



## الكشف المبكر عن سرطان الثدي

### Early detection of Breast Cancer

فرصة إصابة المرأة بسرطان الثدي حتى سن 85 هو 1 من 9. أكثر من 12000 امرأة يتم تشخيصهن سنويا في أستراليا. عندما يتم الكشف عن سرطان الثدي في وقت مبكر، فإن لدى المرأة فرصة أكبر بكثير لمعالجتها بنجاح، وبالنسبة لمعظم النساء فإن السرطان لن يعود بعد العلاج.

فحوصات الماموغرام هي حاليا أفضل الأساليب المتاحة للكشف عن سرطان الثدي في وقت مبكر. وقد يكشف تصوير الثدي بالأشعة السينية سرطان الثدي الذي هو صغير جدا لتشعرين به.

#### ما هو تصوير الثدي بالأشعة السينية (ماموغرام)؟

الماموغرام هو تصوير ثدي المرأة بواسطة جرعة منخفضة من الأشعة السينية. يتم تنفيذ تصوير الثدي بالأشعة السينية للمرأة بدون أي أعراض لسرطان الثدي. فهو مقدم مجانا من قبل برنامج فحص الثدي أستراليا (برستسكربين أستراليا). ننصح النساء اللواتي هن فوق 50 عاما من العمر للخضوع للماموغرام كل سنتين.

#### لماذا يجب أن أخضع لتصوير الثدي بالأشعة السينية بانتظام؟

العوامل ذات الخطر الأكبر لحدوث سرطان الثدي هو كونك امرأة وتتقدم بالسن. يهدف فحص الثدي أستراليا (برستسكربين أستراليا) النساء من سن -50 69 سنة حيث أن 75 في المائة من جميع سرطانات الثدي تحدث للنساء فوق سن 50 عاما.

- فحص تصوير الثدي بالأشعة السينية في كثير من الأحيان هو أقل موثوقية بالنسبة للنساء تحت سن الأربعين. إن كثافة أنسجة الثدي لدى في النساء الأصغر سنا غالبا ما تجعل الكشف عن السرطانات في الماموغرام أصعب.
- لدى جميع النساء من سن -40 49 سنة اللواتي ليس لديهن أي أعراض للثدي أيضا حرية الوصول إلى برنامج برستسكربين أستراليا إذا اخترن عمل تصوير الثدي بالأشعة السينية.
- يتم تشجيع جميع النساء من سن -50 69 سنة إلى الخضوع إلى تصوير الثدي بالأشعة السينية المجاني كل سنتين من خلال برستسكربين أستراليا.
- لدى النساء فوق سن 70 عاما واللواتي ليس لديهن أي أعراض للثدي أيضا حرية الوصول إلى برنامج برستسكربين أستراليا. ينبغي عليهن مناقشة ما إذا كان يجب أن يخضعن للماموغرام أو لا مع طبيبهن.

#### أين يمكن أن أجري تصوير الثدي بالأشعة السينية (ماموغرام)؟

فحص الثدي (برستسكربين) هو برنامج فحص معتمد على الصعيد الوطني. للاتصال بخدمة برستسكربين المحلية، اتصل على 13 20 50 بتكلفة مكاملة محلية

يوجد حاليا أكثر من 500 موقع فحص بما في ذلك وحدات الفحص المتنقلة التي تغطي المناطق الريفية والنائية عبر أستراليا.

#### ماذا لو لدي تاريخ عائلي من سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو مرض شائع في أستراليا. بالصدفة بعض النساء سيكون لديهن قريبة كانت تعاني من سرطان الثدي، ومع ذلك فإن أقل من خمسة في المائة من جميع سرطانات الثدي سببها تاريخ العائلة.

إذا كان لديك تاريخ عائلي من سرطان الثدي وقلقة بشأن المخاطر الخاصة بك تحدثي مع طبيبك.

#### ما الذي يجب أن تنتبهي له؟

ينبغي أن تكون النساء من جميع الأعمار معتادات على الشكل والملمس العادي لصدورهن. إذا شعرت بأي من التغييرات التالية الرجاء مراجعة طبيبك فوراً:

- ورم أو كتل أو سماكة في الثدي.

- تغييرات في جلد الثدي، مثل التجعيد، التفتير أو الطفح.
- ألم في الثدي مستمر أو غير عادي.
- تغير في شكل أو حجم الثدي.
- إفرازات من الحلمة أو طفح في الحلمة أو تغيير في شكلها.

#### ماذا بإمكانني أن أفعل أيضاً؟

- حافظي على وزن صحي.
- كوني نشيطة بدنيا في معظم الأيام ويفضل جميعها.
- تناولي الطعام لأجل الصحة – قومي بإختيار نظام غذائي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات.
- قومي بالحد من تناول الكحول. وكلما شربت أكثر كلما زاد خطر اصابتك بالسرطان. إذا كنت لا تشربين لا تبدأي. إذا اخترت الشرب -- لا تشربي أكثر من شراب واحد عادي في اليوم.

تذكري، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

#### أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

##### خط المساعدة لمجلس السرطان 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة المكاملة المحلية في أي مكان في أستراليا.

##### موقع مجلس السرطان

(مع روابط لمجالس السرطان للولاية والإقليم)

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

##### فحص الثدي أستراليا (برستسكربين أستراليا)

13 20 50

[www.breastscreen.info.au](http://www.breastscreen.info.au)

##### المركز الوطني لسرطان الثدي والمبيض

[www.nbcc.org.au](http://www.nbcc.org.au)

يعترف مجلس السرطان أستراليا بمساهمة مركز فحص الثدي لغرب أستراليا في تطوير صحيفة الحقائق هذه.

##### خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50