

KENJEBORSTEN.NL



ادعمر حملة
التوعية المهمة هذه
واطلب تمويل
اعرف ثدييك.

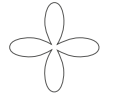


„غالبًا ما تسمع فقط عن الورم المعروف في الثدي كعلامة على سرطان الثدي. لا يعرف الجميع أن هناك 11 عرضًا آخر، وهذا مهم للغاية. كل يوم، يموت حوالي تسعة أشخاص نتيجة سرطان الثدي في هولندا. هذا رقم مرتفع بشكل لا يصدق، بحيث يمكن ويلزم تقليل هذا التقدم. يبدأ هذا بالوعي: تعرف على ثدييك، واعرف الأعراض التي يجب البحث عنها، ولا تنتظر إذا لاحظت شيئًا ما، كما يقول سفير BCF، السيد فلورتي ديسينج.

مستشفى ألكسندر مونرو هو أول مستشفى متخصص لتشخيص وعلاج سرطان الثدي، واضطرابات الثدي الحميدة، والاستعداد الجيني، وزيادة المخاطر بسبب تاريخ الأسرة، والفحص، وعمليات المتابعة من خلال فحص السكان.



تم إنشاء مؤسسة رعاية الثدي لجمع الأموال التي ستفيد المرضى المصابين أو المعرضين لخطر الإصابة بسرطان الثدي أو حالات الثدي الأخرى. تدعم المؤسسة أهمية مركزية هذه الرعاية في المراكز المتخصصة، مثل مستشفى ألكسندر مونرو. تتمتع مؤسسة رعاية الثدي بوضع ANBI (غير ربحية).



Breast Care Foundation

معلومات للتواصل

يقع مستشفى ألكسندر مونرو في أراضي بيرغ إن بوش في بيلتوفن. نحن متاحون 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

الهاتف 030 225 09 10

البريد الإلكتروني info@alexandermonro.nl

الموقع الإلكتروني www.alexandermonro.nl

@monroziekenhuis

#monroziekenhuis

العنوان البريدي:

PO Box 181

3720 AD Bilthoven

عنوان الزيارة:

Berg en Bosch grounds

Professor Bronkhorstlaan 10,

Building 94 | Car Park 9

3723 MB Bilthoven



Breast Care Foundation



تعرف على ثدييك: لماذا؟

في هولندا، ستصاب واحدة من كل سبع نساء بسرطان الثدي. علاوة على ذلك، يتم تشخيص أكثر من 100 رجل كل عام أيضاً. كلما أسرعت في العثور على شيء غير عادي في ثدييك، كانت فرصة الشفاء أفضل. لذلك من المهم أن تعرفي ثدييك. سيمكنك هذا من التعرف على أي أعراض واتخاذ إجراءات. تأكدي من أنك تعرفين كيف يبدو ثدييك بشكل طبيعي وشعورك. المراقبة المنتظمة مهمة بشكل خاص هنا حيث يمكن رؤية العديد من إشارات الإنذار، ولكن لا يمكن الشعور بها دائماً.

افحصي ثدييك بانتظام.

قفي أمام المراة وانظري إلى ثدييك. يمكنك رؤية معظم الأعراض. لذا تأكدي من النظر عن كثب والاهتمام بالأعراض 12 الأكثر شيوعاً التي قد تشير إلى سرطان الثدي (انظري الصورة «12 الأعراض المحتملة»).



بالإضافة إلى النظر إلى ثدييك، يمكنك أيضاً الشعور بهما. ضعي ذراعك اليمنى خلف رأسك، وضعي يدك اليسرى على ثديك الأيمن. مع أربعة أصابع معاً وممدودة، قومي بحركات دائرية صغيرة من خارج ثديك نحو الحلمة. ابدي من أعلى اليمين، والتقي حول ثديك، وانتهي من حيث بدأت.

بعد ذلك، تحققي من الحلمة والمنطقة المحيطة بها. اسحبي حلمة ثديك إلى الأمام بلطف؛ يجب أن تتحرك بسهولة. كرر هذه الخطوات للثدي الأيسر أيضاً.

متى تحتاجين إلى الاتصال بطبيبك العام؟

- 1 إذا كنت في شك أو لديك أعراض
- 2 إذا تغير ثديك أو ثدييك، أو إذا تعرفت على أحد الأعراض الاثني عشر.
- 3 إذا كان هناك سرطان الثدي في عائلتك

12 من الأعراض المحتملة لسرطان الثدي



عوامل الخطر

الكحول	تعطل نمط النوم
عدم كفاية النشاط البدني	العوامل الوراثية
زيادة الوزن	الهرمونات
أنسجة الثدي الكثيفة	

عوامل الخطر المحتملة (في التحليل)

نقص فيتامين د	ميكروبيوم (معدة/أمعاء)
	التغذية