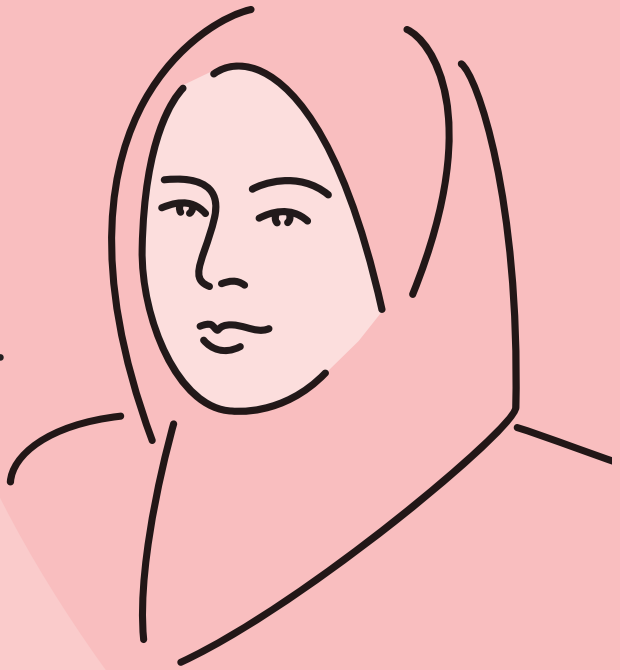




# Arab Woman's Guide *to* Breast Cancer

*What  
Every  
Woman  
Should  
Know...*



**ACCESS**  
Community Health &  
Research Center



**ACCESS Community Health & Research Center**  
6450 Maple Street • Dearborn, MI 48126 • (313) 216-2200

*This brochure was developed by the ACCESS Community Health & Research Center.  
It was funded by Avon Foundation Breast Cancer Fund and The American Cancer Society.*



## What Causes Breast Cancer?

No one knows what causes breast cancer.

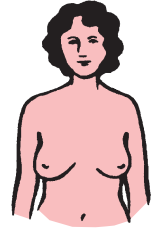
## Who is at risk for breast cancer?

In truth, all women are at risk. Breast cancer is the most common kind of cancer in women. One out of every eight women will have breast cancer during her life. Breast cancer now causes more deaths among women than any other cancer except lung cancer.

## How important is early detection?

It is very important to find breast cancer early. This is your best defense because it can usually be treated more successfully in its early stages. Breast cancer found at later stages can:

- Spread to other parts of the body
- Cause death

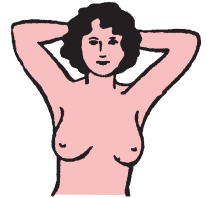


## Know your risk

- Talk to your family to learn about your family health history
- Talk to your doctor about your personal risk of breast cancer

## Get screened

- Ask your doctor which screening tests are right for you if you are at higher risk
- Have a mammogram every year, starting at age 40, if you are at average risk
- Have a clinical breast exam at least every 3 years starting at age 20



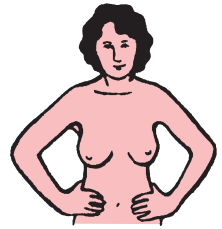
## Make healthy lifestyle choices

- Maintain a healthy weight
- Add exercise into your routine
- Limit alcohol intake
- Stop or reduce smoking

## Know what is normal for you

See your health care provider right away if you notice any of these breast changes:

1. Lump, hard knot or thickening
2. Swelling, warmth, redness or darkening
3. Change in the size or shape of the breast
4. Dimpling or puckering of the skin
5. Itchy, scaly sore or rash on the nipple
6. Pulling in of your nipple that starts suddenly
7. New pain in one spot that starts suddenly
8. New pain in one spot that does not go away



## Can breast cancer be treated?

Most cases can be treated successfully when found early!

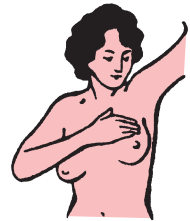
Treatment choices include:

- Surgery
- Drugs
- Radiation
- Hormones

## What is the best action plan for early detection of breast cancer?

If you are under 40 years old, the American Cancer Society recommends that you:

- Examine your breasts monthly
- Have a breast exam by your doctor at least every three years
- Have your first mammogram at the age of 40 and yearly after that



If you are over 40 years old:

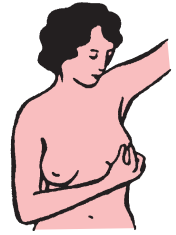
- Examine your breasts monthly
- Have a breast exam by your doctor every year
- Have a mammogram once a year

## What should I do if I discover a lump in my breast?

Call your health-care provider right away if you find any unusual changes in your breasts. Remember that most breast lumps are not cancerous, but you won't know if you don't ask.

## What is breast examination by doctor?

It is important to visit your health-care provider regularly. Make sure she does a breast exam as part of your checkup. All women over 20 should have a clinical breast exam once every three years. After the age of 40, have your doctor check your breasts every year.



## What is a mammogram?

Mammograms are x-rays that can find lumps too small to feel. These simple breast x-rays are quick, easy and safe. The American Cancer Society advises you to have your first mammogram at age 40 and every year after that. Your doctor will be able to compare this x-ray with future exams. At the age of 40, schedule a mammogram every one to two years.



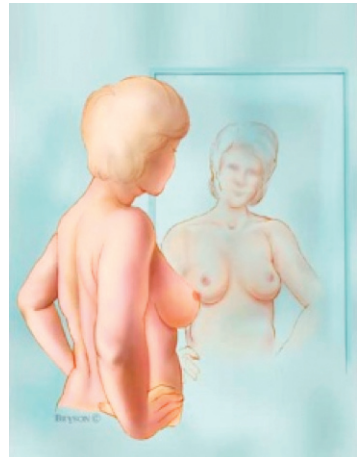
## Breast Self-Examination (BSE)

BSE may help you learn what is normal for you. BSE includes looking at and feeling your breasts. If you notice any changes in your breasts, see your health care provider right away. Do a BSE 2 or 3 days after your period ends. Or, if you don't have a period, pick a day of the month that's easy to remember.

## Steps to Breast Self-Examination (BSE)

### Step 1: Look for Changes in front of the mirror:

- Stand in front of the mirror. Clasp your hands behind your head and press your hands forward. Look for any changes in breast size or shape.
- Next, watch closely in the mirror as you press your hands on your hips. Bow toward the mirror as you pull your shoulders and elbows forward. Again, check for changes in breast size and shape.

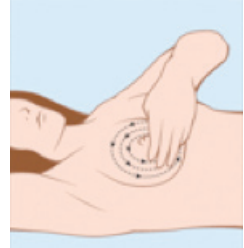


- Raise your right arm. Slowly press the fingers of your left hand in small circles around the right breast. Feel for any lumps or thickening. Cover the entire breast. Repeat on left breast.
- Hold your right arm loosely at your side. Cup the fingers of your left hand and feel under your right arm. Press in small circles and cover the entire area. Repeat under your left arm.

## Step 2: Feel for Changes

Lying down:

- Lie down on your back with a pillow under your right shoulder
- Use the pads of the three middle fingers on your left hand to check your right breast
- Press using light, medium and firm pressure in a circle without lifting your fingers off the skin
- Follow an up-and-down pattern
- Feel for changes in your breast, above and below your collarbone and in your armpit
- Repeat on your left breast using your right hand



Step 2 can be repeated while bathing or showering using soapy hands.

Keep in mind that healthy breasts often feel lumpy or look uneven. They may also be tender or swollen just before and during your period.

## Who can I call if I have questions about breast cancer?

ACCESS Health Clinic at 313-216-2200

American Cancer Society at 1-800-227-2345

Karmanos Institute at 1-800-527-6266

## تحسسي اية تغيرات بوضعية الاستلقاء



- استلقي علي ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الايمن.
- تحسسي ثديك الايمن باطن الاصابع الثلاثة الوسطي ليدك اليسرى.
- اضغطي بشكل خفيف و متوسط و ثابت على ان تتحرك اصابعك بشكل دائري دون رفعها عن الجلد.
- تابعي التحسس على ان تكون حركة الاصابع صعودا و نزولا هذه المرة.
- تحسسي اية تغيرات غير طبيعية في الثدي، و فوق و اسفل الترقوة، و في منطقة الأبط.
- كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى.

يمكنك تكرار الخطوات اعلاه اثناء الاستحمام باستعمال يديك المبللتين بالماء والصابون.

تذكرى أن الثديين الطبيعيين كثيراً ما يوجد فيهما بعض الكتل أو يظهران بشكل غير متناسق. ومن الممكن أيضاً الشعور بحساسية زائدة في الثديين أو ملاحظة بعض الإنتفاخ قبل وخلال الدورة الشهرية.

## بمن يمكنني الإتصال إذا كانت لدي أية إستفسارات متعلقة بسرطان الثدي؟

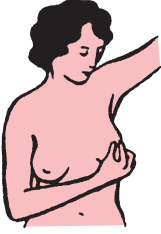
يمكن الإتصال بالعيادة الطبية التابعة للمركز العربي للخدمات

الإقتصادية والإجتماعية على الهاتف ٢٢٠٠-٢١٦-٣١٣

أو الجمعية الأمريكية لسرطان على الرقم ٢٣٤٥-٢٢٧-٨٠٠-١

أو مركز كارمانوس على الرقم ٦٢٦٦-٥٢٧-٨٠٠-١

## ما هو فحص الثدي من قبل الطبيب؟



من الضروري جداً أن تقومي بزيارة مركز الصحي بشكل معتاد. إحصي على أن تقوم الطبيبة بإجراء فحص للثدي كجزء من الفحص الدوري الذي تقومين به. يتوجب على المرأة التي بلغت سن العشرين أن تقوم بإجراء فحص للثدي من قبل الطبيب مرة كل ثلاث سنوات. بعد سن الأربعين يتوجب أن يقوم الطبيب بإجراء فحص الثدي مرة كل عام.

## ما هو الفحص الشعاعي للثديين؟

الفحص الشعاعي يتم باستخدام الأشعة السينية للكشف عن الأورام الصغيرة والتي يصعب الشعور بها عن طريق اللمس. الفحص الشعاعي هو فحص بسيط وسريع وأمن. تتصح الجمعية الأمريكية للسرطان أن تحضلي على فحصك الشعاعي الأول عند بلوغ سن الأربعين ومن ثم مرة في كل عام. سيكون لدى طبيبك القدرة على مقارنة هذه الصور الشعاعية مع فحوصات مستقبلية أخرى. بعد بلوغ الأربعين سنة يتوجب عليك الحصول على فحص شعاعي مرة كل عام أو مرة كل عامين.



## ما هو الفحص الشهري الدوري للثديين؟

ينصح بإجراء الفحص بعد يومين إلى ثلاثة أيام من الدروة الشهرية. وإذا لم تكن لديك دورة شهرية عليك بإختيار يوم من أيام الشهر يسهل عليك تذكره.

## الفحص الشخصي للثديين تحسسي اية تغيرات أملم المرأة (BSE)

١. قفي أملم المرأة وإحصي الثديين مع ملاحظة وجود نقرات أو تجعدات أو طفح جلدي أو تقرمز في الجلد. أو في حالة وجود سيلان من الحلمة (قد يكون السائل حليبي أو شفاف أو دموي أو أخضر).

٢. إرفعي يديك خلف رأسك (كما في الصورة) وإضغطي يديك للأمام وراقبي أية تغيرات في حجم وشكل الثدي.

٣. راقبي بدقة في المرأة أية تغيرات عندما تقومي بالضغط بيديك على الوركين. ومن ثم عليك الإنحناء باتجاه المرأة مع تحريك الكتفين والمرفقين إلى الأمام. ومرة أخرى عليك أيضاً ملاحظة أية تغيرات في شكل وحجم الثدي.



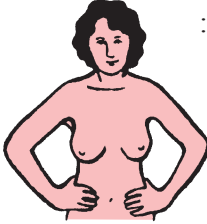


## اتبعي خيارات و عادات صحية

- حافظي علي وزن صحي.
- اضيفي التمارين الرياضية الي نمط حياتك.
- قللي من شرب الكحول.

## تعرفي علي الوضع الطبيعي لثدييك

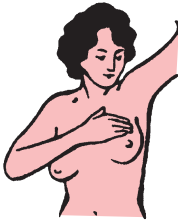
قومي بزيارة طبيبك فوراً اذا لاحظت اي من التغيرات التالية في الثديين :



- كتل، عقدة صلبة او تغلظات.
- تورم، حرارة، احمرار، او اسوداد.
- تغير في حجم او شكل الثدي.
- تقرات صغيرة او تجعد في الجلد.
- حكة، تقرحات قشرية او طفح جلدي علي حلمة الثدي.
- انسحاب حلمة الثدي او اية اجزاء اخرى من الثدي الي الداخل.
- افرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة.
- الم جديد في مكان معين مستمر و لا يزول.

## هل من الممكن معالجة سرطان الثدي؟

من الممكن معالجة معظم الحالات إذا ما كشفت في المراحل الأولية. أما عن الخيارات المتوفرة للعلاج فهي تشمل ما يلي:



- الجراحة
- الأدوية
- العلاج بالأشعة
- الهرمونات

## ما هي أفضل خطة لي للكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

إذا كنت تحت سن الأربعين، ينصح وبناء على توصية من الجمعية الأمريكية لسرطان القيام بما يلي:

- القيام بنفسك بالفحص الشهري للثدي
- الحصول على فحص من قبل الطبيب مرة كل ثلاث سنوات على الأقل
- إجراء فحص الثدي الشعاعي عند بلوغ سن الأربعين، ومرة كل سنة بعد ذلك

إذا كان عمرك فوق الأربعين سنة يتوجب عليك القيام بما يلي:

- فحص شخصي دوري شهري
- فحص من قبل الطبيب مرة كل سنة
- فحص الثدي الشعاعي مرة كل سنة

## ما الذي يتوجب عمله إذا ما أكتشفت وجود كتلة في الثدي؟

عليك الإتصال بمركزك الصحي فور ملاحظتك لأية تغيرات في الثدي. تذكري أن معظم الأورام في الثدي ليست أورام سرطانية، ولكن يتوجب عليك مراجعة الطبيب للتأكد من ذلك.

## ما الذي يؤدي للإصابة بسرطان الثدي؟

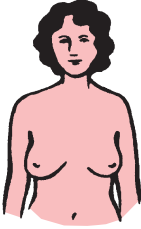
لا أحد يعرف حتى الآن ما الذي يسبب سرطان الثدي

## من هنّ النساء الأكثر تعرضاً للإصابة بسرطان الثدي؟

في الحقيقة أن كل النساء معرضات للإصابة بسرطان الثدي وهو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء. تشير الإحصائيات أن واحدة من بين كل ثمان نساء ستصاب بسرطان الثدي خلال حياتها. ويتسبب سرطان الثدي عند النساء الآن في أعلى نسبة للوفيات الناتجة عن أي نوع آخر من أنواع السرطان باستثناء سرطان الرئة.

## ما هي العوامل التي تؤدي إلى إزدياد خطورة الإصابة بسرطان الثدي؟

ترتفع الخطورة على ما يبدو بالإصابة بسرطان الثدي عندما:



- تكون المرأة قد تجاوزت سن الأربعين
- يكون أحد أفراد عائلتها قد أصيب بسرطان الثدي
- تعاني من البدانة أو ارتفاع الوزن
- يتم الحمل الأول لدى المرأة بعد بلوغها سن الثلاثين
- تبدأ الدورة الشهرية لها في سن مبكرة جداً
- تستمر الدورة الشهرية في فترات متقدمة من العمر
- تكون غير قادرة على الإنجاب

## ما هي أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

إن أفضل وسائل الدفاع هو الكشف المبكر. إذا تم كشف السرطان في المراحل الأولى من المرض فمن الممكن في العادة معالجته بشكل ناجح. أما إذا لم يتم الكشف عنه في المراحل الأولى:

- فقد ينتشر المرض إلى أعضاء أخرى من الجسم
- ومن الممكن أن يسبب الوفاة



## تعرفي علي المخاطر المحدقة بك

- تحدثي الي عائلتك لتتعرفي علي التاريخ الصحي للعائلة.
- تحدثي الي طبيبك حول المخاطر الشخصية المحدقة بك بالنسبة لسرطان الثدي.

## اخضعي للفحوصات الطبية

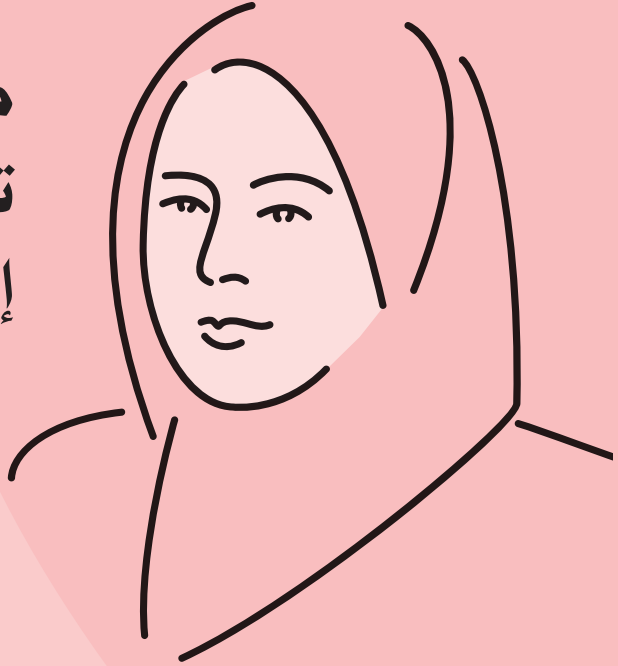
- اسالي طبيبك عن الفحوصات الطبية المناسبة لك في حال ارتفاع احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.
- اطلبي ان يجري لك تصوير بالأشعة (Mammogram) كل سنة ابتداءً من سن الأربعين اذا كانت احتمالات الإصابة عادية.
- طلبي ان يجري لك فحص سريري للثديين كل ٣ سنوات علي الاقل ابتداءً من سن الاربعين.



# دليل

## المرأة العربية لسرطان الثدي

ما يجب أن  
تعرفه كل  
إمرأة ...



**ACCESS**  
Community Health &  
Research Center



المركز العربي للخدمات الاقتصادية والاجتماعية قسم الخدمات الصحية والبحوث  
٦٤٥٠ شارع مايبل • ديربورن، ميشيغن ٤٨١٢٦ • الهاتف ٢٢٠٠-٢١٦-٣١٣

قام بتحضير هذا الكتيب المركز العربي للخدمات الاقتصادية والاجتماعية، قسم السرطان،  
ومنظمة أفون للصحة العامة و الجمعية الأمريكية للسرطان.