وزارة الصحة
Ministry of Health

كل مايهمك
معرفته عن
صحة الثدي

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الالتـــــزام بالكشـــــف المبكـــــر عن سرطان الثدي

- **يزيد من نسبـــــة الشفـــــاء** لأكثـــــر مـــــن 95%
- **يحســـــن مـــــن نوعيـــــة** حيـــــاة المريضـــــة
- **يقلـــــل مـــــن عـــــدد** الـوفـيـــــات
- **يـكـون الـعـــــلاج أسرع** وأسهل حيث يبـــــدأ مبكـــــراً

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

عوامل تقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي

- تناول الغذاء الصحي
- تجنب تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة
- الرضاعة الطبيعية
- الإلتزام بتناول العلاج الهرموني تحت إشراف طبي
- تجنب زيادة الوزن
- الامتناع عن تعاطي التبغ بشتى أنواعه
- ممارسة النشاط البدني
- الإنجاب المبكر

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا

الكشف المبكر عن صحة الثدي يعتبر مهماً..

وزارة الصحة
Ministry of Health

سرطان الثدي هو السرطان الاول عند النساء عالميا ومحليا

معدل حدوث سرطان الثدي بتزايد مستمر بسبب ارتفاع معدل العمر و التغير بنمط الحياة.

80 %

من أورام الثدي هي أورام حميدة غير سرطانية.

سرطان الثدي في السعودية أكثر شيوعاً بين السيدات بعمر 40 عاماً فما فوق

أكثر من 55٪ من الحالات في السعودية يتم كشفها بمراحل متأخرة مما يقلل من فرصة الشفاء منه.

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقايـــــة من سرطان الثدي تبدأ بالكشـــف المبكـــر

اجعلي الكشف بالماموغرام جزءاً من نمط حياتك الصحي.

كوني قوية وسباقــة لحماية صحة ثدييك بالكشف المبكر بالماموغـــــرام.

99%

من عدد النســـاء اللاتي بادرن بإجراء الكشـــف المبكـــر بالماموغرام كانت نتائجهم سليمة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

متى يجب الكشف المبكر عن صحة الثدي

عند بلوغ سن الأربعين يصبح تصوير الثدي بالماموغرام ضروريًا كل عامين ومن عمر 30 سنة في الحالات التالية:

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو المبيض عند الأقارب من الدرجة الأولى أو الثانية.
- التعرض لمعالجة إشعاعية على الصدر قبل عمر 30 سنة.
- وجود إصابة سابقة شخصية بسرطان الثدي.

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

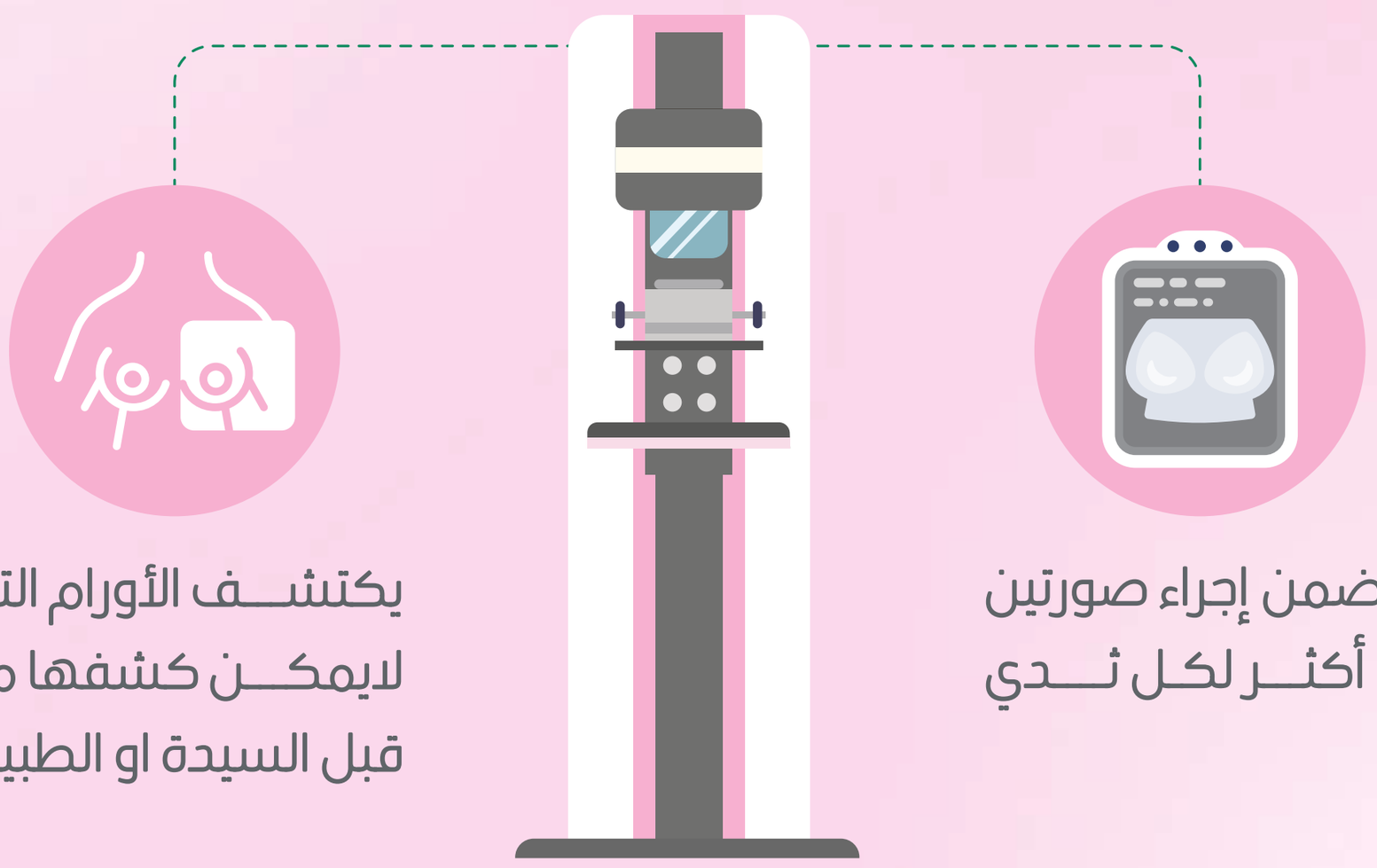
ما هو اختبار الماموغرام؟

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الماموغرام

هو تصويـــــر الثـــدي
بالأشعـــة السينيـــة
البسيطـــــة (X-ray)



يتضمن إجراء صورتين
أو أكثـــر لكـل ثـــدي

يكتشـــف الأورام التي
لايمكـــن كشفها من
قبل السيدة او الطبيب

من أكثر الفحوصات دقة للكشف عن
أي تغيّر في الثدي، وهو الفحص الأدق
للكشف المبكـــر عن سرطـــان الثدي

20 min

التصويـــر بالماموغـــرام يستغرق
عشريـــــن دقيقـــــة فـقـــــط

التصويـــر بالماموغـــرام يمكن أن
يكشـــف الورم قبل ظهور أعراض
بمدة تصل إلى 3 سنوات

التصوير بالماموغرام يكشف
التغيـــــرات غيـــــر الطبيعية
بمراحل مبكرة

الكشـــــف المبكر بالماموغرام خطوتـــــك الأولـــى
للوقايـــــة من سرطـــان الثـــدي والعيش بأمـــان

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

حقائق عن التصوير بالماموغرام

آمن لأن جرعة الأشعة ضئيلة

40

أفضل وسيلة للكشف المبكر
عند السيدات من عمر 40 سنة فما فوق

فكري في الماموغرام كإجراء وقائي، تماماً مثل ارتداء حزام الأمان. إنه خطوة صغيرة تلعب دوراً حاسماً في حماية صحتك.

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا يتم استخدام الماموغرام؟

الكشف المبكر

كشف عن التغيرات غير الطبيعية بالثدي وقبل ظهور الأعراض.

التشخيص

للتحقق من التغيرات المشتبه بها في الثدي، مثل ظهور كتلة جديدة بالثدي، أو ظهور تغيرات وإفرازات من الحلمة، أو مظهر غير طبيعي للجلد (تنقير أو تجعيد).

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

التشخيـــص المبكـــــر والعـــلاج يضاعفـــان من احتمال الشفـــاء الكامـــل

الوقـــت هو العامل الحيوي
في شفـــاء هذا المـــرض

عليكِ مراجعة الطبيب عند
ظهور أي تغيرات في الثدي

متى تحتاجين إلى زيـــارة الطبيـــب؟

1. الشعـــور بكتلة أو عقـــدة صلبـــة أو ظهور نتوء في منطقة الثدي أو الابط
2. انتفـــاخ وتورم الثـــدي
3. انقلاب، انكماش، خروج إفرازات غير طبيعيـــة من الحلمـــة
4. تغير في حجم وشكل الثدي
5. حكة، أو تقرحات قشرية ،تجعد جلد الثدي
6. ألم مستمر في الثدي ويزداد تدريجيًا، وليس له علاقة بالـــدورة الشهـــرية

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا قد تشعرين بألـــم في الثدي؟

في معظم الأحيان، لا يكون الألم مقلقًا، حيث يمكـــن أن ينجم عن أسبـــاب متنوعـــة مثل:

أسباب الألم

أسبـــاب هرمونيـــة طبيعيـــة ترتبط بالحيـض أو الحمـــل أو البلوغ

كبـــر حجـــم الثدي حيث تشعر السيدة بثقـــل وآلام يجرّهـــا إلى الأمـــام، وبالتالي تشعر بألـــم فيه

ارتداء حمالات الصدر الغير مناسبة لحجم الثدي أو الضيقة لفترات طويلة

زيـــادة الـــوزن حيث تتجمع الدهـــون في منطقة الصـــدر والثـــدي، مما يزيد الثقـــل في تلك المنطقة والشعور بالألم

عوامـــل تشريحيـــة تشمل نشوء كتل حميدة أو سرطانية، التهاب أو خراجات الثدي، التي تزداد مع الرضاعة الطبيعية. قد يكون الألم أيضاً من القفـــص الصـــدري أو العضـــلات

الاضطرابـــات النفسيـــة والمشاكـــل الاجتماعيـــة أو الإقدام على خطوة جديدة مهمـــة أو الحـــزن الشديـــد وغير ذلك

التدخيـــن والكافييـــن يسببان في بعض الأحيان ألم الثـــدي غير الدوري

بعض الأدويـــة مثل العلاجـــات الهرمونية التي تعالـــج العقـــم وموانع الحمل، بعض مدرات البول، الأدوية المضـــادة للاكتئـــاب

الأورام الخبيثة السرطانية غالبًا ما تكون غير مؤلمة في أكثر من 90% من الحالات، أو قد تصاحبها آلام طفيفة تختلف عن المعتاد للسيدة، ويبدأ الألم في المراحل المتأخرة فقط مع حدوث تغيرات واضحة في الثدي

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

مفاهيم خاطئة عن سرطان الثدي

وزارة الصحة
Ministry of Health

هل صحيح أن الفحص بجهاز الماموغرام يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي



شاهدوا المقطع لمعرفة الجواب

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

إن مزيلات العــرق وخاصة اللي فيها
ألمنيـــوم تسبب سرطـــان الثـــدي

لا لا
لا لا

مزيلات العــرق آمنة بالعموم،
ولا يوجد أي إثبـــات علمي على
وجود علاقة بين مزيلات العرق
بالألمنيوم وسرطـــان الثـــدي.



عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

إذا كانت نتيجة فحص الماموغـــرام
طبيعية، فلا حاجة لإجراءه مرة أخرى



حتى مع نتيجة جيـــدة العام الماضي،
لا يمكـن التوقـــف عن الفحوصـات.
الماموغرام الدوري يكشف التغيرات
المبكـــــرة في الثـــدي ويساعـــــد
في تحسيـــن فرص العلاج والشفـاء.
لذا، من الأفضـــل الالتزام بفحص كل
عامين للحفـــاظ على الصحـــة.

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health



يقولون...

إنــه ليس لدي أي أعــراض أو
تاريخ عائلي لسرطان الثدي، لذا
لا أحتاج لفحــص الماموغــرام

التوصيات الطبية تنصح جميع النساء فوق سن الـ 40 بإجراء الماموغرام كل عامين، بغض النظر عن الأعراض أو التاريخ العائلي. الكشــف المبكــر يزيد من فرص العلاج الناجــح.

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

إن أشـــــعـــــة الماموغـــرام تؤثر على الغدة الدرقية

كمية الأشعة التي تصل إلى الغدة الدرقية خلال الماموغرام تعتبر آمنة، وتعادل نصف ساعة من التعرض للأشعة الطبيعية، وبالتالي ليس لها تأثير ضار

قد يؤثر ارتداء الدرع الواقي قليلاً على دقة التشخيص أثناء الماموغرام. إذا كنتِ تفضلين استخدامه، فهو متوفر في العيادات، ويمكنك استشارة الفريق الطبي حول الخيار الذي يناسبك

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

كل خطوة نحـــــو
نمط حيـــاة صحـــي
تجنبك العديـــد مـن
المشاكـــل الصحية
بمـــــا في ذلـــك
سرطـــان الثـــدي
ابدئـــي اليـــوم
لصحـــة أفضـــل

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

هل قررتِ إجـــراء الفحـــــــص؟

تأكـــدي مـــن اتبـــاع الشروط اللازمـــــــة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

شـــــروط الفحـــــص

40

40 سنـــة فمـــا فـــوق

إحضـــار الهـويـــة

30

30 عامًـا فما فـوق عنـد وجـود :

- تـاريـــخ شخصـــي أو عـائـلـي للإصـابـــة بسـرطـان الثـــدي أو المبيـــض

- التعـــــرض لمعـالجـــة شعاعيـــة علـــى الثـــــدي بعمـر 10-30 سنـــــة

- غيـــر حـامـــــل

- أو غيـــر مرضـــــع

- لم يتم الفحص بالماموغرام خلال الـ 23 شهـــرًا الماضية

- لا توجـد إصابـــة سـابقة بـسرطـــان الثـــــــــدي

10

يفضل الحضور أيام الدورة الشهرية

في حال انقطاع الطمث، يمكن إجراء الفحـص في أي وقت، كل عامين أو أقل حسب عوامل الخطر وتعليمات الطبيـــب

عش بصحة
@LiveWellMOH

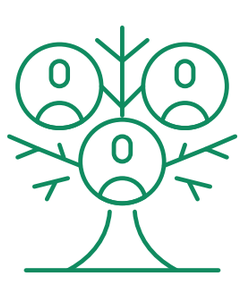
وزارة الصحة
Ministry of Health

نصائح الفحص



لا ينصح بإجراء صورة الماموغرام إن كنت حاملاً، أو مرضعة.

استشيري طبيبك في حال كان لديك أي مؤشرات أو أعراض أو تغيّرات تزعجك



إذا كان لديك أي تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو أي مشاكل أخرى في الثدي، فعليك التحدث لطبيبك عن عوامل الخطر لتحديد العمر الذي يجب أن تبدئي به فحص الماموغرام، ومتى يجب تكراره



في حال وجود اجراء طبي سابق للثدي
مثل الغرسات او تكبير الثدي التجميلي
يفضل استشارة الطبيب قبل اجراء الفحص

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

احجـــزي موعـــدك

في المركـــز الصحـــي

عن طريـــق

الاتصال على

937

تطبيق صحتي

وستتم إحالتك إلى عيادة الكشف المبكر بأحـــد المستشفيـــات الحكوميـــة

أما العـيـادات المتنقـلـــة وعـيـادات صحـة المـرأة والطفل بالمجمعات التجارية سيتم استقبالك مبـاشـــرة بـدون تحويـــل

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة

Ministry of Health

وزارة الصحة
Ministry of Health



سرطان القولون والمستقيم

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

ماهو سرطان القولون والمستقيم؟

هو سرطان يصيب الجزء السفلي من الجهاز الهضمي للإنسان وتشمل القولون والمستقيم



كيف يبدأ؟

بزوائد لحمية في الجدار الداخلي للقولون أو المستقيم وتنمو ببطء على مدى 5 إلى 10 سنوات ليتحول جزء منها مع مرور الوقت إلى أورام سرطانية

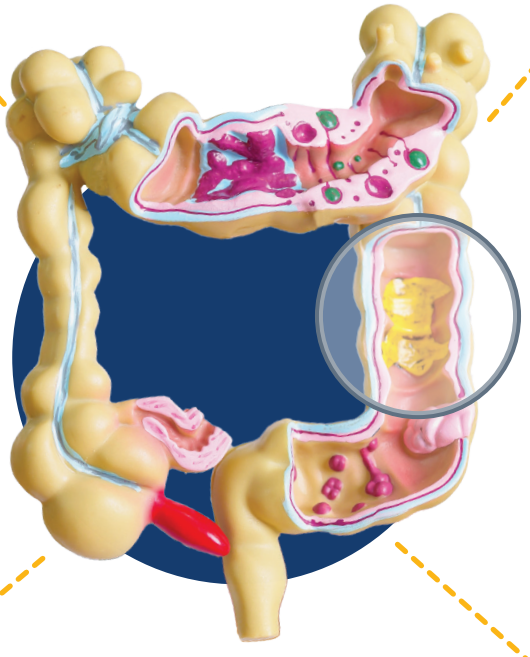
من يصيب؟

90% من الإصابات تحدث بعد عمر 50 عامًا

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

من الأعـــراض
المبكـــرة



- نقـــص الـــوزن غيـــر معـــروف السبب
- نـزيـــف مـــن فـتـحـــة الشـــرج أو وجـــود دم مع البـــراز
- فـقـــر الـــدم الشـديـــد لأسبـــاب غيـر معروفـة
- اضطـــرابـــات فـــي البطـــن كـتشنجـــات أو غـــازات أو آلام لـفـتـــرة طويلـــة
- الوهـــن و الضعـف وقلة الشهيـــة مع تـدهـــور الصحـــة العامـــة
- الشعـور بعـدم افـراغ البطـــن كامـــلا عنـد التبـــرز
- **تغيـــر فـــي الإخـراج** (إسهـال أو إمسـاك أو تغيـر فـي طـبيعـــة الـبـــراز لأكـثـــر مـــن أسبـوعيـــن)

عش بصحة
@LiveWellMOH

ماهي عوامل الخطورة؟

التهاب الامعاء المزمن مثل التقرحي و مرض كرون

قلة تناول الألياف وكثرة الدهون واللحوم الحمراء والمصنعة

الخمول البدني

مرض السكري والسمنة المفرطه

وجود زوائد لحمية في تلك المنطقة

تاريخ عائلي



كيفية الحد من الاصابة

زيارة الطبيب عند حدوث أي تغيرات غير طبيعية في الجسم

تجنُّب السمنة والحفاظ على وزن صحي

الإقلاع عن التدخين

ممارسة نشاط بدني منتظم

الامتناع عن تعاطي المشروبات الكحولية المحرمة شرعًا

الفحص الدوري للقولون والمستقيم مرة كل سنة من سن ٤٥ فما فوق

تناول الغذاء الصحي الغني بالألياف وقليل اللحوم الحمراء والمصنعة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

أهداف برنامج الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم في المملكة

01 تقليل أعداد الإصابة بالمرض

02 رفع نسب نجاح العلاج والشفاء -بإذن الله-

03 تقليل عدد الوفيات الناتجة من المرض

04 تحسين جودة ونمط الحياة للمرضى

05 تخفيف العبء المادي على المنظومة الصحية وعلى المريض

الفئة المستهدفة

الأشخاص ذوي الخطورة المعتدلة للإصابة:

- العمر (45 – 75 سنة) من الذكور والإناث

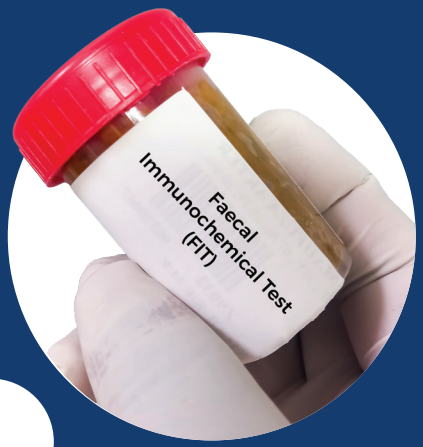
الأشخاص ذوي الخطورة المتزايدة للإصابة:

- وجود تاريخ عائلي أو إصابة شخصية بسرطان القولون والمستقيم أو الإصابة بالزوائد اللحمية
- الإصابة بالتهاب الأمعاء لفترة طويلة كمرض كرون أو مرض التهاب الأمعاء التقرحي
- التعرض لعلاج اشعاعي لعلاج سرطان سابق في منطقة البطن أو الحوض
- الإصابة بأحد الأمراض الجينية مثل متلازمة اللحميات الغددية العائلية

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

أنواع فحوصات الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم



اختبار الدم الخفي في البراز فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT Test):

للأشخاص ذوي الخطورة المعتدلة للإصابة (45 -75 سنة).



منظار المستقيم (colonoscopy):

للأشخاص ذوي الخطورة المتزايدة للإصابة وأصحاب النتائج الإيجابية في فحص البراز المناعي الكيمائي (FIT test) بأي عمر حين وجود عوامل خطورة

شروط الكشف:

- سعودي الجنسية
- العمر من 45 – 75 سنة
  لذوي الخطورة المعتدلة وبأي عمر
  للاشخاص ذوي الخطورة المرتفعة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

موانع إجراء فحص البراز الكميائي المناعي (FIT test)

- وجود نزيف من فتحة الشرج (مثال: البواسير الدامية)
- فترة الحيض لدى السيدات
- وجود التهابات بمجرى البول (وجود دم أو صديد بالبول)

متى يتم الكشف عن سرطان القولون والمستقيم؟

سنويًا: للأشخاص ذوي الخطورة المعتدلة للإصابة

أماكن توفر الخدمة:

تتوفر خدمة الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم بمراكز الرعاية الصحية الأولية في مختلف مناطق المملكة

اضغط هنا لقائمة مراكز الفحص المبكر لسرطان القولون والمستقيم



وزارة الصحة
Ministry of Health

كيفيـــة أخـــذ العينـــة



يوجد أنبوبان لأخذ العينة

- الوردي لليوم الأول
- الأصفر اليوم الثاني
- قم بفتح رقعـة التعريـف واملأهـا بالاسـم والمعلومـات الأخرى المطلوبـة
- لف الغلاف ثم اسحبه للخارج



اخدش سطح البراز

- اخـدش سطـح البـراز بـرفـق باستخـدام الفرشـاة أعلى أنبـوب أخذ العينـات
- الكميـة المطلوبـة صغيـرة وهي كافيـة للاختبـار (كمـا هـو موضـح بالصـورة)



امسك من هنا

- أدخل الفرشاة و أدرها حتى تتوقف
- ضع الأنبوب في الكيس البلاستيكي المرفق
- تـحفـظ الـعينـة فـي الثلاجـة بـحـرارة (2-8 درجة مئوية) لحين تسليمها للمختبر

تـحـذيـر
لا تدخل الفرشاة بقوة
لا تفتح الأنبوب مرة أخرى بعد الإغلاق

- للسيدات لا تأخذ عينة خلال فترة الحيض
- احتفظ بالعينات بعيداً عن الأطفال

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

مسـار المـراجـع:

التوعية — الاستقبال — عيادة الطبيب — عوامل الخطورة

عيادة الطبيب: حيث يتم اخذ التاريخ المرضي وتقيم عوامل الخطورة الخاصة بسرطان القولون والمستقيم

الأشخاص ذوي الخطورة المعتدلة

العمر (45 – 75 سنة)

عدم وجود أعراض للمرض أو تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم أو الزوائد اللحمية

فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT)

يتـم طلـب عينتيـن من البـراز بفاصل (24) ساعة على الأقل

استلام العينات في المختبر وحفظها بالثلاجة بدرجة حرارة بيـن (2-8) مئويـة إلى أن يتـم تحليلها بالمختبر المرجعي

ارسال النتيجة من المختبر للعيادة

إيجابية

الإحالة للعلاج

سلبية

إعادة الفحص بعد سنة

الإحالة للرعاية الثانوية لإجراء منظار القولون

إيجابية

الإحالة للعلاج

سلبية

إعادة الفحص بعد 10 سنوات

الأشخاص ذوي الخطورة العالية

الإحالة للرعاية الثانوية لإجراء منظار القولون (COLONOSCOPY)

إيجابية

الإحالة للعلاج

سلبية

اعادة الفحص حسب التشخيص ورأي الطبيب

- الإصابة بالتهاب الأمعاء (مرض كرون، التهاب القولون التقرحي)
- متلازمات وراثية (FAP، HNPCC)
- التعرض لعلاج اشعاعي لعلاج سرطان سابق في منطقة البطن او الحوض
- تاريخ شخصي او عائلي بالاصابة بسرطان القولون والمستقيم

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

قائمة مراكز الفحص المبكر لسرطان القولون والمستقيم

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

عش بصحة
@LiveWellMOH