



## ✘ 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

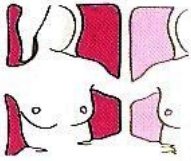
## الخطوة الأولى: الفحص الذاتي للثدي

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

- أديري 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 تغيرات حوالى ثديك

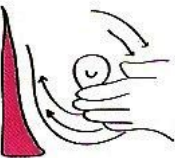


### الإستلقاء وتحسس الثديين

- 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 وفعالة 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 الإكتشاف 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 المقربات من أفراد العائلة (الوالدة، الخالة، الجدة، الأخوات).

## 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

الشوف

كسروان / جبيل

البقاع

الشمال

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 سيده لبنان  
مستشفى سيده مارتين  
مستشفى سيده 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 سيده السلام الراهبات الانطونيات  
مستشفى دار الشفاء  
مستشفى سيده زغرنا

الشوف

كسروان / جبيل

البقاع

الشمال

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 سيده لبنان  
مستشفى سيده مارتين  
مستشفى سيده 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 سيده السلام الراهبات الانطونيات  
مستشفى دار الشفاء  
مستشفى سيده زغرتا

07-443202/443201/443200  
07-725181/724088/723244/723400  
07-762542/760455  
07-721021/07-723888  
07-740343/740198/280580  
07-721375/724555/723333/724900/722555  
07-724779/721558/731500  
07-723444/5/6  
07-741595 / 344423  
07-343700  
07-450103

مستشفى علاء الدين  
مستشفى دلاعة  
مستشفى غندور  
مستشفى حمود  
مستشفى جبل عامل  
مستشفى الجنوب — شعيب  
مستشفى جبيلي  
مستشفى مركز لبيب الطبي  
مستشفى اللبناني الإيطالي (نجم)  
مستشفى حيرام  
مستشفى بنت جبيل (الهيئة الصحية الإسلامية)

الجنوب

## المراكز الطبية الخاصة

01-566222  
01-341229  
01-360260  
01-660894/663898  
01-736086/8/9  
01-291003  
01-499767  
01-817182  
01-472180  
01-855595  
01-270034  
01-305702  
01-385222  
01-385285/392455/382455  
01-663631  
01-544889  
01-555533-03-555544  
01-273029  
01-241222

مركز السان مارك الطبي  
المجموعة الطبية المتحدة  
مركز الأطباء للأشعة  
مؤسسة مخزومي  
مركز الظريف الطبي  
المركز اللبناني الكندي  
مركز كاريتاس  
مركز الصليب الأحمر المصيطبة  
المركز التحاليل الطبية  
مؤسسة الحريري الطبية مركز طريق الجديدة  
الصحي الإجتماعي  
مركز الشياح الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)  
المراكز الطبية الدولية فرع مار الياس  
المراكز الطبية الدولية (الإدارة)  
المراكز الطبية الدولية فرع معربس  
مركز النويري الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)  
مركز دار الحوراء ( الهيئة الصحية الإسلامية)  
مركز آيا  
المركز اللبناني الفرنسي للأشعة وأمراض  
الثدي — حارة حريك  
مركز سان مارك — برج حمود

الجنوب



01-248575	المركز الطبي للتصوير الشعاعي الدورة	التصوير
01-898384	مختبر سان جورج الطبي	
05-550606	لجنة الأمهات في لبنان / عاليه	
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	الجوف
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	كسروان
09-642785	سنتر سانت تريز	
09-636735/643552	مختبر فيفدال الطبي	
08-513323	مؤسسة الحريري الطبية مركز البقاع الصحي الإجتماعي	المنابع
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	الشمال
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	الجنوب
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	

# 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



