



هل خضعت لفحص لاكتشاف سرطان الثدي؟

Healthy You
Putting Your Health First

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

CalOptima هي شريكك في الرعاية الصحية. *Healthy You* أو أنت بصحة أفضل هو برنامج تم إعداده ليشجعك أنت وعائلتك على أن تكونوا أصحاء ولدعمكم في الحصول على الرعاية الصحية اللازمة. إذا كانت لديك اسئلة حول برنامج أنت بصحة أفضل، يرجى الاتصال بـ CalOptima على الرقم **1-714-246-8500** أو على الرقم المجاني **1-888-587-8088**. يمكن لمستخدمي الهاتف النصي/خط الاتصال لضعاف السمع (TDD/TTY) الاتصال على **1-800-735-2929**. يمكنك أيضاً زيارة موقعنا الإلكتروني **www.caloptima.org**.

الأشخاص في الصور التي تظهر في هذه الوثيقة هم عارضون و تم استخدامهم لأغراض توضيحية فقط.

هل تعلمين مدى أهمية خضوع النساء اللاتي تتراوح أعمارهن من 50 - 74 عاماً إلى تصوير الثدي الشعاعي كل سنتين؟

تصوير الثدي الشعاعي عبارة عن فحص يلتقط صورة الأشعة السينية للثدي. يمكن أن يساعد تصوير الثدي الشعاعي في اكتشاف مرض سرطان الثدي في مرحلة مبكرة.



تصوير الثدي الشعاعي عبارة عن فحص يلتقط صورة الأشعة السينية للثدي. يمكن أن يساعد تصوير الثدي الشعاعي في اكتشاف مرض سرطان الثدي في مرحلة مبكرة.

هل تعلمين أن...؟

- CalOptima تغطي تكلفة تصوير الثدي الشعاعي.
- أنت لا تزالين بحاجة إلى الخضوع إلى تصوير الثدي الشعاعي حتى إن كنتِ تشعرين أنكِ على ما يرام ولا تشعرين بالألم و لا تظهر عليكِ العلامات المبكرة للسرطان.
- إذا لم يُصاب أحد من أفراد أسرتكِ بسرطان الثدي، فإنك لا تزالين في حاجة إلى تصوير الثدي الشعاعي.
- أقل من 15% من جميع النساء المصابات بسرطان الثدي لديهم تاريخ إصابة عائلي.
- أجهزة تصوير الثدي الشعاعي المستخدمة حالياً آمنة جداً. كمية الإشعاع التي تتلقونها قليلة. وقد أظهرت الدراسات أن هذه المستويات من الإشعاع ليست ضارة.
- يزداد خطر إصابتك بمرض سرطان الثدي كلما تقدمت في العمر.
- في الولايات المتحدة يتم تشخيص إصابة سيدة واحدة من كل 8 سيدات بمرض سرطان الثدي على مدار حياتهن.
- يُمثل مرض سرطان الثدي أكثر الأمراض شيوعاً في النساء الأمريكيات باستثناء مرض سرطان الجلد.

ماذا يحدث أثناء التصوير الشعاعي للثدي؟

أثناء الفحص، تكونين أنتِ والشخص الذي سيقوم بالتصوير بمفردكما في الغرفة. سيوضع ثديك بين لوحين من ألواح الأشعة السينية لتسطيح النسيج ومده. يدوم هذا الأمر لبضع ثوانٍ وهي أفضل طريقة للحصول على صورة واضحة. يستغرق هذا الفحص بالكامل حوالي 20 دقيقة.

نحن نهتم بصحتك ونرغب في أن تخضعي لتصوير الثدي الشعاعي على نحو روتيني. تحدثي مع طبيبك لمعرفة ما هو العمر المناسب لك للحصول على تصوير الثدي الشعاعي. الحصول على تصوير الثدي الشعاعي مهم جداً لصحتك!

إرشادات الخضوع إلى تصوير الثدي الشعاعي:

- حاولي ألا تخضعي لتصوير الثدي الشعاعي قبل دورتك الشهرية بأسبوع أو أثناء دورتك الشهرية. قد يكون ثديك حساسين أو متورمين خلال هذا الوقت.
- لا تضعي مضاداً للعرق، أو مسحوقاً أو مزيلاً لرائحة العرق. من الممكن أن تظهر هذه الأشياء على شكل بقع بيضاء على صورة الأشعة السينية.
- قد ترغبين في ارتداء تنورة أو بنطلون، حتى لا تحتاجي سوى إلى خلع قميصك (بلوزتك) أثناء الفحص.
- قومي بأخذ بضع دقائق قبل الفحص للتحدث عن مخاوفك أو لطرح استفساراتك.

إذا كنت قد اخترت ألا تخضعي لتصوير الثدي الشعاعي في الماضي لخوفك من النتائج، فليست بمفردك. قد يكون أمراً مخيفاً أن تفكر في هذا الأمر وأن تنتظري انتظاراً مُرهقاً لظهور نتائج الفحص. تذكر في أنه يظهر تشخيص بمرض سرطان الثدي لعدد من 2 إلى 4 نساء فقط من كل 1,000 سيدة تخضع لتصوير الثدي الشعاعي. وتواصل العديد من النساء العيش في حياة مديدة وصحية عند اكتشاف إصابتهن بمرض سرطان الثدي في مرحلة مبكرة.

هل أخبرت النساء اللاتي تهتمين لأمرهن، مثل أمك، أو أختك، أو ابنتك، أو صديقاتك عن الحصول على تصوير الثدي الشعاعي؟ تحيا النساء حياة مليئة بالأشغال وغالباً ما يقضين الكثير من الوقت في رعاية الآخرين. تذكر في أنه من الضروري أن تأخذي بعض الوقت للقيام بشيء جيد لنفسك أيضاً. إذا لم تخضعي لتصوير الثدي الشعاعي من قبل، فالرجاء الاتصال بطبيبك اليوم للتحدث عن هذا الأمر. قد ينقذ هذا الأمر حياتك.

كيف أقلل من خطر إصابتي بمرض سرطان الثدي؟

✓ اخضعي لفحص تصوير الثدي الشعاعي على نحو دوري.

✓ حافظي على وزن صحي.

✓ مارسي الرياضة على الأقل 4 ساعات أسبوعياً.

✓ قللي من تناول الكحوليات.

✓ أرضعي أطفالك رضاعة طبيعية، إن أمكن ذلك.

