



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #من_جيل_لجيل

ما هو سرطان الثدي؟

هو نوع من أنواع السرطان يكون بسبب تغير في عمل ونمو الخلايا التي تكون أنسجة الثدي ولا يستطيع الجسم السيطرة عليها

سرطان الثدي هو الرقم الأول بين أكثر أنواع السرطان شيوعاً، عالمياً، وإقليمياً، ومحلياً

أهمية الكشف المبكر ؟

- يزيد من فرص الشفاء بنسبة تتجاوز ٩٥% بإذن الله
- يقلل من مراحل العلاج الصعبة والمتأخرة
- يساعد في اكتشاف سرطان الثدي في مراحل مبكرة
- يحسن من نوعية حياة المريضة

عوامل خطر سرطان الثدي :

من عوامل الخطر التي قد تزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي لاسمح الله

1. الجنس: النساء أكثر عرضة للإصابة
2. التقدم في السن
3. انقطاع الدورة الشهرية بعد عمر ٥٥
4. التعرض للإشعاع
5. البلوغ في سن مبكر قبل ١٢ سنة
6. إنجاب طفلك الأول بعد عمر ٣٠ سنة أو عدم الحمل
7. السمنة وقلّة النشاط البدني
8. التدخين
9. التاريخ العائلي بسرطان الثدي

أعراض وعلامات سرطان الثدي

من العلامات الشائعة لسرطان الثدي

- الإحساس بكتلة
- إفرازات من الحلمة
- انكماش الحلمة من الداخل
- احمرار الجلد أو تقشره

لا تنتظرين الأعراض وبادري بالفحص

التاريخ العائلي لسرطان الثدي

التاريخ العائلي سر لصحتك!
معرفة هل جدتك، أمك او اي فرد ثاني من عائلتك قد اصيب بسرطان الثدي مهم

1. لأن التاريخ العائلي قد يزيد من احتمالية الإصابة -لا سمح الله -
2. يساعد الأطباء في تحديد الفحوصات المناسبة
3. يمنحك فرصة للوقاية أو الاكتشاف المبكر

وجود تاريخ عائلي لا يعني تأكيد الإصابة ولكن زيادة خطر الإصابة

أبرز المصادر الصحية الموثوقة لسرطان الثدي

1. وزارة الصحة
2. المجلس الصحي السعودي
3. هيئة الغذاء والدواء
4. جمعية زهرة
5. مجلس الصحة الخليجية

أهمية نشر التوعية بين الأجيال ؟

لما نعلم الجيل القادم عن أهمية الكشف المبكر راح نزيد فرص
الوقاية والاكتشاف المبكر- بإذن الله -

- نساعد في فهم التاريخ العائلي الصحي بشكل أفضل
- نكسر الخوف من الكشف المبكر ونشجع النساء
- بنخلق حوار صحي بين الاجيال

لما نتكلم الجدة عن اهمية الكشف المبكر ..

وتشجع الأم بنتها على إجراء الكشف ..

والبنت تشارك المعلومة مع صديقاتها ..

راح نكون خلقنا سلسلة من القوة المعرفة والحب

كيف ننشر التوعية عن سرطان الثدي بين الأجيال؟

١-ابدأي بحوار مع عائلتك

اجلسي مع أمك، جدتك أو بنتك وتكلمي عن سرطان الثدي وأهمية
الكشف المبكر

٢-كوني قدوة صحية

قومي بالكشف المبكر بشكل دوري ووضحي اهميته للجيل الصغير

٣-انشري المعلومة

شاركى المعلومات الموثوقة عن سرطان الثدي

٤-احجزي موعد جماعي للكشف

خلي الكشف فعالية جماعية مع عائلتك او اصدقائك

الوعي هو قوة ننقلها من جيل لجيل

وكل خطوة وقاية بتترك أثر ايجابي للأجيال القادمة باذن الله

What is breast cancer?

Breast cancer is a type of cancer that is caused by a change in the functioning and growth of the cells that make up the breast tissue that the body cannot control

Breast cancer is the number one most common cancer globally, regionally, and locally.

Why is early detection important?

- It increases the chances of recovery by more than 95%
- Reduces the difficult and late stages of treatment
- Helps in detecting breast cancer in the early stages
- Improves the patient's quality of life

Breast Cancer Risk factors

Risk factors that may increase the chances of developing breast cancer

- Gender: Women are more likely to be affected
- Older age
- Menopause after age 55
- Exposure to radiation
- Early puberty before the age of 12
- Having your first child after age 30 or not getting pregnant
- Obesity and physical inactivity
- smoking
- Family history of breast cancer

Sign and symptoms of Breast Cancer

Common signs of breast cancer include

- sensation of a lump
-
- Nipple discharge
-
- Shrinkage of the inside of the nipple
-
- Red or flaky skin

Don't wait for symptoms and Schedule early detection.

Breast Cancer Family History

Family history is key to your health!

Knowing whether your Grandmother, mother, or other family members have had breast cancer is essential.

Why?

- Because family history can increase your risk of developing breast cancer.
- It helps doctors determine which tests are appropriate.
- It gives you a chance for prevention or early detection.
- Having a family history does not mean a confirmed diagnosis but an increased risk.

The most trusted health resources for breast cancer

- Ministry of Health
- Saudi Health Council
- Food and Drug Authority
- Zahra Association
- Gulf Health Council

Why is it important to spread awareness among generations?

When we teach the next generation about the importance of early detection, we increase the chances of prevention and early detection.

- Helping to understand family health history better
- We break the fear of early detection and encourage women.
- Create a healthy dialog between generations.

When a **grandmother** talks about the importance of early detection, The **mother** encourages her daughter to get screened, and the **daughter** shares the information with her friends.

We will create a series of power, knowledge, and love.

How do we spread breast cancer awareness across generations?

1-Start a conversation with your family

Sit down with your mom, grandma, or daughter and talk about breast cancer and the importance of early detection.

2-Be a healthy role model

Early detection should be performed periodically, and its importance should be explained to the younger generation.

3- Spread the word

Share reliable information about breast cancer.

4-Schedule a group appointment for screening

Make the screening a group event with your family or friends.

Awareness is a power we pass on from generation to generation

And every step of prevention positively impacts future generations



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- ◆ Ministry of Health
- ◆ American Cancer Society
- ◆ Breast Cancer Organization
- ◆ Mayo Clinic
- ◆ Breast Cancer Now