



اعتني بنفسك

فتيات يتحدثن عن سرطان الثدي



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي
Breast Cancer Foundation of Egypt
مشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤ بوزارة التضامن الاجتماعي

المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي
٣٣ شارع القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع - شقة ٢٥
الخط الساخن : ١٩٤١٧
تليفون / فاكس : ٢٣١٤٤٤٢٢ (٢٠٢)
موبايل : ٠١٠٠٣٤٩١١٠٤
البريد الالكتروني: info@bcfe.org
الموقع الالكتروني: www.bcfe.org

للتبرع :

البنك التجاري الدولي CIB
حساب رقم ٢٥٩٠٠٠٠٦٩٧ بالجنية المصري
حساب رقم ٢٥٩٠٣٠٠٤٩٣ بالدولار الأمريكي
للتحويلات CIBEEGCX٠٢٥



شكر خاص إلى خالف الناجيات صغيرات السن للسماح باستخدام مقتطفات من قصص الأعضاء الناجيات به وإلى الناجيات اللاتي شاركن قصصهن معنا
لا توفر سوزان جي كومن أي استشارة طبية.
أشرطة فعاليات الركض هي علامة تجارية لسوزان جي كومن.
Item No. KOMED1٤/٩ ٠٠١١٠٠ Susan G. Komen® جميع الحقوق محفوظة

Adapted from Young Women Take Care of Yourself, Item No. KOMED006100,
English 09/14, © 2014 Susan G. Komen® through a grant by
Susan G. Komen® on 11/20/2014.



أهم الضروريات

- تعرفي على المخاطر.
- احرصي على الخضوع للفحوصات اللازمة.
- تعرفي على الحالة الطبيعية لثديك.
- احرصي على اتباع نمط حياة صحي.



لقد تزوجت لتوي بحبيب حياتي

كل الأمور كانت تسير وفقاً لما هو مخطط لها حتى اكتشفت
تغيراً في الثدي حيث بدت وكأنها لدغة حشرة ثم بدت حمراء ومتورمة
ولكنني اكتشفت في النهاية أنني مصابة بسرطان الثدي.

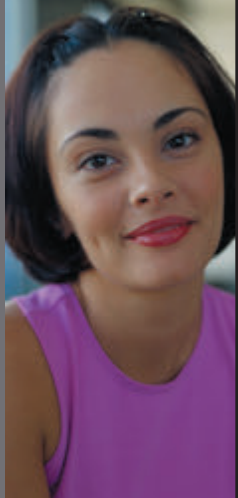
أنت فتاة نشطة ربما :



- أنت طالبة جامعية
- تعملين بجد في وظيفتك
- تستمتعين بوقتك مع أصدقائك
- تفكرين بشأن مستقبلك
- تعتنين بأسرتك

كان عمري ٢١ عاماً

لم أكن أصدق حين شخص الأطباء إصابتي بسرطان الثدي. سأقول لجميع الفتيات. « من فضلك تعرفن على طبيعة أجسامكن و أبلغن عن أي تغييرات لأخصائي الرعاية الصحية »
أناً. ٢٤ سنة



هل تعرفين أنك قد تصابين بسرطان الثدي؟ حتى إذا:

- كنت صغيرة.
- لا تشربين الكحوليات.
- لم يسبق أن أصيب أحد من أسرتك بالسرطان.

لا أحد يعرف بشكل محدد ما الذي يسبب سرطان الثدي في شخص معين وفي وقت معين. لكن ما نعرفه هو أنه في حال اكتشاف سرطان الثدي مبكراً، فإن فرص النجاة تصبح مرتفعة .

هذه هي الحقائق

- جميع السيدات معرضات للإصابة بسرطان الثدي .
- برغم ندرته إلا أن الفتيات قد يصبين بسرطان الثدي في العشرينات من عمرهن .
- وهذا العام في الولايات المتحدة سيتم تشخيص حوالي ١١٠٠٠ حالة مصابة بسرطان الثدي بين السيدات اللاتي تقل أعمارهن عن ٤٠ عاماً .
- وفي الولايات المتحدة، يعد سرطان الثدي هو السبب الرئيسي للوفاة من بين جميع أنواع السرطان في السيدات اللاتي تقل أعمارهن عن ٤٠ عاماً .

اعتن بحياتك

تعرفي على المخاطر

- تحدثي إلى أفراد عائلتك لمعرفة التاريخ المرضي لعائلتك .
- استشيريني طبيبك بشأن مدى خطورة إصابتك بسرطان الثدي .

أخصعي للفحوصات اللازمة

- تحدثي مع طبيبك لمعرفة الفحوصات المناسبة لك إذا كنت معرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة أكبر .
- تعرفي على متى يجب عليك الخضوع لفحوصات أشعة الثدي (الماموجرام) أو أي اختبارات أخرى مثل أشعة الرنين المغناطيسي (MRI) .
- اخضعي للفحص الطبي للثدي كل ٣ سنوات على الأقل بدءاً من سن العشرين، وكل عام بدءاً من سن الأربعين .



تعرفي على الحالة الطبيعية لثديك

- بادري بزيارة أخصائي الرعاية الصحية إذا لاحظت ظهور أي من التغييرات التالية على ثديك :
 - وجود تورم أو كتلة صلبة أو تغلظات داخل الثدي أو في منطقة الإبط .
 - وجود انتفاخ أو إحساس بالحرارة أو إحممرار أو بقع داكنة في الثدي .
 - حدوث تغير في حجم الثدي أو شكله .
 - وجود نقر أو تجعد في الجلد .
 - وجود طفح جلدي أو تقرحات قشرية على الحلمة مع الرغبة في حك الجلد .
 - انسحاب الحلمة إلى الداخل أو أجزاء أخرى من الثدي .
 - خروج إفرازات من الحلمة بشكل مفاجئ .
 - الشعور بألم لا ينقطع في مكان معين .
- ## أحرصني على اتباع نمط حياة صحي
- حافظي على وزن صحي للجسم .
 - اجعلي التمارين الرياضية جزءاً من أنشطتك اليومية .
 - قللي من شرب الكحول .
 - أكثرني من الرضاعة الطبيعية، إن أمكن ذلك .

كان عمري ٢٧ عاماً حين علمت بإصابتي بسرطان الثدي



كنت متزوجة ولدي طفلين لا أدري كيف خملت جميع أنواع العلاج التي خضعت لها لكن وجودي مع أسرتي يستحق كل شيء فمت به. إنني أشعر بالامتنان لأن إصابتي بالسرطان قد اكتشفت مبكراً .

إيزابيلا، ٢٩ عاماً