



خطة الوقاية من السرطان للنساء

يوفر إكتشاف السرطان في وقت مبكر واحدة من أفضل الفرص لعلاج هذا المرض.

الإنتباه إلى:

- الكتل أو القروح أو القرحة التي لا تندمل.
- تغيرات غير عادية في الثدييك - كتل، سماكة، إفرازات غير عادية، أو حلمات إنقلبت فجأة إلى الداخل، تغييرات في الشكل أو اللون أو آلام غير عادية.
- السعال المستمر أو الذي فيه دم، بحة في الصوت مستمرة.
- خسارة في الوزن لا يمكن تفسيرها.
- خسارة في الدم، حتى ولو يقع قليلة بين فترات الحيض أو بعد توقفها.
- الشامات التي تغيرت في الشكل أو الحجم أو اللون أو التي تنزف، أو تقرح جلدي ملتهب لم يلتئم.
- دم في حركة الامعاء.
- تغيرات مستمرة في عادات الذهاب إلى المراض.
- ألم وأنفخ في البطن مستمر

ترتبط هذه الأعراض في كثير من الأحيان بالمشاكل الصحية الأكثر شيوعا والأقل خطورة. ومع ذلك، إذا لاحظت أي تغييرات غير عادية، أو استمرار هذه الأعراض، قومي بزيارة طبيبك.

الفحص لإكتشاف سرطان الثدي المبكر

قومي بالخضوع إلى فحص الماموغرام التابع لبرستسكرين استراليا (الأشعة السينية للثدي) مرة كل سنتين. ويمكن لتصوير الثدي بالأشعة السينية بانتظام تقليل عدد النساء اللواتي يمتن من سرطان الثدي بنسبة 35 في المائة. فحص الماموغرام للكشف عن سرطان الثدي المبكر في النساء بدون أعراض.

برستسكرين استراليا هو برنامج فحص الثدي للكشف عن السرطان الذي يقدم فحص ماموغرام مجاني للنساء من سن الأربعين، ويستهدف تحديدا النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 - 69 عاما. لحجز موعدك مع برستسكرين استراليا اتصلي على 50 13 20.

قومي بالخضوع لفحص مسحة عنق الرحم بانتظام

قومي بالخضوع لفحص مسحة عنق الرحم مرة كل سنتين ابتداء من سن الثامنة عشر، أو في غضون سنتين بعد أن تصبجي نشيطة جنسيا. يمكن لمسحات عنق الرحم الكشف عن التغييرات المبكرة في خلايا عنق الرحم، بحيث يمكن علاجها قبل أن تتطور إلى السرطان. ويمكن منع ما يصل إلى 90 في المائة من سرطانات عنق الرحم من خلال مسحات عنق الرحم المنتظمة.

في أستراليا، بإمكان النساء الحصول على لقاح قادر على الحماية ضد سبب معظم سرطانات عنق الرحم، فيروس الورم الحليمي البشري (البابيلوما البشري) (HPV). ومع ذلك، فإن اللقاحات الحالية تستهدف فقط ثلثي فيروسات الورم الحليمي البشري المسؤولة عن سرطان عنق الرحم، وبالتالي جميع النساء الملقحات لا يزالن بحاجة إلى فحص مسحة عنق الرحم بانتظام.

لا يوجد حاليا فحوصات لسرطان المبيض أو الرحم أو بطانة الرحم أو الفرج أو المهبل. لحسن الحظ، هذه السرطانات نادرة جدا. كوني على علم بما هو طبيعي بالنسبة لك ولكن إذا لاحظت أي تغييرات أو استمرار في الأعراض، قومي بزيارة طبيبك.

أسألي عن فحوصات الكشف عن سرطان الأمعاء

الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء يحسن إلى حد كبير من فرص نجاح العلاج. يزداد خطر إصابتك بسرطان الأمعاء مع تقدم العمر. إذا كنت أكثر من 50 عاما، يجب أن تخضعي إلى فحوصات الكشف عن سرطان الأمعاء مرة كل سنتين. ومع ذلك، قد يكون لدى بعض الناس عوامل خطر معروفة تضعهم في خطر متزايد. إذا كنت تقعين ضمن

هذه المجموعة طبيبك سوف يتحدث إليك عن المراقبة المنتظمة. بدأ البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء، في عام 2006. فهو يقوم بتحليل البراز لإختبار وجود الدم (FOBT) للكشف عن آثار مخفيه من الدم في حركة الامعاء. الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 55 و 65 وبدون أعراض مؤهلون للمشاركة للمزيد من المعلومات حول البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء (NBCSP)، اتصلي على 118 868 1800.

إجراء تغييرات في نمط الحياة

نحن نعلم أنه من خلال ممارسة النشاط البدني كل يوم، وإتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي، يمكنك خفض خطر الإصابة بالسرطان. ونحن نعلم أن هذه العوامل تشكل ما لا يقل عن 30 في المائة من جميع حالات السرطان.

طرق للحد من خطر إصابتك بالسرطان

- ✓ الإقلاع عن التدخين - سرطان الرئة هو السبب الرئيسي للوفاة بالسرطان لدى الرجال الأستراليين. إذا كنت مدخنة، حاولي الإقلاع عن التدخين. اتصلي بكويتلاين (Quitline) على 13 78 48 13 (QUIT) للحصول على المشورة المجانية.
- ✓ كوني ذكية بالنسبة للتعرض للشمس - قومي بحماية نفسك في الشمس وأحرصي على أن لا تحترقي.
- ✓ S البقاء في الشكل - أهدفي إلى وزن صحي.
- ✓ قومي بتحريك جسمك - كوني نشيطة بدنيا ما لا يقل عن 30 دقيقة في معظم أو كل الأيام.
- ✓ الأكل من أجل الصحة - اختيار نظام غذائي متنوع مع الكثير من الفاكهة والخضراوات وحدي من تناولك للحوم الحمراء.
- ✓ تجنبي الكحول - حاولي تخصيص أيام خالية من الكحول والمشروبات غير الكحولية.
- تذكري، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكاملة محلية في أي مكان في أستراليا.

موقع الأنترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقاليم)

www.cancer.org.au

فحص الثدي أستراليا (برستسكرين أستراليا)

13 20 50

www.breastscreen.info.au

المركز الوطني لسرطان الثدي والمبيض

www.nbocc.org.au

البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء

خط المعلومات 1800 118 868

www.cancerscreening.gov.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50