



# معرفة الثدي الإنتباه إلى التغييرات

Arabic translation of Breast awareness - looking out for changes

إن سرطان الثدي هو أكثر أشكال السرطانات شيوعاً بين النساء في شمال أيرلندا، حيث أن واحدة من كل ١٢ امرأة تعاني من الإصابة بسرطان الثدي قبل أن تبلغ ٧٥ عاماً من العمر. يمكن الإصابة بالسرطان في أي عمر، ولكنه أكثر شيوعاً في النساء اللواتي تجاوزن الخمسين عاماً من العمر. إذا تم تشخيص سرطان الثدي في مراحله الأولى، فإن هناك فرصة جيدة للشفاء منه.

## التغييرات المحتملة

معرفة الثدي تعني وعيك ومعرفتك لثديك وأن تعرفي ما هو طبيعي لك.

تذكري - أنك تفحصين أي تغييرات في الثديك والتي هي جديدة عليك.

بإمكانك أن تكوني على علم بنسيج الثدي من خلال النظر والتلمس بأية طريقة تفضلين، أي على سبيل المثال، في الحمام وأثناء الإستحمام أو عند ارتدائك لملابسك. لا ينصح الأطباء بعد الآن بأية طريقة لعمل ذلك.

- أي تغير في شكل وحجم الثديك.
- أي كتلة واضحة أو نتخن تحت جلد الثديك أو إبطيك.
- أي إنبعاج أو تجعد أو نقرة في الثديك.
- أوردة ظاهرة أكثر من الإعتيادي.
- أي تغيير في موضع حلمتيك، سواء كانتا مسحوبتان إلى الداخل أو متجهتان بإتجاه مخالف.
- أي إفراز أو نزف من حلمتيك.

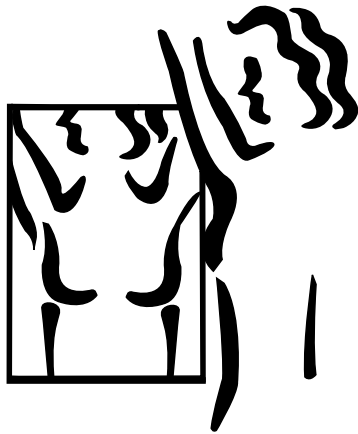
قد يكون الثدي متكتلاً وحساساً قبل عادتك الشهرية، ويكون الثدي مرناً بعدها مباشرة.



وإن توقفت عادتك الشهرية تماماً، فيمكن أن يكون الثدي أكثر مرونة وأقل صلابة وتكتلاً.

عندما تعرفين كيف يكون شكل وملمس الثديك، فإنك ستكوني قادرة على ملاحظة أية تغييرات عليه. عليك بفحص الثديك مرة كل شهر.

بالرغم من أن معظم التغييرات غير مؤذية، إلا أنها يجب أن تفحص من قبل الطبيب. إن كان سبب التغييرات هو الإصابة بالسرطان، فإن التشخيص المبكر قد يعني علاجاً أكثر سهولة وأكثر نجاحاً.



## مراكز الفحص

مجلس الخدمات الصحية والاجتماعية في المنطقة الشرقية  
مركز الفحص  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS  
☎ 028 9033 3700

مجلس الخدمات الصحية والاجتماعية في المنطقة الشمالية  
وحدة فحص وتقييم الثدي في المنطقة الشمالية  
Level A, Antrim Area Hospital  
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL  
☎ 028 9442 4425

مجلس الخدمات الصحية والاجتماعية في المنطقة الجنوبية  
وحدة فحص الثدي  
Lurgan Hospital  
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX  
☎ 028 3834 7083

مجلس الخدمات الصحية والاجتماعية في المنطقة الغربية  
وحدة فحص الثدي  
Altnagelvin Hospital  
Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB  
☎ 028 7161 1443

- أي طفق حول حلمتيك.
- أي عدم إرتياح أو ألم في ثديك والذي يختلف عما هو طبيعي.
- أي تغيير في التحسس لثديك.

## ماذا عليك عمله بشأن التغييرات

إن كنت قد علمت بحدوث أي تغييرات في ثديك، فعليك بمراجعة طبيبك العام حالا، حيث سيقدر/ستقرر ما يجب عمله بهذا الخصوص.

إن كانت التغييرات بسبب سرطان في الثدي، فكلما أسرعت بمراجعة طبيبك، كلما كان العلاج أكثر احتمالا في النجاح.

تذكري، يمكن أن ينبهك فحص الثدي عن أية تغييرات في ثديك. يجب أن تلتزم جميع النساء اللواتي تجاوزن الخمسين من العمر بالحضور للفحص عند توجيه الدعوة لهن. سوف لن توجه الدعوة بالحضور للفحص إلى النساء اللواتي تجاوزن الـ ٦٥ عاماً من العمر أو أكثر تلقائياً، ولكن عليهن أن يحددن موعداً لزيارة مركز الفحص المحلي.

تتوفر هذه النشرة بلغات أخرى وكذلك على أشرطة سمعية، حيث يمكن طلبها من مركز الفحص الخاص بك - يرجى مشاهدة موقع الإنترنت:  
[www.dhsspsni.gov.uk/phealth](http://www.dhsspsni.gov.uk/phealth)



Health  
Promotion  
Agency

صممت وأنتجت من قبل وكالة الترويج الصحي لشمال أيرلندا نيابة عن وزارة الصحة والخدمات الاجتماعية والسلامة العامة.