18
الشرقية وردية

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

صحنك اليومي له أثر

خضار وفواكه وحبوب كاملة، وتقليل الأطعمة المُصنّعة والسكريات،

والمحافظة على وزن صحي تدعم صحتك على المدى الطويل

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF Www.scf.org.sa 0133313616

18
الشرقية وردية

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

الرضاعة الطبيعية.. فائدة مزدوجة

تمنح طفلكِ غذاءً متكاملًا في أهم مراحل نموه.

وترتبط بتقليل احتمالية الإصابة بسرطان الثدي

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF Www.scf.org.sa 0133313616

الشرقية وردية

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

وجودك بجانبها جزء من العلاج

كلمة طيبة، ومرافقة في الموعد، وإصغاء بلا أحكام،

الدعم النفسي يخفف ثقل الرحلة

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF Www.scf.org.sa 0133313616

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

18
الشرقية وردية

سرطان الثدي لا يقتصر على النساء

يصيب الرجال أيضًا وإن كان أقل شيوعًا.

وأي كتلة أو تغيّر يستدعي زيارة الطبيب

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF | Www.scf.org.sa | 0133313616

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

الشرقية وردية

الفحص الذاتي.. متى يكون أدق؟

يُفضّل إجراؤه بعد انتهاء الدورة الشهرية بـ ٣ إلى ٥ أيام،

ومن انقطعت عنها الدورة تختار يومًا ثابتًا كل شهر

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF Www.scf.org.sa 0133313616

الشرقية وردية

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

متى يكون الفحص مهمًا؟

الفحص المبكر يساعد على اكتشاف التغيرات في مراحل مبكرة،

قبل ظهور الأعراض أحيانًا

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF   Www.scf.org.sa   0133313616

18
الشرقية وردية

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

ما عندك تاريخ عائلي؟ الفحص يبقى مهمًا

كثير من الحالات تحدث لدى نساء بلا تاريخ عائلي.

ووجود تاريخ عائلي يعني بدء الفحص مبكرًا باستشارة الطبيب

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF · Www.scf.org.sa · ☎ 0133313616

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

18
الشرقية وردية

لا تؤجلين السؤال

لاحظتِ تغيرًا؟

السؤال المبكر أفضل من القلق الطويل

راقبي أي تغير
أو ملاحظة غير طبيعية

افحصي نفسك
بشكل دوري

حددي موعدًا للفحص
السريري عند الطبيب

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF
Www.scf.org.sa
0133313616

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

الشرقية وردية

نشاطك اليومي مو بس لنشاطك...

الحركة المنتظمة جزء من نمط حياة صحي

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF Www.scf.org.sa 0133313616

الشرقية وردية

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

هل سرطان الثدي يعني دائمًا وجود كتلة؟

ليس بالضرورة؛ بعض التغيرات قد تظهر دون وجود كتلة واضحة،

لذلك تظل المتابعة والفحص مهمين

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF Www.scf.org.sa 0133313616

18
الشرقية وردية

جمعية السرطان السعودية
SAUDI CANCER FOUNDATION

لا تنتظري ظهور الأعراض..

غياب الأعراض لا يعني بالضرورة عدم الحاجة للفحص،

فبعض التغيرات يمكن اكتشافها بالفحص قبل ظهور الأعراض

#طمنينا_عليك

@SaudicancerF Www.scf.org.sa 0133313616