



جمعية زهرة للسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

October is Breast Cancer Awareness Month.	أكتوبر هو شهر التوعية العالمي بسرطان الثدي.
Breast cancer is the most common type of cancer among women.	سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء.
Men can also get breast cancer.	قد يصيب سرطان الثدي الرجال أيضاً، وإن كانت النسبة أقل بكثير.
In Saudi Arabia 13.5% of the most common cancer cases is breast cancer as per SCR 2009.	يشكل سرطان الثدي ١٣,٥% من الأورام المنتشرة في المملكة وفقاً لإحصائيات السجل السعودي للأورام ٢٠٠٩.
In Saudi Arabia the median age at diagnosis is 48 years old.	متوسط عمر الإصابة في المملكة عند التشخيص ٤٨ سنة.
The Eastern region has the highest breast cancer incidence rate.	تعتبر المنطقة اشرقية الأعلى بنسبة الإصابة بسرطان الثدي.
No one knows for sure what causes breast cancer but there are some risk factors.	لا أحد يعلم ما الذي يسبب سرطان الثدي بشكل قطعي فلا زالت الأبحاث جارية في هذا المجال و لكن هناك بعض العوامل اللتي قد تزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي.
Being a woman and getting older increase your risk of breast cancer.	أنت عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي لأنك ببساطة امرأة وتتقدمين في السن
Women with a family history at a higher risk of breast cancer.	ان احتمالية الإصابة بسرطان الثدي تزداد بوجود تاريخ عائلي بالإصابة بالمرض
5-10% of breast cancer cases are hereditary and as a result of genetic variations in BRACA1, BRACA2 genes (which are the main genes of breast cancer and ovarian cancer)	ان ٥-١٠% من حالات سرطان الثدي وراثية وتكون ناتجة عن تغيرات جينية في جين BRACA1 وجين BRACA2 وهما الجينيان الرئيسيان المسنولان عن سرطان الثدي وسرطان المبيض
Early onset of menarche (before age 12) or late onset of menopause (after age 55) are one of the risk factors.	تاريخ بدء و انقطاع الدورة الشهرية (إذا بدأت الدورة قبل سن ١٢ أو تأخر انقطاعها بعد ال ٥٥) من العوامل التي قد تزيد من فرصة الإصابة بسرطان الثدي.
The unhealthy life style might increases the risk of breast cancer.	ان اتباع نمط حياة غير صحي قد تؤدي الى زيادة فرصة الإصابة بسرطان الثدي
Having one risk factor or more does not necessarily mean that you will have breast cancer because the majority of breast cancer patients do not have any other risk factors but being a woman	حتى لو كان لديك عامل خطر واحد او اكثر فهذا لا يعني بالضرورة ان تصابي بسرطان الثدي اذ ان غالبية المريضات بسرطان الثدي اصبن فقط لمجرد كونهن نساء وليس لديهن اية عوامل خطر اخرى اضافية.
Breast Cancer is not a contagious disease.	سرطان الثدي مرض غير معد فلا يمكن أن تنتقل الإصابة من أو إلى شخص آخر.
Early detection of breast cancer improves the overall cure rate.	يؤدي الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة عالية بإذن الله.
Starting from the age of 20 every woman should perform monthly breast self-examination (BSE).	يجب على كل امرأة عمل الفحص الذاتي للثدي شهريا بدءا من سن العشرين فما فوق.
Perform the BSE during the first week after your menstruation .If you no longer menstruate or you are pregnant, perform it on the same day each month.	يجب القيام بالفحص الذاتي للثدي خلال الأسبوع الأول من انتهاء الدورة الشهرية وتحديد يوم في الشهر للنساء اللاتي انقطعت عنهن الدورة الشهرية والحوامل



جمعية زهرة للممرضات الطبي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

Breast self exam makes you breast aware.	إن قيامك بالفحص الذاتي للثدي يجعلك تتعرفين على طبيعة ثدييك وبالتالي يسهل عليك ملاحظة أي تغيرات وإعلام طبيبك بها.
Most of breast lumps are not cancerous, but are actually benign tumors , always check with the doctor for any changes.	معظم أورام الثدي هي أورام حميدة، ولكن من الضروري استشارة الطبيب إذا لاحظتي أي كتلة أو تغير في الثدي.
Nipple discharges do not necessarily indicate a cancerous condition, but should be checked with your doctor.	لا تدل جميع الإفرازات الناتجة من الحلمة إلى وجود حالات سرطانية لكن من الضروري مراجعة الطبيب في جميع الأحوال.
In addition of the breast self-exam, you should perform regular clinical examination and mammogram according to the age and the risk factor.	بالإضافة للفحص الذاتي للثدي عليك المتابعة مع طبيبك لإجراء الفحص السريري للثدي والفحص الشعاعي (الماموجرام)، وذلك حسب الفئة العمرية وعوامل الخطورة.
The clinical breast examination is a physical examination performed by a physician, or a nurse	الفحص السريري للثدي هو الفحص الذي تقومين به عند الطبيب أو من قبل الممرضة الممارسة.
The clinical breast examination should be performed every 3 years at the age of 20, and yearly at the age of 40.	عليك إجراء الفحص السريري للثدي كل 3 سنوات بداية من سن العشرين و سنويا بدءاً من سن الأربعين
Mammogram is used for the early detection of breast cancer, where a minimum amount of low-dose radiation is used to provide an X-ray image of the breast.	يعتبر تصوير الثدي (الماموجرام) من الوسائل الأساسية للكشف المبكر عن سرطان الثدي حيث يتم استخدام كمية قليلة من الأشعة لتصوير الثدي بالأشعة السينية .
The American Cancer Society guidelines recommend yearly mammograms starting at age of 40.	توصي الجمعية الأمريكية لسرطان بفحص الثدي سنويا بالماموغرام ابتداء من سن ال 40 .
Mammogram can detect any growth or mass in the early stages even before it can be felt by the doctor or the woman herself, Mammogram is not harmful if it is done at yearly intervals.	يساعد الفحص الشعاعي للثدي (الماموجرام) في الكشف عن أي نمو أو كتلة في مراحلها الأولى حتى قبل أن تصبح محسوسة أو ملموسة من قبل الطبيب أو المرأة نفسها، كما أن هذه الأشعة غير ضارة إذا تم إجراؤها على فترات سنوية .
It takes around 15 minutes to perform the Mammogram.	يستغرق الفحص الشعاعي للثدي (الماموجرام) تقريباً ١٥ دقيقة.
It is advised to take a shower on the day of Mammography, and not to use deodorant or antiperspirant or any powder.	ينصح بأخذ حمام يوم الفحص بالماموغرام، وعدم استعمال مستحضرات إزالة رائحة العرق (مزيل العرق/ مانع العرق) أو أية بودرة.
During the Mammography, the breast is compressed between two plates, where the breast tissue becomes flat. In general, it is painless, but may cause a feeling of discomfort for a simple period of time.	أثناء الفحص، يتم ضغط الثدي بين لوحين ، حيث تصبح أنسجة الثدي مسطحة وبالتالي يسهل تصويرها. بشكل عام، التصوير الشعاعي غير مؤلم، ولكنه قد يسبب شعوراً بعدم الراحة لفترة زمنية بسيطة.
It is advised to perform the mammography immediately after the menstrual cycle, where the breast is less tender.	تنصح السيدات بالقيام بالفحص الشعاعي للثدي (الماموجرام) فور الإنتهاء من الدورة الشهرية وحتى منتصف الشهر من الدورة، حيث يكون الثدي أقل حساسية.
Diagnosis with breast cancer shocks most women making it difficult for the patient to absorb all the new information on the disease.	إن التشخيص بالإصابة بسرطان الثدي يشكل صدمة لمعظم النساء مما يجعل من الصعب على المريضة استيعاب كل المعلومات الجديدة المتعلقة بالمرض.
Breast cancer patients should know all the treatment options and get another medical opinion and ask survivors about their experiences.	يفضل معرفة خيارات العلاج المتاحة من الفريق الطبي المعالج والحصول على رأي ثانٍ و التحدث مع نساء تعرضن لتجربة مماثلة.
There is no uniform treatments for breast	لا يوجد علاج موحد لسرطان الثدي بل يختلف العلاج حسب كل



جمعية زهرة للمحيطان الثديي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

حالة.	cancer it depends upon each case.
عالبية النساء تخضعن للجراحة بالإضافة الى العلاج الكيماوي ، الإشعاعي او العلاج الهرموني كما أن هناك أنواع علاج أخرى.	Treatment options include: surgery ,chemotherapy ,hormonal therapy and other
العديد من النساء اللاتي يصبن بسرطان الثدي يخضعن للجراحة كجزء من علاجهن. ومع ذلك ، فإن الجراحة لا تعني استئصال الثدي بالكامل إذا تم اكتشاف المرض في مراحله المبكرة ، وعندها يستأصل الورم فقط.	Many women who are diagnosed with breast cancer will undergo some type of surgery as part of their treatment. However, breast-conserving therapy is becoming common treatment for early stages.
إن تساقط الشعر ليس إلا أحد التأثيرات الجانبية للعلاج الكيماوي عند بعض النساء ، إذ يبدأ الشعر بالنمو مجدداً بعد الانتهاء من فترة العلاج.	Hair loss is a temporary side effect of chemotherapy, and is not necessarily experienced by all women. Hair will re-grow after chemotherapy has ended.
إن اتباع نمط حياة صحي قد يقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.	Following a healthy lifestyle may reduce the risk of having breast cancer.
حافظي على الوزن الصحي عن طريق اتباع أسلوب حياتي منظم من الرياضة والأكل الصحي	Be physically active to help achieve and maintain a healthy weight
أظهرت الدراسات أن النشاط الحركي له علاقة بالوقاية من أنواع كثيرة من السرطانات ومنها سرطان الثدي.	Most researchers suggest that doing regular exercise can reduce the risk of breast cancer.
الرياضة تقوي الجهاز المناعي وتقلل مستوى الاستروجين والاندرجن في الدم والتي لها ارتباط بالإصابة بسرطان الثدي.	Exercise enhances the immune system and reduces the estrogen and androgen levels in the blood.
الرياضة تساعد في حرق الدهون والتي لها ارتباط وثيق ومثبت بزيادة نسبة الإصابة بسرطان الثدي.	Exercise helps to burn fats which are closely linked to increase the incidence of breast cancer.
أثبت أن الرياضة تساعد النساء اللاتي أصبن بسرطان الثدي وتماتلن للشفاء على عدم عودة المرض.	It is proven that exercise helps women who were breast cancer patients and recovered from the recurrent of breast cancer.
حاولي أن تؤدي التمارين على الأقل ٣ مرات بالأسبوع والأفضل يوميا	Try to perform exercises at least 3 times a week and preferably daily
أكثرني من تناول الفواكه والخضروات كل يوم لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة تناول كمية أقل من الدهون والأطعمة الدسمة والسكرية مرتفعة السعرات الحرارية	Try to eat more fruit and vegetables since they contain vitamins, minerals and antioxidants . Eat Low fat, Low Carb and low calories diet.
قللي من تناول اللحوم الحمراء الدسمة والبيض ، واستخدمي منتجات الألبان قليلة الدسم	Eat less fatty red meat and eggs, and use low-fat dairy products instead of full fat.
قللي من استخدام الأطعمة المحضرة مثل : المعلبات والوجبات السريعة واستعيني عنها بالأطعمة الطازجة	Limit processed food and eat fresh, homemade food instead.
طرق الطبخ لها أهمية كبيرة في المحافظة على القيمة الغذائية وسلامة الطعام القلي و الطبخ بجميع اشكاله على درجة حرارة عالية مضر	Cooking methods is of great significance in maintaining the nutritional value and food safety. Frying and cooking in all its forms at high temperature is harmful
الشاي الأخضر والأسود بدون تمييز يملكون صفات لمكافحة سرطان الثدي	Drink green and Black tea.
الماء يساعد على التخلص من السموم ويزيد من حرق الدهون. إن شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا قد يقلل من فرصة الإصابة بسرطان الثدي.	Water helps to get rid of toxins, and increases the fat burning. Drinking 8 glasses of water a day .
الرضاعة الطبيعية تقلل نسبة إصابة الأم بسرطان الثدي كما تقلل نسب إصابة الطفلة أو الطفل في المستقبل.	Breast-feeding may decrease a woman's risk of developing breast cancer.
لا توجد علاقة بين شرب القهوة وارتفاع احتمالية خطر الإصابة بسرطان الثدي بل على العكس ، أظهرت الدراسات التي أجريت	Coffee does not cause breast cancer, and in several studies with rats, coffee has been shown



جمعية زهرة للمحاربة مع سرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

to actually prevent cancer.	على الجرذان أن شرب القهوة قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
Many researches linked the Stress and the risk of developing breast cancer	كثير من الدراسات والأبحاث أثبتت أن هناك رابط وثيق بين الضغوط النفسية والإصابة بمرض سرطان الثدي
For better health and life, we have to avoid stress.	علينا حماية أنفسنا من الضغوط النفسية لصحة وحياة أفضل بأذن الله.