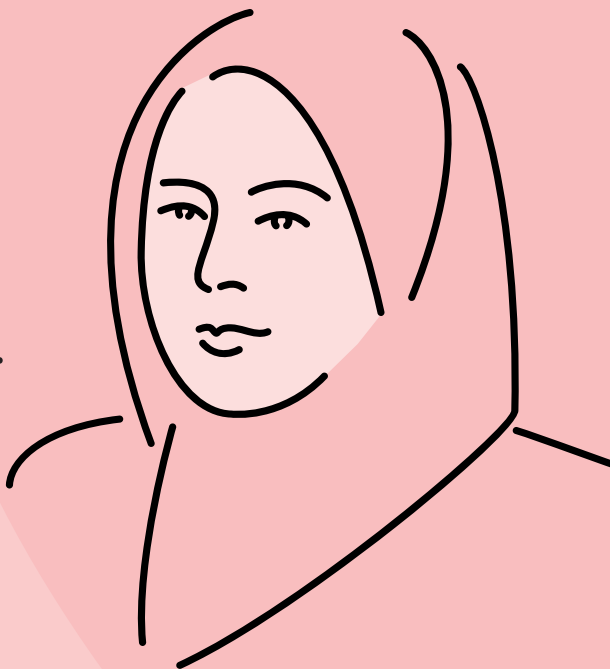


Arab Woman's  
**Guide**  
*to* Breast Cancer

*What  
Every  
Woman  
Should  
Know...*



**ACCESS**

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

*This brochure was developed by the Arab Community Center for Economic and Social Services (ACCESS) – Community Health & Research Center. It was funded by Susan G. Komen Foundation, Avon Foundation Breast Cancer Fund, and Michigan State University.*

## What causes breast cancer?

No one knows what causes breast cancer.

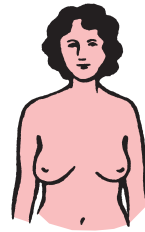
## Who is at risk for breast cancer?

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.

## What are cancer risk factors?

The risk for breast cancer seems to go up when a woman:

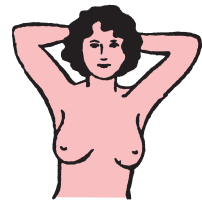
- Passes age 40
- Has breast cancer in her family
- Is overweight
- Gets pregnant for the first time after age 30
- Gets her first period very young
- Continues getting periods late into life
- Does not have children



## 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 successfully in its early stages. When it is not caught in time, breast cancer can:

- Spread to other parts of the body
- Cause death



## Can breast cancer be treated?

Most cases can be treated successfully when found early!

Treatment choices include:

- Surgery
- Drugs
- Radiation
- Hormones

## 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.

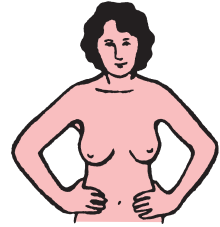
## What is the best action plan for early detection of breast cancer?

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

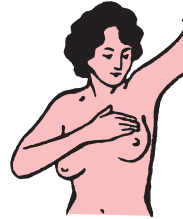


If you are age 50 and over:

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

What are the ways to find breast cancer?

- Breast exam by a doctor
- Mammogram (breast x-ray)
- Breast self examination



## When should you have a breast examination by a doctor?

It is important to visit your healthcare provider regularly to conduct 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.

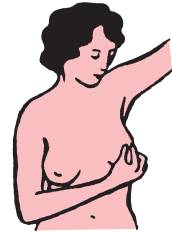
## What is a mammogram?

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.

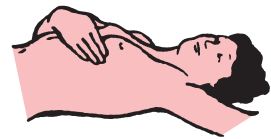
## What is a breast self examination?

Do it 2 or 3 days after your period ends. If you don't have a period, pick a day of the month that's easy to remember.

1. Stand in front of a mirror. Look at your breasts for:
  - dimples
  - puckering
  - a rash or scaly skin
  - fluid from the nipple (it can be milky, clear, bloody or green)
2. Stay 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Lie down flat and repeat step 4.



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?

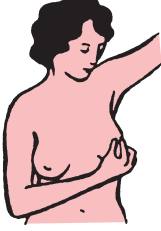
ACCESS Health Clinic at (313) 216-2230

American Cancer Society at 1-800-227-2345

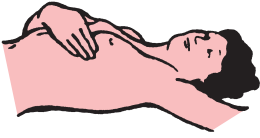
Karmano's Institute at 1-800-527-6266

## ما هو الفحص الشهري الدوري للثديين؟

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



١. قفي أهلك المرأة وإفحصي الثديين مع ملاحظة وجود نقرات أو تجعدات أو طفح جلدي أو تفرمز 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.
٤. إرفعي ذراعك الأيمن. إضغطي بأصابع اليد اليسرى وبشكل دوائر صغيرة على الثدي الأيمن. إبحثي عن أية كتلة أو سماكة في الجلد. إفحصي الثدي بأكمله. ومن ثم أعيدي نفس الخطوات لفحص الثدي الأيسر.
٥. مدي ذراعك الأيمن بشكل موازي للكتف. عليك بإحاطة الثدي بأصابع يدك اليسرى وفحص المنطقة تحت ذراعك الأيمن. إضغطي بشكل دوائر صغيرة وإفحصي الثدي بأكمله. كرري نفس الخطوات تحت ذراعك الأيسر.
٦. تمددي بشكل مستوي وأعيدي الخطوات التي تم ذكرها في الفقرة ٤.



تذكري 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.

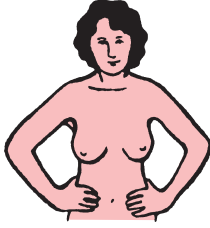
## بمن يمكنني الإتصال إذا كانت لدي أية إستفسارات متعلقة بسرطان الثدي؟

يمكن الإتصال بالعيادة الطبية التابعة للمركز العربي للخدمات الإقتصادية والإجتماعية على الهاتف ٢٢٠٠-٢١١٦-٢١٣. أو الجمعية الأمريكية للسرطان على الرقم ٢٣٤٥-٢٢٧-٨٠٠-١ أو مركز كارمانوس على الرقم ١٢٦٦-٥٢٧-٨٠٠-١

## 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:

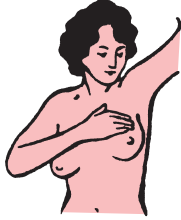
- فحص شخصي دوري شهري
- فحص من قبل الطبيب مرة كل سنة
- فحص الثدي الشعاعي مرة كل سنة

بعد بلوغ عمر الخمسين سنة يتوجب القيام بما يلي:

- فحص شخصي دوري شهري
- فحص من قبل الطبيب مرة كل سنة
- فحص ثدي شعاعي مرة كل سنة

## كيف يتم الكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

- فحص الثديين من قبل الطبيب
- الفحص الشخصي للثديين
- الفحص الشعاعي للثديين



## ما هو فحص الثدي من قبل الطبيب؟

من الضروري جداً أن تقومى بزيارة مركزك الصحي بشكل معتاد. إحرصى 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 بإستخدام الأشعة السينية للكشف عن الأورام الصغيرة والتي يصعب الشعور بها عن طريق اللمس. الفحص الشعاعي هو فحص بسيط وسريع وآمن. تنصح الجمعية الأمريكية لسرطان أن تحصلى 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.

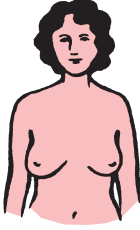
## ما الذي يؤدي للإصابة بسرطان الثدي؟

لا أحد يعرف حتى الآن ما الذي يسبب سرطان الثدي

### من هن 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 بإستثناء سرطان الرئة.

### ما هي العوامل التي تؤدي إلى إزدیاد 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 إرتفاع 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



### هل من الممكن معالجة سرطان الثدي؟

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

- الجراحة
- الأدوية
- العلاج بالأشعة
- الهرمونات

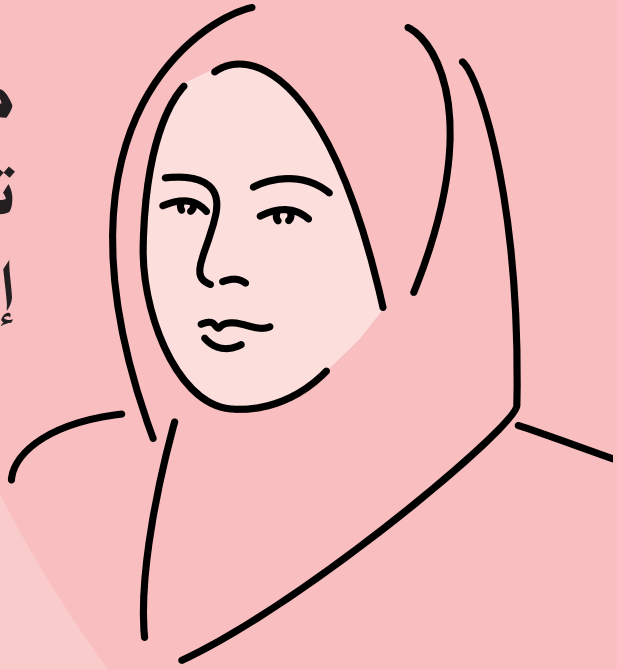
### ما الذي يتوجب عمله إذا ما أكتشفت وجود كتلة في الثدي؟

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.

# دليل

## المرأة العربية لسرطان الثدي

ما يجب أن  
تعرفه كل  
إمرأة ...



### ACCESS

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 - دائرة مركز الصحة والبحوث.  
قسم السرطان، ومؤسسة سوزان كومان، ومنظمة أفون للصحة العامة وجامعة ميشيغن ستيت.