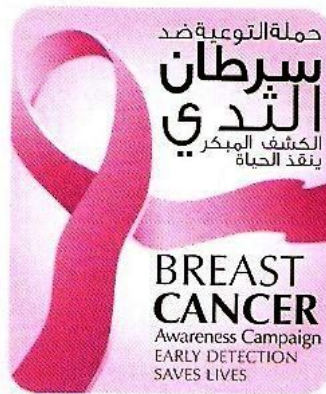


الكشف المبكر ينقذ الحياة



✂ مدى انتشار سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي من الأمراض الأكثر شيوعاً بين النساء. تتفاوت نسبة الإصابة بهذا الداء حيث تبلغ أعلى مستوياتها في الدول الأكثر تطوراً.

يلاحظ تزايد مستمر للإصابات في لبنان حيث تبلغ نسبة الإصابة حالياً حوالي ٨٣ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ امرأة سنوياً. في لبنان يشكل سرطان الثدي أكثر من ثلث الإصابات من مجمل إصابات السرطان لدى النساء و ٢١% من مجموع حالات السرطان.

✂ العوارض التي يجب الإنتباه لها ومراجعة الطبيب بشأنها

لا يكون سرطان الثدي مؤلماً في بادئ الأمر ولكنه يسبب بعد فترة تغييرات يجب مراجعة الطبيب بشأنها فوراً. هذه التغييرات هي:

- إنتفاخ أو ورم غير عادي داخل أو قرب الثدي حتى المنطقة الممتدة تحت الإبط
- تغيير في حجم أو شكل الثدي
- تغيير في لون أو ملمس الثدي
- إحمرار، حكاك أو طفح جلدي
- ألم في الحلمة أو إفرازات غير مألوفة خاصة إذا كانت دمياً
- إنقلاب في الحلمة، طفح عليها أو حولها

من الجدير ذكره أن هذه التغييرات قد تكون ذات أسباب لا علاقة لها بالسرطان أو قد تكون ناجمة عن أورام حميدة غير مؤذية. المهم هو عدم الإهمال ومراجعة الطبيب فوراً لضمان السلامة والوقاية.

✂ الفئات الأكثر تعرّضاً من غيرها للإصابة بسرطان الثدي

- النساء فوق سن الأربعين
- النساء قبل سن الخامسة والثلاثين اللواتي يوجد سرطان الثدي في عائلتهن (أمهاتهن، أخواتهن، خالاتهن، جداتهن)
- النساء اللواتي لم ينجبن أو اللواتي تزوجن وأنجن بعد سن الثلاثين
- النساء اللواتي عانين سابقاً من سرطان الثدي في أحد الثديين
- النساء ذوات الوزن الزائد، وخصوصاً في القسم الأعلى من الجسم

ثلاث خطوات للكشف المبكر لسرطان الثدي

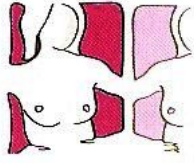
الخطوة الأولى: الفحص الذاتي للثدي

على المرأة أن تخضع للفحص الذاتي للثدي إبتداءً من سن العشرين وذلك مرة في الشهر. يجرى هذا الفحص بعد إنتهاء الدورة الشهرية بثلاثة لخمسة أيام. إن المرأة التي مرت بسن الأمل معرضة أيضاً للإصابة بسرطان الثدي لذلك ينبغي أن تختار يوم محدد من كل شهر للقيام بالفحص الذاتي.

الوقوف أمام المرأة:

١- اضغطي يديك على وركيك

- قفي مستقيمة مقابل المرأة واليدين حول الأوراك. تأكدي من عدم وجود أي تغييرات في لون أو شكل الثديين أو الحلمتين
- تأكدي من عدم وجود أي تورم أو تجويف
- إن الفرق البسيط في الحجم بين الثديين أمر طبيعي يجب أن لا تقلقي



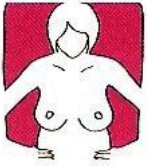
٢- ضعي يديك خلف رأسك

- أدبري صدرك يميناً وشمالاً وتأكدي من عدم حصول أي تغيير
- اضغطي برفق على حلمة كل ثدي وتأكدي من عدم وجود أي إفرازات



٣- إنحني واضغطي يديك على وركيك

- ضعي يديك بحزم على خصرك وانحني بخفة أمام المرأة ومدّي كتفيك و كوعك للأمام
- لاحظي أي تغييرات حوالى ثدييك

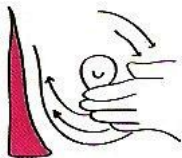


الإستلقاء وتحسس الثديين

- استلقي على ظهرك. ضعي وسادة تحت كتفك الأيمن. اطوي كوعك الأيمن
- وضعي يدك اليمنى خلف رأسك



- بواسطة أصابع اليد اليسرى تحسسي الثدي الأيمن برفق بحركات مستديرة وتأكدي من عدم وجود أي ورم أو كتلة وصولاً تحت الإبط. كرري العملية بالنسبة للجهة اليسرى باستعمال اليد اليمنى.
- تسهل هذه العملية خلال الإستحمام بواسطة إستعمال الصابون



الخطوة الثانية: الفحص السريري للثدي

إن الفحص السريري للثدي من قبل طبيبك يجب أن يكون جزءاً من الفحص الدوري الذي يجرى مرة كل ثلاث سنوات للنساء بين العشرينيات والثلاثينيات ومرة كل سنة للنساء في سن الأربعين وما فوق.

✘ الخطوة الثالثة: الصورة الشعاعية للثدي أو ما يعرف بالماموغرام

ما هو الفحص الشعاعي للثدي؟

يعتبر الفحص الشعاعي للثدي من أهم الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على سرطان الثدي قبل الشعور به جسدياً. إن هذا الفحص هو عبارة عن تصوير الثدي بأشعة إكس وهو قادر على اكتشاف التغييرات الصغيرة والدقيقة للأنسجة التي قد تتحول أو قد تحولت إلى ورم خبيث إذا لم تعالج في وقت مبكر.

كيف يتم تصوير الثدي؟

يتم تصوير الثدي بواسطة جهاز أشعة خاص بحيث يوضع الثدي بين طبقتين من البلاستيك لأخذ الصورة. إن تصوير الثدي بأشعة إكس هي طريقة سهلة وفعّالة ولا تستغرق سوى بضع دقائق. قد تشكل في بعض الأحيان إنزعاجاً بسيطاً ولكنها غير مؤلمة على الإطلاق. إن هذا الأسلوب في التصوير آمن للغاية لأنه لا يستخدم إلا جرعات قليلة من الأشعة. وهو يمكّن الطبيب الأخصائي من تحديد وجود التغييرات غير الطبيعية في أكثر من ٩٠% من الحالات. يصور كل ثدي مرتين كما هو متبع في حملات الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي عالمياً. إن تعاونكم مع أخصائي التصوير مهم جداً، لذلك يمكنك الإفصاح عن أي إنزعاج أو ألم خلال التصوير.

لماذا يجب إجراء الفحص الشعاعي وكم مرة؟

إن التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام) هو الضمانة الوحيدة للكشف المبكر. يجب إجراء هذا الفحص مرة كل سنة للنساء فوق سن الأربعين وحتى سن الخامسة والسبعين. تتزايد نسبة احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع التقدم في السن. لذلك ننصحك بعدم التردد بإجراء هذه الصورة خاصة إذا كنت قد بلغت الأربعين. وينصح بإجراء صورة (الماموغرام) في سن مبكر (قبل الأربعين) إذا وجدت إصابات بسرطان الثدي عند المقربيات من أفراد العائلة (الوالدة، الحالة، الجدة، الأخوات).

كيف يجب أن تستعدّي لإجراء التصوير الشعاعي ؟

يجب التأكد أولاً بأنك لست حاملاً (الرجاء مراجعة الطبيب إذا لم تكوني متأكدة). يجب الإمتناع عن وضع أية مساحيق و عطور ودهون أو مزيل الرائحة على الصدر وتحت الإبط قبل التصوير. يجب أن تجرى الصورة بعد انتهاء الدورة الشهرية بثلاثة إلى خمس أيام.

ماذا يحدث لو افترضنا وجود شيء غير طبيعي في صورة الثدي ؟

إن معظم الأورام أو الأكياس الغشائية هي أورام حميدة في ٨٠% من الحالات وليست سرطانية. أما إذا كان هناك شك في وجود أي شيء غير مألوف، يجب آنذاك مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات التكميلية أو العلاج اللازم.

المستشفيات الحكومية

01-442108/10	مستشفى الكرنطينا	بيروت
01-831000	مستشفى رفيق الحريري الجامعي	بيروت
05-920755/040/1	مستشفى بعبدا الحكومي	الجنين
09-440440/445252/445353	مستشفى البوار فتوح كسروان الحكومي	الجنين
07-740293/343640	مستشفى صور الحكومي	الجنين
07-830066/7	مستشفى مرجعيون الحكومي	الجنين
07-766717/ 766777/888	مستشفى النبطية الحكومي	الجنين
07-721606/751329/722130	مستشفى صيدا الحكومي	الجنين
07-971725	مستشفى سبلين الحكومي	الجنين
07-866104	مستشفى ميس الجبل الحكومي	الجنين
07-452000	مستشفى بنت جبيل الحكومي	الجنين
08-825600	مستشفى حاصبيا الحكومي	الجنين
06-385300	مستشفى طرابلس الحكومي	الجنين
06-491911/2/3/5	مستشفى سير الضنية الحكومي	الجنين
06-671357	مستشفى بشري الحكومي	الشمال
06-520555/862/3/5-520450/51	مستشفى تنورين الحكومي	الشمال
06-561702/561701	مستشفى إهدن الحكومي	الشمال
06-694455	مستشفى الدكتور عبد الله الراسي حلبا الحكومي	الشمال
08-370885/1	مستشفى بعلبك الحكومي	الجنين
08-225310/2/3	مستشفى الهرمل الحكومي	الجنين
08-591503/5	مستشفى راشيا الحكومي	الجنين
08-550420/30	مستشفى الرئيس الياس الهراوي الحكومي — زحلة	الجنين

المستشفيات الخاصة

01- 581140/1/2/3/ 01-447980/1
01-577177/277/377/477
1287
01-850236/823663/850216/850213
01-788770/795589/788768
01-452700/456456
01-858333
01-366131/366130/369495/369494
01-474716/8/9
01-821671/851773/853407/8/9/10
01-200800
01-636000

01-248750/7
04-716000 / 718000
04-712111
04-983770
01-897300/1/2/3/4
05-464480/1/2 / 05-463100/1
01-511488

01-546200/1
05-451100 /953444
01-544000/545000/03-544000
01-481333/499142/3
05-457112/3/4/5 -453500
01-501500/ 01-501150

مستشفى حداد راهبات الوردية
مستشفى اللبناني الجعيتاوي
مستشفى القديس جاورجيوس
مستشفى بيروت
مستشفى العناية بالأم والطفل
مستشفى الرسول الأعظم
مستشفى الساحل
مستشفى طراد والمركز الطبي (فقط يوم السبت)
مستشفى البرج
مستشفى الزهراء
مستشفى رزق
مستشفى المقاصد

مستشفى مار يوسف
مستشفى أبو جودة
مستشفى مركز الشرق الأوسط الصحي
مستشفى بحنس
مستشفى هارون
مستشفى القديسة تيريزا
مستشفى اللبناني الكندي

مستشفى الحياة
مستشفى سان شارل
مستشفى بهمن
مستشفى الحايك
مستشفى قلب يسوع
مستشفى المشرق

بيروت

المنطقة

خليل لبنان

05-509001/504000/03-319961
05-300882

مستشفى عين وزين
مستشفى مركز بعقلين الطبي

09-644644/09-639040/3/5
09-540017
09-944255 / 09-541700
09-234201/2 / 234202
09-933334

مستشفى سيدة لبنان
مستشفى سيدة مارتين
مستشفى سيدة المعونات
مستشفى سان جورج — عجلتون
مستشفى سان لويس

08-340621/2/3/4
08-660101/102
08-807782/3/4/5/802172
08-371903 / 08-370799
08-901300/1/2/3/4/5/6
08-543150/1/2/3/4 ; 03-979792
08-201151

مستشفى دار الأمل الجامعي
مستشفى الدكتور حامد فرحات
مستشفى تل شيحا
مستشفى الططري
مستشفى رياق
مستشفى البقاع
مستشفى البتول — الهرمل (الهيئة الصحية الإسلامية)

06-691103/690000
06-950150/530
06-411111/2/3
06-210181/210179/210186/205879
06-410025
06-207000
06-431400
06-662871/2
06-930981/2/3/4/5/ ; 06-930987
06-411700/411701/2/4/5/6
06-692056/692055/690537
06-200527/200526-03-594900
06-461444/461555/461666
06-430250/625796
06-351670/1/2/3/4/5/6/7
06-429595
06-661204/663576/663575/660576

مستشفى عكار — رحال
مستشفى البرجي
مستشفى البير هيكل
مستشفى الإسلامي الخيري
مستشفى المظلوم
مستشفى المنلا
مستشفى النيني
مستشفى الرهبان
مستشفى الكورة
مستشفى السلام طرابلس
مستشفى مركز اليوسف الطبي
مستشفى الحنان الخيري
مستشفى الخير
مستشفى شاهين
مستشفى سيدة السلام الراهبات الانطونيات
مستشفى دار الشفاء
مستشفى سيدة زغرتا

07-443202/443201/443200	مستشفى علاء الدين
07-725181/724088/723244/723400	مستشفى دلاعة
07-762542/760455	مستشفى غندور
07-721021/07-723888	مستشفى حمود
07-740343/740198/280580	مستشفى جبل عامل
07-721375/724555/723333/724900/722555	مستشفى الجنوب — شعيب
07-724779/721558/731500	مستشفى جبيلي
07-723444/5/6	مستشفى مركز لبيب الطبي
07-741595 / 344423	مستشفى اللبناني الإيطالي (نجم)
07-343700	مستشفى حيرام
07-450103	مستشفى بنت جبيل (الهيئة الصحية الإسلامية)

الجنوب

المراكز الطبية الخاصة

01-566222	مركز السان مارك الطبي
01-341229	المجموعة الطبية المتحدة
01-360260	مركز الاطباء للأشعة
01-660894/663898	مؤسسة مخزومي
01-736086/8/9	مركز الظريف الطبي
01-291003	المركز اللبناني الكندي
01-499767	مركز كاريتاس
01-817182	مركز الصليب الأحمر المصيطبة
01-472180	المركز التحاليل الطبية
	مؤسسة الحريري الطبية مركز طريق الجديدة
01-855595	الصحي الإجتماعي
01-270034	مركز الشياح الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)
01-305702	المراكز الطبية الدولية فرع مار الياس
01-385222	المراكز الطبية الدولية (الإدارة)
01-385285/392455/382455	المراكز الطبية الدولية فرع معربس
01-663631	مركز النوبري الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)
01-544889	مركز دار الحوراء (الهيئة الصحية الإسلامية)
01-555533-03-555544	مركز آيا
	المركز اللبناني الفرنسي للأشعة وأمراض
01-273029	الثدي — حارة حريك
01-241222	مركز سان مارك — برج حمود

الجنوب

المركز الطبي للتصوير الشعاعي الدورة

01-248575

مختبر سان جورج الطبي

01-898384

لجنة الأمهات في لبنان / عاليه

05-550606

05-482799/544799

مركز حي السلم الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)

04-911179

سنتر تست أند كير

05-431386

مركز العمروسية الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)

05-951917

المركز الطبي للتصوير الشعاعي بعبد

01-885222

مركز السان مارك الطبي

05-530960

مركز حمانا الصحي

05-801971

مركز خالدة للتحاليل الطبية والتصوير الشعاعي

05-802549

مؤسسة الحريري الطبية مركز عرمون الصحي الإجتماعي

07-970000

مستشفى عثمان

05-502992

مركز التشخيصي الطبي

09-915207/917260

مركز جونييه للتصوير على الأشعة وتشخيص الرادار

09-642785

سنتر سانت تريز

09-636735/643552

مختبر فيفدال الطبي

08-513323

مؤسسة الحريري الطبية مركز البقاع الصحي الإجتماعي

08-377731

مؤسسة الحريري مركز بعلبك الصحي الإجتماعي

08-241231

مؤسسة الحريري مركز عرسال الحكومي الصحي الإجتماعي

08-330024

مركز شمسطار الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)

08-335720

مركز النبي شيت الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)

08-373512

مركز فرج بلوق الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)

08-819019

مركز البقاع لترقق العظم وأمراض الثدي

08-510018

مركز بر الياس الصحي

08-635566

مركز سحمر الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)

06-392020

مؤسسة الحريري الطبية مركز طرابلس الصحي الإجتماعي

06-425019

المراكز الطبية الدولية فرع طرابلس

06-445549 / 03-541631

مركز التصوير الشعاعي الطبي

06-610809

مركز محمد الجسر للاشعة

07-753505

مؤسسة الحريري الطبية مركز عين الحلوة الصحي الإجتماعي

01-374100/1/2

مجمع نبيه بري لتأهيل المعوقين الصرْفند

07-740070

مركز الصليب الأحمر البازرية

07-760152

مركز الجنوب الطبي النبطية (الهيئة الصحية الإسلامية)

07-733964/03-720885

مركز صيدا الطبي

07-343860/1

مركز الجنوب للتشخيص الطبي

07-470097/470109

مركز العناية الطبي الإجتماعي عين إبل

07-733964

المراكز الطبية الدولية فرع صيدا

البيروت

الجنوب

كسروان

الدمشق

الشمال

الجنوب

على صحة السلامة الصورة الشعاعية مرة كل سنة إبتداء من سن الأربعين .

تقدم الحملة حتى نهاية العام في:

- المستشفيات الحكومية
 - الصورة الشعاعية مجاناً
 - الصورة الصوتية للثدي بكلفة ٣٠ ألف ل.ل. (بناءً على طلب الطبيب)
- المستشفيات الخاصة و المراكز الطبية المعتمدة
 - الصورة الشعاعية بكلفة ٤٠ ألف ل.ل.
 - الصورة الصوتية للثدي بكلفة ٤٠ ألف ل.ل. (بناءً على طلب الطبيب)

للإستفسار أو الشكاوى
01 511 722



جمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
www.moph.gov.lb



www.roche-arabia.net



LEBANESE CANCER SOCIETY
SOCIÉTÉ LIBANAISE DU CANCER
جمعية اللبنانيين ضد السرطان

