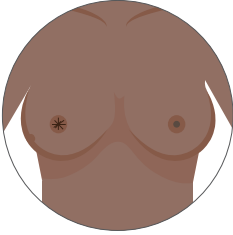


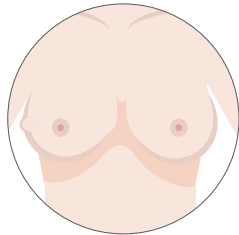
pink  lemonadeproject®

## تعرفي على ما هو طبيعي بالنسبة لك!

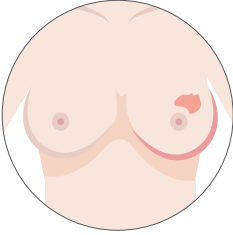
يمكن أن يظهر سرطان الثدي بطرق مختلفة. من المهم أن تعرفي كيف يبدو شكل الثدييك عادةً وكيف تشعرين بهما. إذا لاحظت أي تغيير، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية لديك.



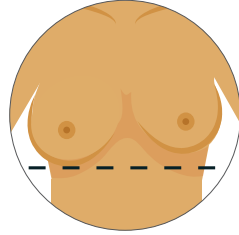
انكماش الحلمة أو أجزاء أخرى من الثدي



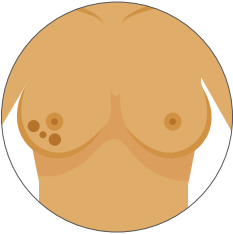
كتلة أو عقدة صلبة داخل الثدي



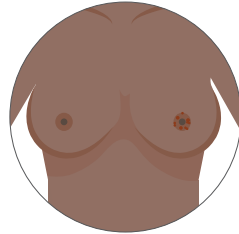
تغييرات في الجلد، احمرار، أو سماكة في الثدي



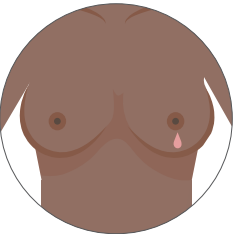
تغيير في حجم أو شكل الثدي



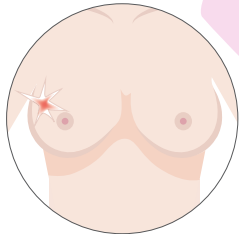
ظهور غمّازات أو شد أو تجعد في الجلد



حكة، أو قرحة متقشرة، أو طفح جلدي على الحلمة



إفرازات شفافة أو دموية من الحلمة



ألم جديد في نقطة واحدة لا يزول

## الوعي الذاتي بالثدي

### 1 تعرّفني على مخاطر الإصابة به.

في شمال غرب المحيط الهادئ، يتم تشخيص 1 من كل 7 نساء بسرطان الثدي. كما أن الرجال قد يُصابون بسرطان أيضاً.

النساء بين 50-60 عاماً هنّ الفئة العمرية الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. هناك معدل إصابة مماثلٍ للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40-79 عاماً.

### 2 تعرّفني على تاريخ عائلتكِ الصحي.

15% فقط من حالات سرطان الثدي وراثية.

تحدثي مع عائلتكِ عن تاريخهم الصحي.

اسألي طبيبكِ عن اختبار الفحص الأنسب لكِ، خاصةً إذا كنتِ أكثر عرضة للخطر.

### 3 افحصي ثدييكِ.

افحصي ثدييكِ مرة واحدة شهرياً في نفس الوقت تقريباً.

### 4 اخضعي للفحص.

في سن 25، قومي بفحص سريري للثدي سنوياً، إذا كنتِ معرضة لخطر متوسط.

في سن 40، اخضعي لتصوير الثدي بالأشعة السينية سنوياً، وقومي بفحص ذاتي شهرياً، وأجري فحصاً سريرياً سنوياً.

### 5 تعرّفني على أي جديد أو تغير.

راجعني مقدم الرعاية الصحية إذا لاحظتِ أية تغيرات في ثدييكِ. انظري إلى الجهة الأمامية من البطاقة.

### 6 اتخذني خيارات صحية في نمط حياتكِ.

حافظي على وزن صحي.

أضيفي التمارين الرياضية إلى روتينكِ اليومي.

قللي من تناول الكحول.

pinklemonadeproject®

pinklemonadeproject.org | 360-952-3814