

# تشرين اول شهر التوعية لسرطان الثدي

## عوامل خطراًصابه بسرطان الثدي

نحن لا نعرف حتى الآن ما الذي يسبب تطوير سرطان  
ثدي عند شخص معين في وقت معين. هناك بعض  
العوامل التي يمكن أن تزيد من الخطر



## عوامل الخطر التي لا يمكن تغييرها

### كونك امرأة

سرطان الثدي أكثر  
شيوعاً بين النساء من  
الرجال



### التقدم بالعمر

كلما تقدمت المرأة  
بالعمر كلما ازداد خطر  
الإصابة بسرطان الثدي



### الميل العائلي

وجود شخص  
واحد مصاب  
قريب من  
الدرجة الأولى  
يضاعف نسبة  
خطر إصابة  
المرأة



### الحيض المبكر

ظهور الطمث في سن مبكرة  
أقل من 12 عام (وتوقفه في)  
سن متأخرة نسبياً (أكثر من 55  
عام) يزيد من نسبة خطر إصابة  
المرأة

### العامل الوراثي

بين 5-10% فقط من  
حالات سرطان الثدي  
تنتج عن العامل الوراثي



### الانتماء العرقي

لنساء اليهوديات في إسرائيل هن أكثر عرضة للإصابة  
بسرطان الثدي من النساء العربيات  
ومع ذلك، المرأة العربية أكثر عرضة للوفاة من هذا السرطان

85% حوالي  
من النساء  
المصابات  
بسرطان  
الثدي ليس  
لديهن تاريخ  
عائلي

## السمنة الزائدة

الوزن الزائد يزيد من  
خطر الإصابة بسرطان  
الثدي بعد سن الياس

## الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية تحمي من  
سرطان الثدي  
خاصة سرطان الثدي قبل  
انقطاع الطمث - النساء  
اللواتي يرضعن رضاعة  
طبيعية أقل عرضة للإصابة  
بسرطان الثدي.

## الكحول

يرتبط استخدام الكحول  
بشكل واضح في زيادة خطر  
الإصابة بسرطان الثدي  
حتى كأس واحدة في اليوم  
يمكن أن تزيد الخطر



## الحمل المتأخر

الحمل بعد سن ال 35



## تحديد النسل

الاستخدام المستمر  
لحبوب منع الحمل

## الأشياء التي قد تقلل من خطر الإصابة

### الحد من تناول الكحول

لا تشربي الكحول  
أو على الأقل  
شربي أقل من  
كأس في اليوم



### إتباع نظام غذائي صحي غني بالخضار والفواكه

زيادة الوزن يمكن أن  
تزيد من خطر الإصابة  
بسرطان الثدي بعد  
انقطاع الطمث  
لذلك، تناول  
الطعام الصحي  
ومارسي النشاط  
البدني،



### لم يفت الاوان بعد لتبني أسلوب حياة صحي

خيارك لنمط حياة صحي له فوائده  
، في أي سن. كوني أكثر نشاطا  
، إتبعي نظام غذائي متوازن  
وكوني أكثر وعيا لصحتك

### ممارسة الرياضة بشكل منتظم



ممارسة النشاط  
البدني يساعد على  
حفاظ على وزن صحي

# معرفة ما إذا كنت في خطر الإصابة

بعض النساء لديها متوسط خطر الإصابة بسرطان الثدي أعلى.

تحدثي مع طبيبك حول المخاطر الخاصة بك

إذا كان المتوسط عندك أعلى قد تحتاجين اتخاذ استراتيجية للحد من المخاطر

✓ اعرفي تاريخ عائلتك

✓ اختاري نمط حياة صحي

✓ تحدثي مع طبيبك



ملاحظة

ان المعلومات الواردة في هذا الكتيب لا تصبو إلى أن تكون معلومات كاملة ومتكاملة حول موضوع سرطان الثدي أو منع سرطان الثدي. وبأي شكل الأشكال لا تغني عن الاستشارة الطبية في الموضوع. التوجيهات في المواقع الالكترونية الواردة في هذا الإصدار هي بمسؤولية تلك المواقع ولا تعبر ضرورة عن رأي جمعية الجليل أو مؤسسة سوزان ج. كومين

Sources:

[www.tebtime.com](http://www.tebtime.com), [www.webteb.com](http://www.webteb.com), [www.clalit.co.il](http://www.clalit.co.il),  
[www.rikaz.org](http://www.rikaz.org), [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il), [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

susan g.  
komen.



2014 Campaign for Breast Cancer Awareness, The Galilee Society