

ما يمكنك القيام به كل يوم للحفاظ على صحتك:



المشي ٣٠ دقيقة على الأقل



تناول خمس فواكه وخضروات



الحد من الكحول إلى كأس واحد في اليوم



الحماية من الشمس



تجنب التدخين

أعراض

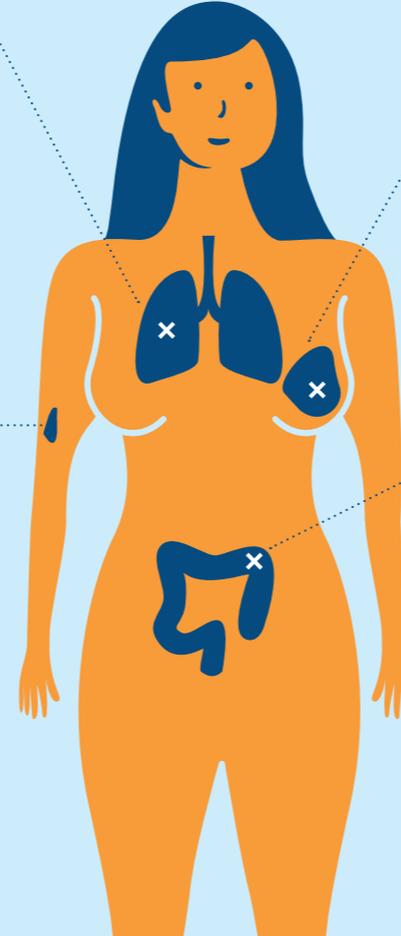
أمراض السرطان الأكثر انتشارا لدى المرأة

سرطان الثدي

- وجود كرة صلبة في الثدي أو تحت جوف الذراع
- وجود بقعة حمراء أو اكزيما على جلد الثدي
- التغير في حجم او لون حلمة الثدي او خروج سائل منها
- اختلاف بين حجم الثديين

سرطان القولون (الأمعاء)

- وجود الدم في البراز مما يجعل لونه أحمر أو أسود
- الإحساس الخاطئ بالرغبة في قضاء الحاجة
- تغيرات البراز:
ستجدينه صلب أو سائل بالتناوب (امساك /إسهال)
- الم مستمر في البطن



سرطان الرئتين

- استمرار السعال لفترة أطول من أربعة أسابيع
- السعال المزمن الذي يزداد سوءا
- التهابات الرئة التي لا تلتئم على الرغم من المضادات الحيوية
- وجود الدم في البلغم
- صعوبة غير معتادة في التنفس عند صعود الدرج
- آلام بالصدر

سرطان الجلد

بقعة
عادية
↓



بقعة يجب الكشف
عليها
↓



شكل متساوي؟



حواف محددة بشكل جيد؟



نفس اللون في كل البقعة؟



تغير في الحجم؟ في
الشكل؟ أو اللون؟
أو السمك؟

إذا لاحظت

احد من هذه الأعراض
هذا لا يعني بالضرورة أن
لديك مرض السرطان
يمكنك إذن
تحديد موعد مع
الطبيب للفحص

فحص لإكتشاف مرض سرطان الثدي

أن كنتي تبليغين ٥٠ عاماً أو أكثر
وقد إخترتي الكشف عن المرض



قومي بالإتصال بمؤسسة إكتشاف مرض السرطان لمقاطعة
فود على الرقم التالي (0848 990 990) وسوف تقوم
المؤسسة بإعطائك موعد لعمل الماموجرام في أقرب مكان
لمنزلك



وسوف تتلقين النتائج عن طريق البريد بعد أسبوع
واحد:



- إذا كان تصوير الماموجرام طبيعياً فستلقين دعوة لإعادة الفحص بعد عامين.
- إذا أظهر تصوير الماموجرام خلافاً ما ، فيجب الإتصال بطبيب العائلة والذي سيقوم بدوره بإرسالك لعمل فحوصات تكميلية
إن لم يكن لديك طبيب ستقوم مؤسسة فود لفحص السرطان الاتصال بيكي.

تكلفة هذه الفحوصات ٢٠ فرنك ويقوم التأمين
الصحي بدفع باقي التكاليف.



فحص لإكتشاف مرض سرطان القولون

أن كنتي تبليغين ٥٠ عاماً أو أكثر
وقد إخترتي الكشف عن المرض



ستقومين بملى استبيان بمساعدة أحد المتخصصين
في مجال الصحة وبعد ذلك ستلقين فحص الدم في
البراز.



ستقومين أنت بعمل الفحص بالمنزل ثم إرسله
الى المعمل باستخدام الظرف التابع له.



وسوف تتلقين النتائج عن طريق البريد بعد
أسبوع واحد:



- إن كانت نتيجة الفحص طبيعية ستسلمين كوبون لإعادة الفحص بعد عامين.
- إذا أظهر الفحص وجود الدم في البراز يتوجب عليك الاتصال بطبيب العائلة الذي سيقوم بإرسالك لعمل فحص تكميلي إذا لم يكن لديك طبيب عام فستقوم مؤسسة فود لفحص السرطان بالإتصال بك.

تكلفة الفحوصات خمسة فرنكات و يقوم التأمين
الصحي بدفع باقي المصاريف.



* يمكن اختيار فحص القولون بالمنظار كأول فحص لسرطان القولون.

هل لديك تساؤلات؟
فعليك الاتصال بمؤسسة إكتشاف مرض
السرطان لمقاطعة فود على الرقم التالي:

0848 990 990



إكتشاف السرطان
في بداية المرض يزيد
من فرص الشفاء منه



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne