

ما تتردي اعملي
الصورة وطمّني بالك
الحملة الوطنية للتوعية
من سرطان الثدي



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



الحملة الوطنية للتوعية من سرطان الثدي ٢٠١٩



ما تتردي، اعملي الصورة،
وطمّني بالك

الفحص الذاتي للثدي

على المرأة أن تجري الفحص الذاتي للثدي إبتداءً من سن العشرين وذلك مرة على الأقل في الشهر، ويجري هذا الفحص بعد انتهاء الدورة الشهرية بثلاثة لخمسة أيام.

كيفية إجراء الفحص الذاتي:

الوقوف أمام المرأة:

1- إضغطي يديك على وركيك

- قفي مستقيمة مقابل المرأة واليدين حول الأوراك. تأكدي من عدم وجود أي تغييرات في لون أو شكل الثديين أو الحلمتين.
- تأكدي من عدم وجود أي تورم أو تجويف. إن الفرق البسيط في الحجم بين الثديين أمر طبيعي. غير مقلق.



2- ضعي يديك خلف رأسك

- أديري صدرك يميناً وشمالاً وتأكّدي من عدم حصول أي تغيير
- إضغطي برفق على حلمة كل ثدي وتأكّدي من عدم وجود أي إفرازات.

3- إنحني واضغطي يديك على وركيك

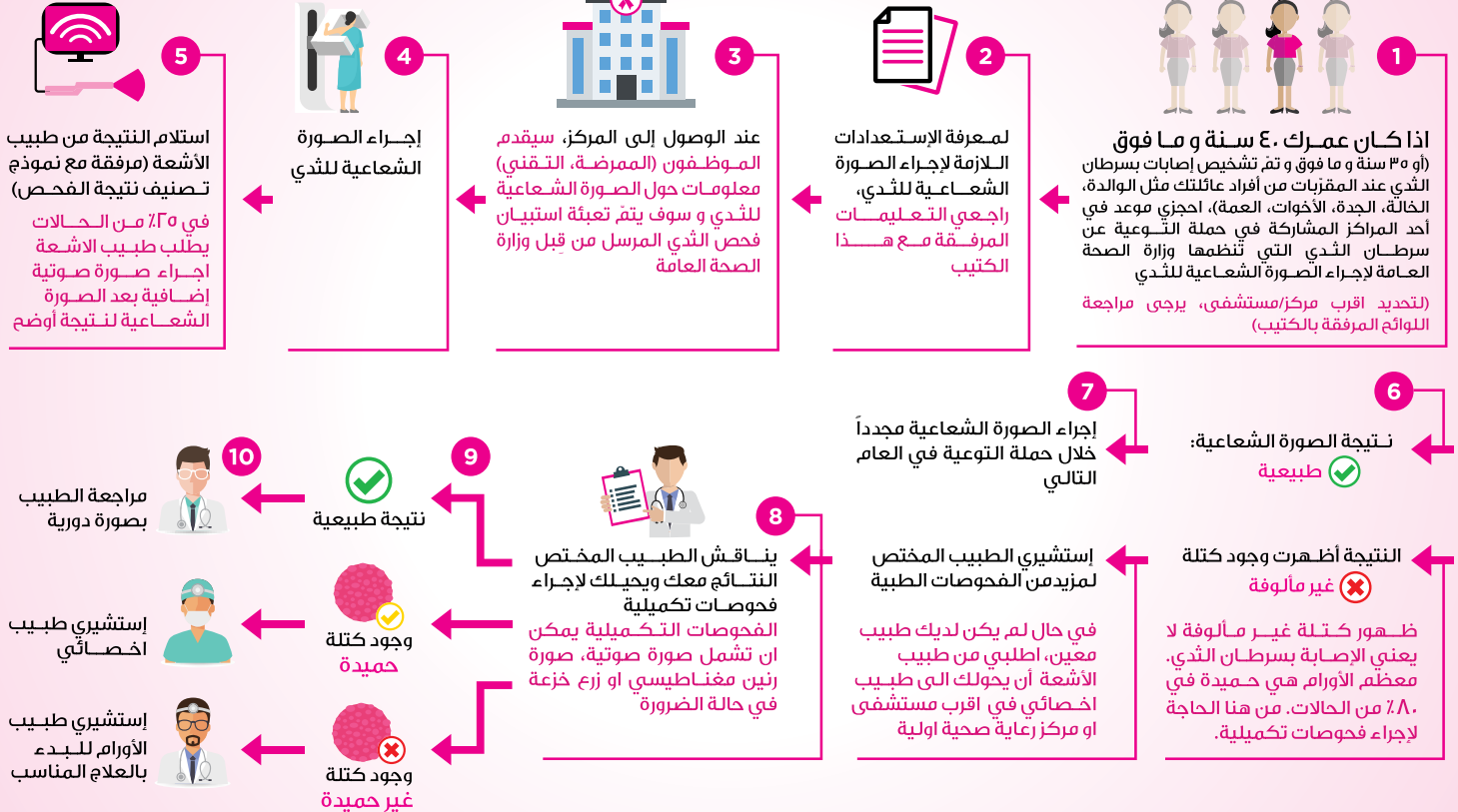
- ضعي يديك بحزم على خصرك وانحني بخفة أمام المرأة ومدّي كتفيك وكوعك للأمام
- تحققّي من أي تغييرات حوالي ثدييك.

4- الإستلقاء وتحسس الثديين

- إستلقي على ظهرك. ضعي وسادة تحت كتفك الأيمن، اطوي كوعك الأيمن وضعي يدك اليمنى خلف رأسك.
- بواسطة أصابع اليد اليسرى تحسسي الثدي الأيمن برفق بحركات مستديرة وتأكّدي من عدم وجود أي ورم أو كتلة وصولاً إلى تحت الإبطين. كرري العملية في الجهة اليسرى باستعمال اليد اليمنى.



توجيهات للنساء لاتباع بهدف الكشف المبكر من سرطان الثدي خلال الحملة الوطنية للتوعية من سرطان الثدي



في حال تم تشخيص الإصابة بسرطان الثدي، الرجاء مراجعة الخدمات المقدمة من قبل وزارة الصحة العامة على الموقع الإلكتروني www.moph.gov.lb وصفحة الفيسبوك او الاتصال على ١٢١٤

إرشادات عامة للسيدات الراغبات بالخضوع للصورة الشعاعية للثدي (الماموجرام)

. قبل التصوير الشعاعي للثدي تحتاج المشاركات إلى بعض الاستعدادات من أجل الصورة:

1. يُسمح بتناول الطعام والشراب، وتناول الأدوية المعتادة.
2. الوضع المثالي هو ارتداء قطعتين من الملابس؛ إذ يُطلب من المشاركات خلع ملابسهنّ من الخصر لأعلى، ونزع أيّ قطعة مجوهرات.
3. لا يُسمح بوضع مُزيلات العرق، أو المساحيق، أو مستحضرات التجميل، أو الكريّمات على الثدي أو تحت الإبطين في يوم إجراء الصورة؛ لأن هذه المواد قد تظهر في صورة التصوير الشعاعي، وستمنع المشاركات لباس خاص بالمستشفى لارتدائه.
4. إحضار صور التصوير الشعاعي للثدي السابقة، وتقديمها إلى فنيّ الأشعة في وقت إجراء الصورة الحالية.
5. أن الصور السابقة أدوات قيّمة جدًا، تساعد أخصائيي الأشعة في تفسير نتائج الصورة الحالية.
6. يجب تجنّب تحديد موعد التصوير الشعاعي للثدي في موعد الدورة الشهرية أو في موعد قريب منها؛ إذ عادةً ما يكون هناك ألم في الثدي في هذا الوقت. ويُعدّ أفضل موعد لإجراء التصوير بعد أسبوع واحد من موعد الدورة الشهرية (من اليوم ٧ إلى اليوم ١٢ بعد بداية آخر دورة شهرية للمرأة) وليست هناك حاجة لتحديد مواعيد معينة بعد انقطاع الطمث.
7. يجب على المشاركات إعلام فنيّ الأشعة السينية في حال وجود أيّ احتمالية لحَمَل، أو في حالة وجود ثدي صناعي. ويجب عليهنّ أيضًا وصف أيّ أعراض أو مشاكل بالثدي لفنيّ الأشعة الذي يُجري الصورة. وقبل بدء الصورة، يجب على المشاركات إعلام فنيّ الأشعة بوجود أيّ مشكلات في الظّهر أو الرقبة أو الكتفين، أو في حال كنّ يُعانيّين من حساسية في الجلد.

. خلال التصوير الشعاعي للثدي:

- فنيّ الأشعة الذي يُجري التصوير الشعاعي للثدي:
- 1. سيُطلب من المشاركات رفع ذراعهنّ وأو استخدام يدها لحَمَل ثديها الآخر بعيدًا عن التصوير. وسيتم التقاط صورتين لكل ثدي؛ واحدة من الأعلى، والأخرى من الجانب. وعادةً ما تتخذ المشاركات وضعية الوقوف أثناء التصوير الشعاعي للثدي، ولكن قد يُطلب منها الجلوس أمام الجهاز.
 - 2. يُوضع الثدي على سطح مُستوٍ، ومن ثم يُضغط لَوْحٌ آخر بقوة على الثدي.
 - 3. تحتاج المشاركات إلى حبس أنفاسها لبضع ثوانٍ، ربّما يتم التقاط صور الأشعة السينية. وبعد ذلك، سيراجع الفنيّون الصور لتحديد الوضعية الصحيحة.

ما الذي ستشعر به المشاركات في أثناء الصورة؟

في أثناء الضغط، ستشعر المشاركات بضيق في منطقة الثدي لبضع ثوانٍ.

ما المدة التي ستستغرقها الصورة؟

ستنطّل المشاركات في قسم الأشعة لمدة ± ٣٠ دقيقة.

الرجاء الاحتفاظ بهذا الكتيب، وتسجيل تاريخ إجراء الصورة الشعاعية للثدي كتذكير بضرورة إجرائها سنوياً.



التاريخ	يوم	شهر
:2019/...../.....
:2020/...../.....
:2021/...../.....
:2022/...../.....
:2023/...../.....
:2024/...../.....
:2025/...../.....
:2026/...../.....
:2027/...../.....
:2028/...../.....
:2029/...../.....
:2030/...../.....

ملاحظة: إذا لم تستخدم هذا الكتيب، الرجاء إعطائه إلى سيدة يمكن أن تستفيد من المعلومات المتضمنة فيه واستخدامه.



المستشفيات الخاصة

07-725181/724088/723244/723400

07-721021/07-723888

07-343700

07-450103

07-740343/740198/280580

مستشفى دلاعة

مستشفى حمود

مستشفى حيرام

مستشفى بنت جبيل الشهيد صلاح غندور

(الهيئة الصحية الإسلامية)

مستشفى جبل عامل

الجنوب

البنطية

المراكز الطبية الخاصة

01-566222

01-374100/1/2

01-544889

76-815512

01-291003

01-736086/8/9

01-360260

01-472180

01-660894/663898

01-555533-03-555544

01-544146/03-964780

01-319122/705638

01-555172/3/4

01-275820

01/454005-01/454006

01/855544

01-833131/71-570500

05-951917

05-470986/05-470987

01/288311/15

مركز السان مارك الطبي

الجمعية اللبنانية لرعاية المعوقين

مركز دار الحوار (الهيئة الصحية الإسلامية)

مركز الإمام الرضى (الهيئة الصحية الإسلامية)

المركز اللبناني الكندي

مركز الظريف الطبي

مركز الأطباء للأشعة

المركز التحاليل الطبية

مؤسسة مخزومي

مركز آيا **Aya Center**

مركز جنى للتصوير الشعاعي

مركز مار الياس الطبي

مركز التأخي الطبي

مركز مدكس الطبي

تجمع لبنان الواحد الكيان مركز بيروت

مركز التشخيص الاميركي

مركز النقاء الطبي

المركز الطبي للتصوير الشعاعي بعيدا

مركز الأشعة التابع للمركز الصحي الجامعي

كلية الصحة - الجامعة اللبنانية

مختبرات التحاليل الطبية والاشعة **GET**

بيروت

بعيدا

01- 581140/1/2/3/ 01-447980/1

01-590000

01-788770/795589/788768

01-344173/344882/346280/1/2

01-452700/456456

01-858333

01-850213/4/5

01-248750/7

04-716000 / 718000

01-501500/ 01-501150

01-682666/01-682444

05-464480/1/2-463100/1

05/462322-463922

05-509001/504000/03-319961

05-500877

05/360555

09-940400

09-234201/2/234202

09-933334

09-644644-09/639040/3/5

09/540017

08-340621/2/3/4

08-810121 / 08-810127/2/3

08-901300/1/2/3/4/5/6

08-543150/1/2/3/4

08-635740/1/2/3

08/912444

06-660575/6

06-431400

06-555230/555249

06-692056/692055/690537

06-351670/1/2/3/4/5

06-411111

06-740970

06-691103/690000

06/663111

مستشفى حداد راهبات الوردية

مستشفى اللبناني الجعيتاوي

مستشفى العناية بالطفل والأم

مستشفى فؤاد خوري

مستشفى الرسول الأعظم

مستشفى الساحل

مستشفى بيروت

مستشفى مار يوسف

مستشفى أبو جودة

مستشفى المشرق

مستشفى ومركز بلفو الطبي الجامعي

مستشفى القديسة تريزا

مستشفى سان جورج الحدث

مستشفى عين وزين

مستشفى العرفان الطبي

مستشفى الجبل - فالوفا

مستشفى سيدة المعونات

مستشفى سان جورج

مستشفى سان لويس

مستشفى سيدة لبنان

مستشفى سيدة مارتين

مستشفى دار الأمل الجامعي

مستشفى اللبناني الفرنسي

مستشفى رياق

مستشفى البقاع

مستشفى البقاع الغربي - سحمر

(الهيئة الصحية الإسلامية)

مستشفى تمنين العام

مستشفى سيدة زغرنا

مستشفى النيني

مستشفى مركز الشمال الاستشفائي

مستشفى مركز اليوسف الاستشفائي

مستشفى سيدة السلام راهبات الانطونيات

مستشفى البير هيكل

مستشفى البترون

مستشفى عكار - رجال

مركز العائلة الطبي **Family Medical Center**

بيروت

المنزل

بعيدا

الشوف

جبيل

كسروان-بيروت

الرياق

الشمال

المستشفيات الحكومية

01-830000	مستشفى رفيق الحريري الحكومي الجامعي	الغرب
09-440440/445252/445353	مستشفى البوار فتوح كسروان الحكومي	كسروان
09-405985/405986	مستشفى قرطبا الحكومي	الجنين
04-872147/872150	مستشفى زهر الباشق	الجنين
06-385300	مستشفى طرابلس الحكومي	الجنين
06-491911/2/3/5	مستشفى سير الضنية الحكومي	الجنين
06-671357	مستشفى بشري الحكومي	الجنين
06-520555/862/3/5-520450/51	مستشفى تئورين الحكومي	الشمال
06-561702/561701	مستشفى إهدن الحكومي	الشمال
06-693944	مستشفى الدكتور عبد الله الراسي حلبا الحكومي	الشمال
06-441763	مستشفى اورانج ناسو الحكومي	الشمال
06-463933/463833/464219/464213	مستشفى المنية الحكومي	الشمال
07-780406	مستشفى جزين الحكومي	الجنوب
07-740293/343640	مستشفى صور الحكومي	الجنوب
07-721606/751329/722130	مستشفى صيدا الحكومي	الجنوب
07-326399	مستشفى تبنين الحكومي	الجنوب
07-831490 - 07-830066/7	مستشفى مرجعيون الحكومي	الجنوب
07-766777/888	مستشفى الرئيس نبيه بري الجامعي الحكومي	الجنوب
07-452007	مستشفى بنت جبيل الحكومي	الجنوب
07-866101	مستشفى ميس الجبل الحكومي	الجنوب
08-370885/1	مستشفى بعلبك الحكومي	الجنوب
08-225310/2/3	مستشفى الهرمل الحكومي	الجنوب
08-591503	مستشفى راشيا الحكومي	الجنوب
08-825600	مستشفى الرئيس الياس الهراوي الحكومي - زحلة	الجنوب
08-650242	مستشفى مشغرة الحكومي	الجنوب

01-885222	مركز السان مارك الطبي	الجنين
01-241222	مركز السان مارك الطبي	الجنين
01-248575	المركز الطبي للتصوير الشعاعي الدورة	الجنين
01-898384	مختبر سان جورج الطبي	الجنين
04-911179	سنتر تست أند كير	الجنين
04-535661/2	Expert Medical dignostic	الجنين
04-986344	Trust Medical Center	الجنين
01/873369	مستوصف مركز رعاية صحية اولية بلدية الجديدة - البوشرية - السد	الجنين
05-814472	مركز ايفا Eva center	الجنين
09-915207/917260	مركز جونيه للتصوير على الأشعة وتشخيص الرادار	كسروان
09-642785	سنتر سانت تريز	كسروان
09/830031	مختبرات الدكتور ايلي طالب	كسروان
05-550606	لجنة الأمهات في لبنان /عالية	الشمال
05-502992	مركز التشخيصي الطبي	الشمال
05-801971	مركز خلدة للتحاليل الطبية والتصوير الشعاعي	الشمال
06-610809	مركز محمد الجسر للأشعة	الشمال
06-545490	مستوصف شكا الخيري	الشمال
06-690047	مركز التشخيص الشعاعي	الشمال
07-760152	مركز الجنوب الطبي النبطية (الهيئة الصحية الإسلامية)	الجنوب
07-350802	مركز صور (الهيئة الصحية الإسلامية)	الجنوب
506777/07-506444/07	تجمع لبنان الواحد الكيان مركز المراونية	الجنوب
08-330024	مركز شمسطار الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)	الجنوب
08-335720	مركز النبي شيت الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)	الجنوب
08-373512	مركز فرج بلوق الصحي (الهيئة الصحية الإسلامية)	الجنوب
08-932310	مركز مار شربل للتشخيص	الجنوب
08-513320	مؤسسة نافلة الخيرية	الجنوب
08-660694	مختبرات الرياض الطبية	الجنوب
08-547610/62006/663111	مركز التشخيص الصحي HDC	الجنوب
08/377788	مركز العناية للتشخيص MCDC	الجنوب

الكشف المبكر ينقذ الحياة

على صخة السلامة الصورة الشعاعية مرّة كل سنة ابتداءً من سن الأربعين.

تستمر الحملة من 1 تشرين الأول ٢٠١٩ وحتى ٣١ كانون الثاني ٢٠٢٠.

المستشفيات الحكومية:

- الصورة الشعاعية مجاناً
- الصورة الصوتية للثدي بكلفة ٣ ألف ل.ل. (بناءً على طلب الطبيب)

المستشفيات الخاصة والمراكز الطبية المعتمدة:

- الصورة الشعاعية بكلفة ٤ ألف ل.ل.
- الصورة الصوتية للثدي بكلفة ٤ ألف ل.ل. (بناءً على طلب الطبيب)

للاستفسار أو الشكاوي
١٢١٤



NOVARTIS



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



MAY ANGLAD
FOUNDATION FOR CANCER

LEBANESE BREAST CANCER FOUNDATION
الجمعية اللبنانية لمكافحة سرطان الثدي
Awareness هوذا

FFC
فريقنا معاً
Faire Face
مؤسسة مكافحة سرطان الثدي

Barbara Nassar
FIGHT CANCER & PREVENT THE NEXT GENERATION



LSMO
Lebanese Society of Medical Oncology
الجمعية اللبنانية لأطباء الأورام السرطانية