



جمعية زهرة  
SAUDI ASSOCIATION

دليل حملة

سمعتوا؟

سمعتوا؟  
سمعتوا؟  
سمعتوا؟





جمعية زهرة  
JAMA'AT AL-SARṬAN

# ما هو سرطان الثدي



هو **تغير** في عمل ونمو الخلايا التي تكون انسجة الثدي ولا يستطيع الجسم السيطرة عليها يبدأ في السرطان الثدي وينتشر تدريجياً الى العقد اللمفاوية في منطقة الابط , وفي الحالات المتقدمة قد ينتشر الى الأعضاء الأخرى.

سرطان الثدي يصيب النساء والرجال على حد سواء ، ولكنه يعتبر أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء بنسبة:

0.60 %

الرجال



31.3 %

النساء



## للأورام نوعين



ورم غير حميد  
سرطاني



ورم حميد  
غير سرطاني



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

# عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي



عامل خطورة الإصابة بسرطان الثدي هو أي عامل يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.. وجود عامل خطر لا يعني الإصابة ولكن يزيد احتمالية الإصابة منها :

التقدم في السن

التاريخ العائلي والوراثي

الجنس، النساء أعلى نسبة في الإصابة

انقطاع الدورة الشهرية بعد عمر ٥٥ سنة

البلوغ في سن مبكر قبل ١٢ سنة

السمانة

إنجاب طفلك الأول بعد عمر الـ ٣٠ سنة أو عدم الحمل

التعرض للإشعاع

- 01 الإحساس بكتلة في الثدي
- 02 انكماش الحلمة للداخل
- 03 إفرازات من الحلمة
- 04 احمرار وتقشر الجلد

أعراض سرطان الثدي



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

# الكشف المبكر

هو اكتشاف وتشخيص الورم مبكراً قبل ظهور الأعراض  
مع الكشف المبكر تزيد  
**نسبة الشفاء الى ٩٥% بإذن الله**



## متى أبدأ بالكشف المبكر؟

**من عمر ٤٠ سنة وأكبر:**

الالتزام بالكشف المبكر مرة كل سنتين أو حسب توصية  
الطبيب باستخدام جهاز الماموجرام .

**أقل من ٤٠ سنة:**

- الاهتمام بصحة الثدي عندنا، والحرص على الانتباه لأي  
اعراض أو علامات لكن يوجد بعض الحالات تكون معرضة  
لخطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة أكبر وقد يتم البدء  
بالفحص بهذا العمر
- في حال تعرض منطقة الصدر للعلاج الإشعاعي بعمر صغير
- في حال وجود استعداد وراثي
- في حال وجود تاريخ عائلي لسرطان الثدي والمبيض



امسح الباركود  
لزيارة مراكز الكشف



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

# عوامل تقلل

من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي - بإذن الله -



تجنب استخدام  
الادوية الهرمونية  
لفتترات طويلة



المحافظة  
على وزن صحي



ممارسة نمط  
حياة صحي



تجنب  
التدخين



ممارسة  
الرياضة والمشي



الانجاب بسن  
مبكرة (قبل  
عمر ٣٠ سنة)



المحافظة على  
الكشف المبكر  
عن سرطان  
الثدي



ممارسة  
الرضاعة  
الطبيعية



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

# جمعية زهرة تقدم برامج مختلفة للمرضى و المتعافين وذوي المرضى منها :

## مجموعة بلوسوم :

برنامج موسمي يعمل على  
تحسين جودة الحياة  
للمتعافيات

## معاً نجتاز:

مجموعة للدعم النفسي  
مصممة خصيصاً لذوي المرضى

## سفيرات زهرة:

خدمة للدعم النفسي والمعنوي  
تقدم من قبل مجموعة من  
المتعافيات والمتطوعات  
المؤهلات لزيارة المريضات في  
المستشفى أثناء فترة العلاج.

## الاستشارات الثانوية:

استشارات مقدمة من قبل  
أطباء وأخصائيين لمرضى  
ومتعافى سرطان الثدي

## لمسة زهرة:

لمسة تضيئها جمعية زهرة  
على جمال المريضات  
والمتعافيات من السرطان  
بنوفير الاحتياجات التعويضية  
والمستلزمات التجميلية أثناء  
مرحلة العلاج وما بعدها.

## الدعم النفسي:

خدمة استشارات نفسية تقدم  
دفعة معنوية لمرضى السرطان  
خلال فترة العلاج



لمعرفة بقية الخدمات والتسجيل  
بها بإمكانكم زيارة الموقع الإلكتروني

## What is breast cancer?

It is a change in the function and growth of the cells that make up breast tissue that the body cannot control. Cancer begins in the breast and gradually spreads to the lymph nodes in the armpit area, and in advanced cases it may spread to other organs. Breast cancer affects both women and men. **However, it is considered the most common type of cancer in women at a rate of 31.3. And 0.60% for men**

## There are two types of tumors:



**A benign**, non-cancerous tumor



**A Malignant**, cancerous tumor

## Breast cancer risk factors

A breast cancer risk factor is anything that makes it more likely you'll get breast cancer. But having one or even several breast cancer risk factors doesn't necessarily mean you'll develop breast cancer it increases the probability.

Factors that are associated with an increased risk of breast cancer include.



**Gender:** female is more likely to get breast cancer



**Age:** getting older increases the risk



**Family and genetic history**



Exposure to **radiation** in the breast area



**Obesity**



Starting the menstrual period **before the age of 12.**



Beginning menopause at an older age (**after 44**)



having first child after the age of 30 or **no pregnancy**

## SYMPTOMS:

Signs and symptoms of breast cancer may include:

- \* A breast lump .
- \* Discharge from the nipple.
- \* A newly inverted nipple .
- \* Redness and peeling of the skin.

## Early Detection of breast cancer:

It is the early detection of a tumor before symptoms appear. With early detection, the recovery rate increases up to **95%**



### 40 years and older:

You should commit to early detection by mammogram **once every two years** or as recommended by your doctor.



### Under 40 years old :

It's important to stay aware of your breast health and notice any symptoms and abnormalities, in some cases you may be at a higher risk of developing breast cancer, and early detection by a mammogram may begin at this age.

1. Have a **family history** of breast or ovarian cancer
2. Underwent Radiotherapy in the chest area at an early age
3. Have a **genetic predisposition** to breast cancer

## Breast Cancer Treatments:

Your doctor determines your breast cancer treatment options based on your type of breast cancer, its stage and grade, size, and whether the cancer cells are sensitive to hormones. You may have one type of treatment or a combination. **The main treatments for breast cancer are:**





**Surgery:** Removing the tumor, lymph nodes, or the Breast



**Chemotherapy:** Chemotherapy uses drugs to destroy fast-growing cells, such as cancer cells.



**Radiotherapy:** Radiation therapy uses high-powered beams of energy, such as X-rays and protons, to kill cancer cells.



**Hormone Therapy:** is used to treat breast cancers that are sensitive to hormones.



**Targeted Therapy:** targeted drug treatments attack specific abnormalities within cancer cells.

## Factors that reduce the possibility of breast cancer:



Practice breastfeeding.



Avoid using hormonal medications for long periods.



Maintaining a healthy weight.



Practice a healthy lifestyle.



Maintaining early detection of breast cancer.



Avoid smoking.



Exercising and walking.



Having children at an early age (before the age of 30).

## Zahra Programs:

**Zahra Association offers various programs for patients, survivors, and patient's families, including:**

- \* **Together We Pass:** A psychological support group specially designed for patients' families
- \* **Blossom Group:** A seasonal program that improves the quality of life for recovering women
- \* **Secondary consultations:** consultations provided by doctors and specialists to breast cancer patients and survivors
- \* **Zahra Ambassadors:** A psychological and moral support service provided by a group of recovered women and qualified volunteers to visit patients in the hospital during the treatment period.
- \* **Psychological support:** A psychological counseling service that provides a morale boost to cancer patients during the treatment period
- \* **Zahra's Touch:** A touch that the Zahra Association adds to the beauty of patients and women recovering from cancer by providing prosthetic needs and cosmetic supplies during the treatment phase and beyond.