي علامات. قد تشمل الأعراض:

## ماذا يُقصد بصورة الثدي الشعاعية؟

تعد صورة الثدي الشعاعية أفضل اختبار لاكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر. وهي عبارة عن سلسلة من صور الأشعة السينية للثدي، التي تسمح للأطباء بالبحث عن العلامات المبكرة لسرطان الثدي.

إن صورة الثدي الشعاعية آمنة جداً. يستغرق الفحص حوالي 20 دقيقة لإجرائه، ويمكن أن ينقذ حياتك. تغطي معظم خطط التأمين الصحي هذا الاختبار. كما تقدم NYC Health + Hospitals إجراء فحص الثدي بالأشعة بتكلفة قليلة أو بدون تكلفة لتحملينها.

## متى يجب علي إجراء صورة الثدي الشعاعية؟

يجب على النساء البالغات من العمر من 50 إلى 74 عاماً إجراء الفحص كل عامين.

ينبغي على النساء البالغات من العمر من 40 إلى 49 عاماً وأكثر من 74 عاماً، التحدث مع طبيبهن، ويقررن ما إذا كن سيخضعن لتصوير الثدي بالأشعة أم لا.

+ ترصع جلد الثدي

+ ثخانة أو تورم جزء من الثدي

+ ظهور كتلة جديدة في الثدي أو تحت الإبط

+ ألم في الثدي

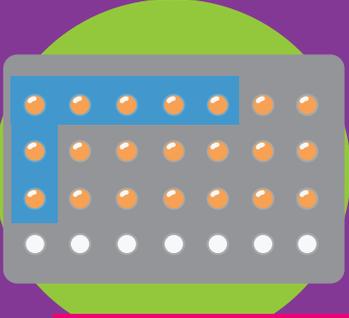
+ الحلمة التي تنقلب إلى الداخل أو تصعب غائرة

+ احمرار أو جلد مقشر في منطقة الحلمة أو الثدي

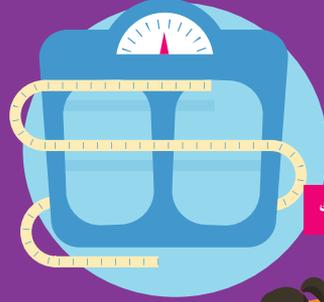
تحدثني إلى طبيبك إذا كنت تعاني من هذه الأعراض.

## ماذا يمكنني فعله لخفض فرصي في الإصابة بسرطان الثدي؟

إن العيش حياة صحية من سن مبكر يمكن أن يساعد في  
تقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي:



سؤال طبيبك عن مخاطر تناول العلاج بالهرمونات البديلة أو  
حبوب منع الحمل



مراقبة وزنك



الحد من التعرض للإشعاع من اختبارات التصوير الطبي مثل الأشعة  
السينية، والتصوير بالأشعة المقطعية المحوسبة (CT)، والتصوير  
المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET)



ممارسة الرياضة بانتظام



التوقف عن التدخين



الرضاعة الطبيعية لأطفالك

تذكري - يمكن علاج سرطان الثدي الذي  
يتم اكتشافه في وقت مبكر. تحدثي مع  
فريق رعايتك حول صحة الثدي اليوم.



الحد من استخدام الكحول، لا تشربي أكثر من  
مشروب واحد في اليوم

عش حياتك الأكثر صحة.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

اتصلي لتحديد موعد  
**1-844-NYC-4NYC**



ابقوا على اتصال دائم. تابعونا.