



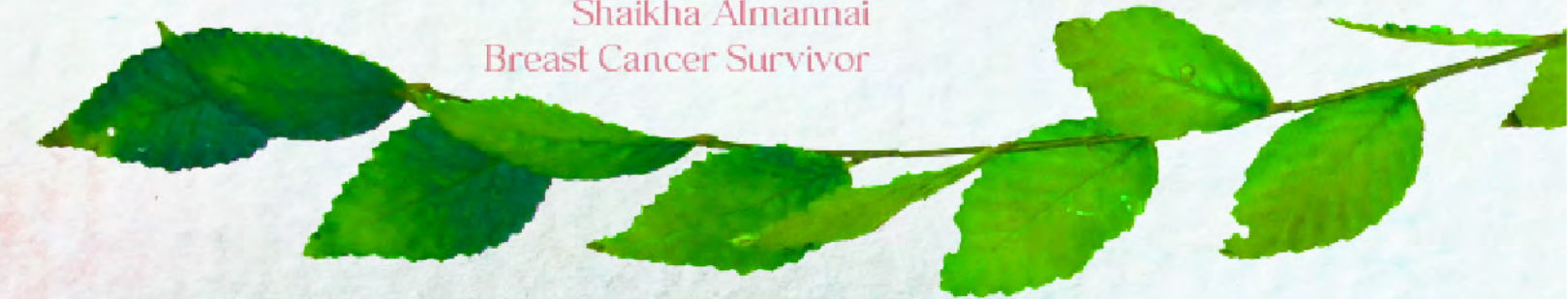
Qatar Cancer Society
الجمعية القطرية للسرطان

سرطان الثدي Breast cancer

السرطان كان عنوان رحلتي نحو التغيير
شبيخة المناعي
متعافية من سرطان الثدي

**Cancer was the title of
my journey toward change**

Shaikha Almannai
Breast Cancer Survivor

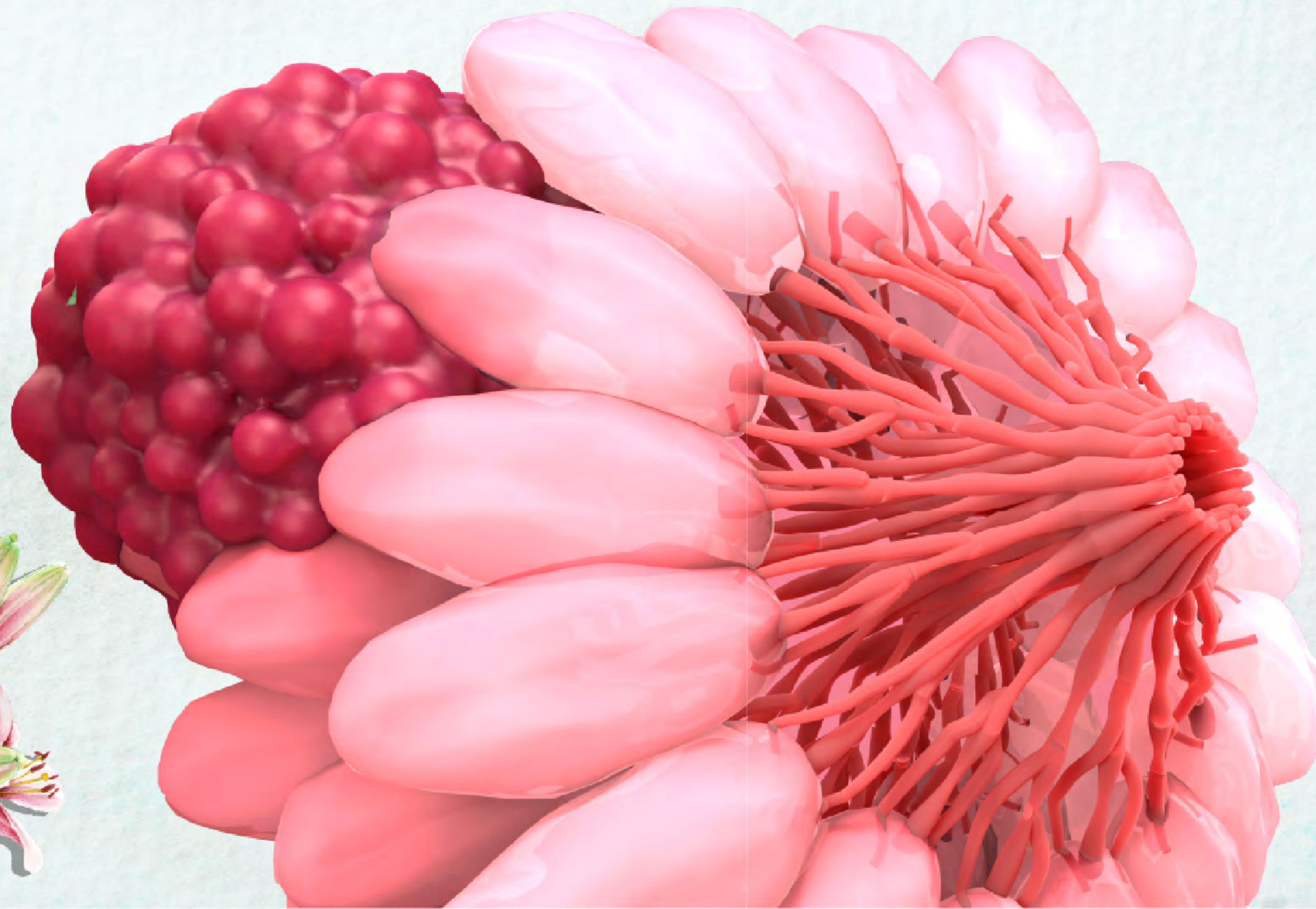




Breast Cancer



Uncontrolled growth of abnormal cells in the tissues of the breast, which grow and divide more quickly than healthy cells



سرطان الثدي

نمو غير مسيطر عليه لخلايا غير طبيعية في أنسجة الثدي، والتي تنمو وتتقسم بسرعة أكبر من الخلايا السليمة



عوامل الخطورة

عوامل لا يمكن التعديل عليها



الجنس

الإناث عرضة للإصابة
أمراً أكثر من
الرجال

Gender

females are 100-fold
more risky than men

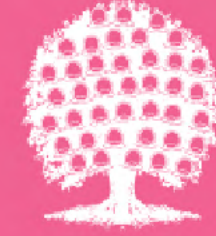


العمر

خاصة الفئة العمرية
٥٥ سنة فما فوق

Age

especially age group
of 55 and above



تاريخ عائلي
بالإصابة
بسرطان الثدي
قربان من الدرجة الأولى:
الأم، الأخت، الابنة

**Family history
of breast cancer**
close relative;
mother, sister,
daughter



تاريخ إصابة
سابقة بالمرض

**Past medical
history of breast
cancer**



تقريباً ٥% إلى
١% من حالات
سرطان الثدي
وراثية

**About 5% to
10% of breast
cancer cases are
thought to be
hereditary**



بدء الحيض في
سن مبكر
قبل سن ١٢ سنة
وانقطاع الطمث بعد
سن ٥٥ سنة

**Early age at
menarche
(before age 12) and
/ or older age at
menopause (after
age 55)**



إذا كانت خلايا الثدي لديك كثيفة، وهو ما
يعني أن لديك الكثير من الأنسجة الليفية أو
الغدية وليس الأنسجة الدهنية
يساعدك الفحص على تحديد نوع
هذه الكثافة

**Have dense breasts, which mean you have
a lot of fibrous or glandular tissue and not
much fatty tissue in your breasts
Breast density can be determined
through screening**

Risk factors

Non-modifiable risk factors

عوامل الخطورة

عوامل يمكن التعديل عليها سلوكية

العلاج الهرموني

وسائل منع الحمل الهرمونية،
والسيدات اللاتي يتلقين العلاجات
الهرمونية البديلة

Hormonal therapy

Hormonal contraceptive, female
hormonal replacement therapy



السمنة

Obesity



التعرض للإشعاع

علاجي أو بيئي

Therapeutic & environmental

exposures to radiation



السيدات اللاتي لم ينجبن أو أنجبن
الطفل الاول بعد عمر ٣٠ سنة

Women who do not conceive
or have their first child after
the age of 30 years



عدم ممارسة التمارين الرياضية

Lack of exercise



السيدات اللاتي لم يقمن
بالرضاعة الطبيعية

Women who did not
breastfeed



التدخين وشرب الكحول
Smoking & Drinking alcohol



Risk factors

Modifiable risk factors **behavioral**

Symptoms and warning signs

الأعراض والعلامات التحذيرية

A persistent lump in the breast that may feel different from another breast tissues

كتلة في الثدي تختلف عن
انسجة الثدي الأخرى

One or more lumps in the armpit

كتلة او أكثر تحت الإبط

Changes in breast shape or size

تغيرات في شكل أو حجم أحد
الثديين

Breast skin changes, such as Red-
ness, dimpling, hotness, visible veins,
or itching

تغير في بشرة الثدي مثل
الاحمرار، التجاعيد، سخونة في
الثدي، عروق واضحة، حكة

Nipple pain or changes, such as
inverted nipple, scaling, or abnormal
discharge

ألم أو تغيرات في حلمة الثدي
مثل حلمة منقلبة للداخل،
تقرحات أو إفرازات غريبة

Prevention

How we can reduce the risk of breast cancer?

ممارسة النشاط البدني بانتظام لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة بمعدل خمس ايام بالاسبوع

Get regular physical activity 20-30 minutes, 5 days per week



المحافظة على وزن صحي



Maintain healthy weight

الامتناع عن شرب الكحول والامتناع عن التدخين



Avoid smoking and drinking alcohol



Avoid exposure to radiation and environmental pollution

تقليل التعرض للإشعاعات والتلوث البيئي



الوقاية

كيف يمكن تقليل خطر الاصابة بمرض سرطان الثدي؟



الرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن ستة أشهر

Breast feeding for at least 6 months



الكشف عن سرطان الثدي في وقت مبكر

Finding breast cancer early

الحد من استخدام العلاجات الهرمونية (وسائل منع الحمل الهرمونية، و السيدات اللاتي يتلقين العلاجات الهرمونية البديلة)



Limit the consumption of hormone therapy. (Hormonal contraceptive, female hormonal replacement therapy)

الكشف المبكر Screening

تذكري

حتى خلايا سرطان الثدي الصغيرة
يمكن اكتشافها عند إجراء صورة
الثدي الشعاعية
Even small breast cancer cells can
be found with a mammogram



نسبة الشفاء من سرطان الثدي تصل الى
98-100% عند اكتشافه في مرحلة
مبكرة

Nearly 98-100% survival rate from
breast cancer, when detected at an
early stage



الجميع معرض للإصابة بسرطان الثدي.
لكن فرص إصابتك به تتزايد مع
تقدمك بالسن
Anyone can get breast cancer.
But your chances increase as
you get older

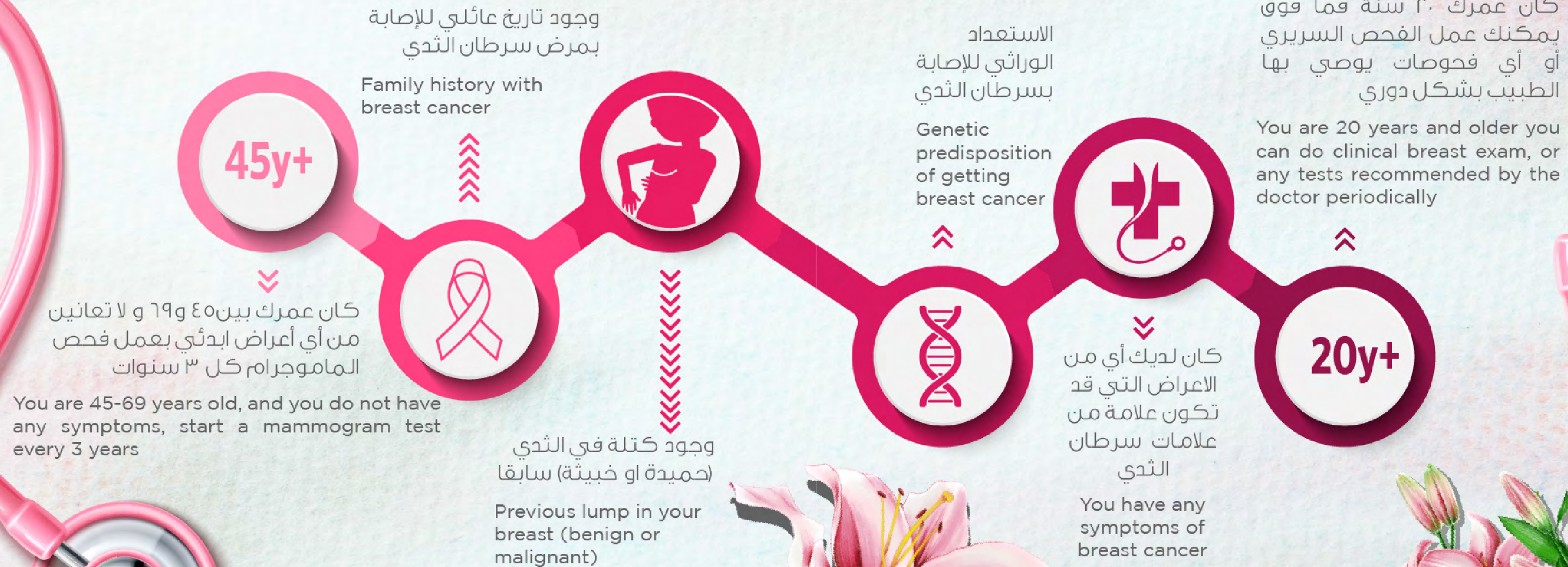


Remember



Go for early detection if

بادري بالكشف المبكر إذا



ماذا لو كان الماموغرام لدي طبيعي؟

What if I have a
normal mammogram result?

استمري بإجرائه كل ٣ سنوات حتى عمر ٦٩ سنة

Continue to do the test every 3 years till age of 69



ماذا لو كان الماموجرام

لدي غير طبيعي؟

What if I have an
abnormal mammogram?

سوف يقوم الطبيب بعمل المزيد من الفحوصات
للتأكد من النتيجة وعمل الاجراءات اللازمة، علما ان
النتيجة الغير عادية لا تعني بالضرورة إصابتك بسرطان
الثدي

The doctor will do more tests to confirm the result
and take the necessary procedures, knowing that the
unusual result does not necessarily mean that you
have breast cancer



ما هو فحص الماموجرام (التصوير الشعاعي للثدي)؟
What is a mammogram?

فحص اشعاعي يستخدم قدر منخفض من الأشعة السينية عند
الطبيب يتم فيه ضغط الثدي بين لوحين، حيث تصبح أنسجة
الثدي مسطحة ويسهل تصويرها. هو غير مؤلم ولكنه قد
يسبب شعورا بعدم الراحة أثناء اجراء الفحص

Radiological examination (low-dose X-ray) done by
doctor, in which the breast compressed between two
sheets, where the breast tissues become flat and
easily photographed. It is painless but may cause a
feeling of discomfort during the examination



Where I can do the early detection tests?

Please don't hesitate to contact; Breast cancer early detection
call center (PHCC). phone number

اين يمكن اجراء الكشف المبكر للسرطان الثدي؟

يرجى التواصل مع مركز الاتصال الخاص بالكشف المبكر عن سرطان
الثدي التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية على الرقم

800 1112





حقائق و شائعات

Myths & Facts

إذا كانت الكتلة مؤلمة إذاً ليس سرطان!

الألم ليس مقياس لكون الكتلة
سرطانية من عدمها حيث يعتمد على
موقع الكتلة في أنسجة الثدي

If a lump is painful,
it is not cancer!

Pain is not a measure of whether a lump
is cancerous or not, as it depends on the
location of the lump in the breast tissues



حقائق و شائعات

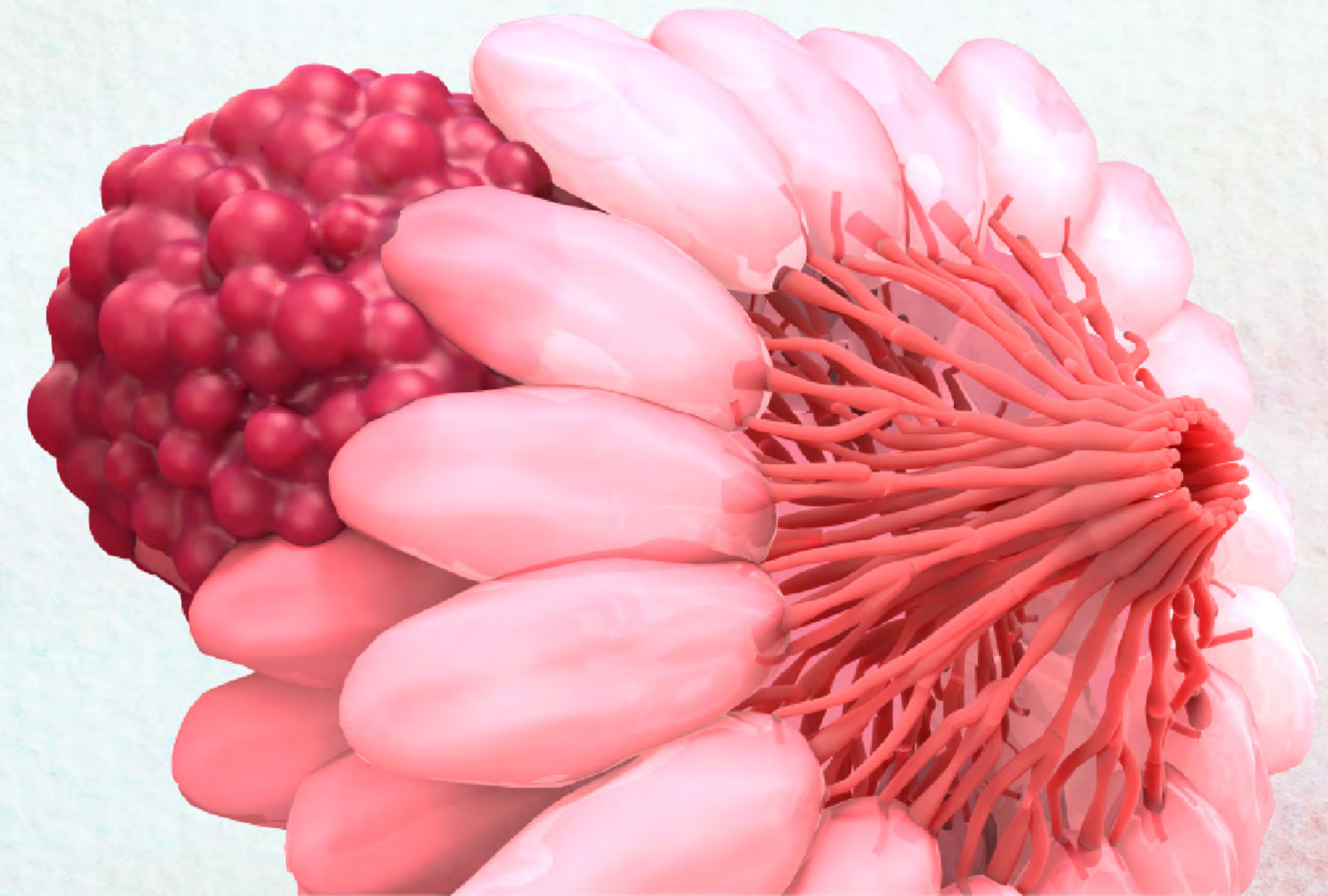
Myths & Facts

كتلة الثدي = سرطان الثدي!

الدراسات أثبتت ان ٨٠% من كتل الثدي تكون حميدة. أو حالات غير
سرطانية مثل الانسجة الليفية أو تكيسات في أغلب الحالات

Breast lump = Cancer

studies show that 80% of breast lumps are benign.
Non-cancerous breast conditions such as, fibrous tissues
and/or cyst, are very common





حقائق و شائعات

Myths & Facts

مزيل العرق/مضادات التعرق تسبب السرطان!

لم تجد الدراسات اي دليل قاطع على وجود علاقة بين سرطان الثدي ومزيل العرق أو مضادات التعرق



Deodorant/Antiperspirant causes breast cancer!

Research has found no conclusive evidence of a relation between deodorant/Antiperspirant and breast cancer

فقط النساء الكبار بالسن يصابون بالسرطان!

هناك حالات اصابة بسرطان الثدي بين النساء بعمر ٤٥ سنة أو أقل

Only older

women will get cancer!

there are cases of breast cancer who are
aged 45 and younger



حقائق و شائعات

Myths & Facts





حقائق و شائعات

Myths & Facts

يجب تجنب السكر والصويا إذا كان لديك سرطان الثدي !

لا يوجد اي دليل ان تناول السكر او الصويا له تأثير
صحي على سرطان الثدي



You should avoid sugar and soy if
you have breast cancer!

There is no evidence that eating sugar or soy has any
clinical effect on breast cancer



حقائق و شائعات

Myths & Facts

الرجال لا يصابون بسرطان الثدي !

الرجال يمكن ان يصابوا بسرطان الثدي, رجل مقابل كل ١٠٠ سيدة معرض
للإصابة بسرطان الثدي

Men do not get breast cancer!

Men can get breast cancer, 1 male for every 100 females gets
breast cancer



تعرض الورم للهواء اثناء العملية قد يتسبب في انتشاره!

لا يوجد دليل على ان الهواء قد يؤدي الى انتشار
السرطان، او ان حقنة الخزعة يمكن ان تؤدي
لانتشاره

استئصال الثدي هو أفضل علاج!

اثبتت الدراسات ان استئصال الورم متبوعاً بالعلاج
الاشعاعي فعال بقدر عملية استئصال الثدي

A mastectomy is the best therapy!

Studies have shown that a lumpectomy, followed by
radiation therapy, is just as effective as mastectomy.

Exposing the tumor to air during surgery can cause cancer to spread!

There is no evidence show that air causes cancer
to spread, or that needle core biopsies cause
cancer to spread

حقائق و شائعات

Myths & Facts

حقائق و شائعات

Myths & Facts



قساوة
Hardening



انخماص
Indentation



تآكل الجلد
Skin erosion



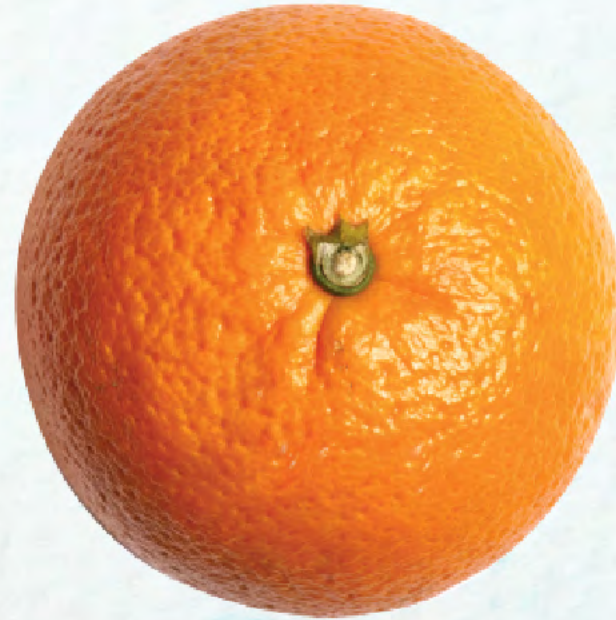
احمرار أو حرارة
Redness
or heat



افرازات
غير طبيعية
Abnormal
discharge



تتقير في الجلد
Dimpling



كتلة داخلية
Invisible lump



مظهر قشر
البرتقال
Orange peel
skin



تغيير الشكل
/ الحجم
New shape
/ size



حلمة غائرة
Nipple
retraction



أوردة ظاهرة
Growing vein



نتوء
Bump

