



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #رسالة_من_المستقبل



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

ماذا لو استطعتِ سماع صوتك في المستقبل وهو يروي لك كيف كان قرارك اليوم مؤثرعلى حياتك؟

هل سيكون صوت ملي بالشكر لأنك كشفت مبكر؟

أم سيكون صوت ندم على تأجيل موعد الكشف ؟

ماهو الماموجرام ؟

هو فحص بالأشعة السينية البسيطة يستخدم للكشف المبكر عن سرطان الثدي حتى قبل ظهور أي أعراض يساعد في اكتشاف الأورام الصغيرة والتغيرات غير الطبيعية في أنسجة الثدي مبكرًا

فوائد الكشف المبكر

يقلل من مراحل العلاج الصعبة والمتأخرة

يحسن من نوعية حياة المريض

يساعد في اكتشاف سرطان الثدي في مراحل مبكرة

زيادة نسبة الشفاء الى 95% باذن الله

لا تنتظرين الأعراض اكشفي واطمني

موعد الكشف المبكر

من عمر 40 سنة وأكبر: التزمي بالكشف المبكر مرة كل سنتين أو حسب توصية الطبيب باستخدام جهاز الماموجرام

أقل من 40 سنة : اهتمي بصحة الثدي و انتبهي لأي أعراض أو علامات , خاصة إذا كنتِ من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي وهي

• تعرض منطقة الصدر للعلاج الإشعاعي بعمر صغير

• وجود استعداد وراثي

• وجود تاريخ عائلي لسرطان الثدي أو المبيض

اشاعات منتشرة عن الماموجرام

الاشاعة : الماموجرام يسبب السرطان

الحقيقة : الفحص بالماموجرام والأشعة السينية هما أفضل وأدق الطرق لاكتشاف سرطان الثدي في مراحله المبكرة، والضغط على الثدي أثناء الفحص بالماموجرام لا يسبب انتشار السرطان

الاشاعة : سويت الكشف السنة الماضية وكان سليم ما أحتاج اسويه مرة ثانية

الحقيقة : الحمد لله انه كان سليم ولكن مهم تستمرينه فيه سنويا لصحتك باذن الله

الاشاعة : الخزعة تسبب انتشار للورم

الحقيقة : أخذ العينة هو إجراء للتأكد من نوعية الورم قبل العلاج

***لا تخلين الاشاعات توقفك**

إرشادات لموعد الماموجرام

ما يجب فعله

ارتداء ملابس مريحة من قطعتين حتى يسهل خلعها
تبليغ الطبيبة أو اخصائية الأشعة عند وجود احتمالية حمل
يفضل الحضور بعد أسبوع أو أسبوعين من الدورة الشهرية

ما لا يجب فعله

استخدام مزيل العرق او رش العطور
وضع كريم او مرطب جسم في منطقة الإبط و الثدي
ارتداء مجوهرات واكسوارات حول العنق

: أسئلة شائعة عن الكشف المبكر والماموجرام

. هل الماموجرام مؤلم؟

بعض السيدات قد يشعرون بألم بسيط ومحتمل ويختفي
ياذن الله بعد الماموجرام

كم يستغرق وقت الفحص؟

يختلف الوقت من شخص لأخر ولكن بالعادة يستغرق 20 - 30 دقيقة

كيف أساعد في نشر الوعي؟

شاركي المعلومات و شجعي من حولك على الكشف

What if you could hear your voice in the future telling you how your decision today impacted your life?

Would it be a voice full of gratitude for being detected early?

Or would it be a voice of regret for postponing the detection date ?

What is a mammogram?

It is a simple X-ray examination used for early detection of breast cancer even before any symptoms appear. It helps detect small tumors and abnormal changes in breast tissue early.

Benefits of early detection

Minimizes difficult and late stages of treatment

Improves the patient's quality of life

Helps detect breast cancer in the early stages

Increases the cure rate to 95%, God willing.

Don't wait for symptoms, detect and reassure

When to Start Early Detection

Age 40 and older: Commit to early detection every two years or as recommended by your doctor using a mammogram.

Under 40 years old: Take care of your breast health and pay attention to any symptoms or signs

Especially if you are in a high-risk group for breast cancer, namely

- Exposure of the chest area to radiation therapy at a young age
-
- Genetic predisposition
-
- Family history of breast or ovarian cancer

Mammogram Journey

- The journey begins by removing your top and putting on an exam gown and removing any jewelry
- You stand in front of the machine and your breast is gently placed between two plates for an accurate image

- You are asked to remain still for a few seconds while the machine takes pictures from different angles
- You wait for a few moments to check the quality of the images re-checking as needed

Rumors about mammograms

Myth : Mammograms cause cancer

Fact : Mammograms and X-rays are the best and most accurate ways to detect breast cancer in its early stages and squeezing the breast during a mammogram does not cause cancer to spread

Myth: I had a mammogram last year and it was fine so I don't need to do it again

Fact : Thank God it was fine but it is important to continue it every year for your health

Myth : Biopsy causes the tumor to spread

Fact : Biopsy is a procedure to confirm the type of tumor before treatment

***Don't let the rumors stop you**

Mammogram Appointment Guidelines

What to do

- Wear comfortable two-piece clothing that is easy to take off
- Inform the doctor or radiologist if there is a possibility of pregnancy
- It is best to come a week or two after your menstrual cycle

What not to do

Using deodorant or spraying perfume

Applying body cream or moisturizer in the armpit and breast area

Wearing jewelry and accessories around the neck

frequently asked questions

Is a mammogram painful?

Some women may feel a slight and tolerable pain that disappears after the mammogram.

How long does the test take?

The time varies from person to person but it usually takes 20-30 minutes

How can I help spread awareness?

Share information and encourage those around you to get screened



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- ◆ Ministry of Health
- ◆ National Health Service
- ◆ Mayo Clinic
- ◆ Breast Cancer Now