

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.



Breast Care Foundation

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).



”غالبًا ما تسمع فقط عن الورم المعروف في
الثدي كعلامة على سرطان الثدي. لا يعرف
الجميع أن هناك 11 عرضًا آخر، وهذا مهم
للاعاية. 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 الثدييك،
واعرف الأعراض التي يجب البحث عنها، ولا
تنتظر إذا لاحظت شيئًا ما”، كما يقول سفير
BCF، السيد فلورتي ديسينج.

تعرف في ثدييك على

معلومات التواصل

عنوان الزيارة:

منطقة بيرخ إن بوسخ

شارع الأستاذ بروكهورست رقم 10،

المبنى رقم 94 | موقف السيارات رقم 9

الرمز البريدي MB 3723، بلدة بيلتهوفن

العنوان البريدي

صندوق بريد 181، الرمز البريدي AD 3720، بلدة بيلتهوفن

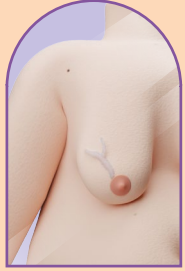
030 225 09 10

info@alexandermonro.nl

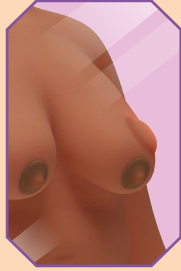
www.alexandermonro.nl

@alexandermonroziekenhuis

@alexandermonroziekenhuis



وريد سميك/كبير



نتوء



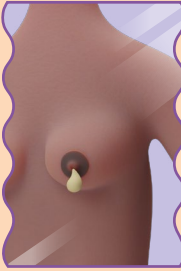
تقرحات الجلد



منطقة صلبة



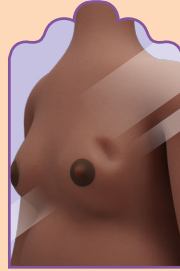
تغير الشكل/الحجم



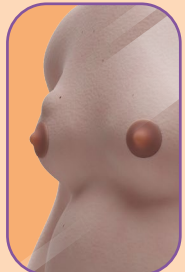
فقدان السوائل



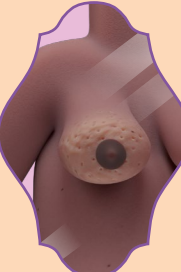
تقشر الحلمة



تجويف



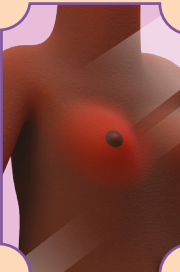
كتلة صلبة



جلد على شكل قشر البرتقال



حلمة رطبة



احمرار أو سخونة

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

عوامل الخطر

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

عوامل الخطر المحتملة (في التحليل)

- نقص فيتامين د
- ميكروبيوم (معدة/أمعاء)
- التغذية

تعرفي على ثدييك: لماذا؟

في هولندا، ستصاب واحدة من كل سبع نساء بسرطان الثدي. علاوة على ذلك، يتم تشخيص أكثر من 100 رجل كل عام أيضًا. 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 دائمًا.

افحصي ثدييك بانتظام.

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

بالإضافة إلى النظر إلى ثدييك، يمكنك أيضًا الشعور بهما. ضعي ذراعك اليميني خلف رأسك، وضعي يدك اليسرى على ثديك الأيمن. مع أربعة أصابع معًا وممدودة، قومي بحركات دائرية صغيرة من خارج ثديك نحو الحلمة. ابدئي 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 أيضًا.