

# Woman's Guide to Mammography

الوقاية قبل العلاج:  
الكشف على الثدي  
بالأشعة السينية



## ما هو السرطان؟

إن جسم الإنسان مكون من ملايين الخلايا التي تموت باستمرار وتعوض غيرها. وتتغير هذه الخلايا عندما تصاب بالسرطان. ويمكن الاستدلال بهذه التغيرات لاكتشاف السرطان والوقاية منه.

## كيف يتم الاكتشاف المبكر للسرطان؟

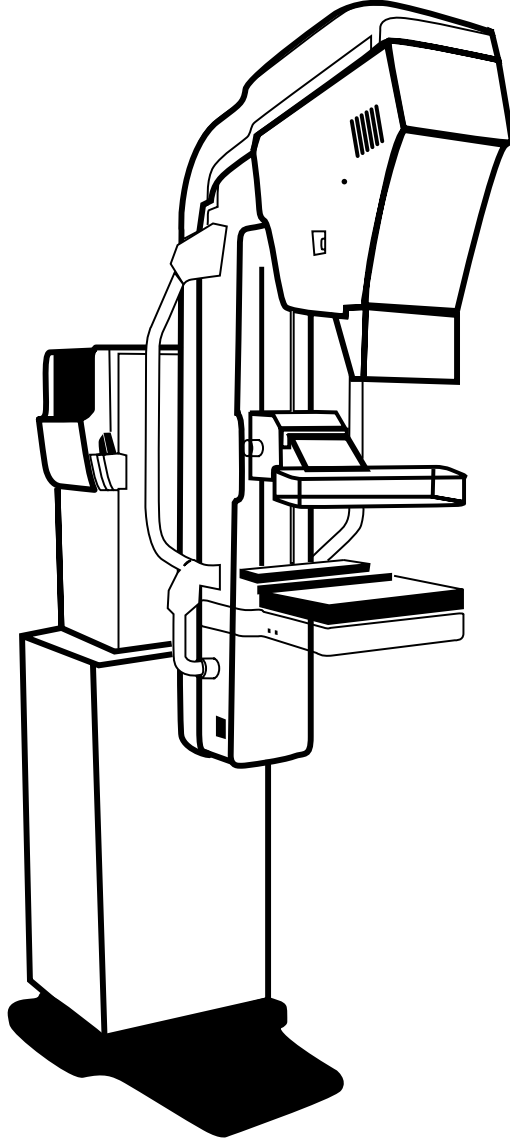
لاكتشاف السرطان مبكرا يجب على المعافين أن يقوموا ببعض الفحوص الطبية حتى ولو لم تكن هناك أي أعراض للمرض. هذا وإن الكشف على الثدي بالأشعة يمكنه إيجاد الأورام حتى ولو لم تكن هناك أعراض ظاهرة لسرطان الثدي.

إن بعض النساء أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بسرطان الثدي وقد يحتجن لفحوص أكثر تكرارا. وهناك بعض المعالم التي يستدل بها على وجود سرطان الثدي. أسألي طبيبك عن ما هو أنسب لك. إن سنك من العوامل التي تساعد في تقرير عدد الفحوص اللازمة لك.

وتقول الجمعية الأمريكية للسرطان إنك تحتاجين الفحص عن بؤادر السرطان كل ثلاثة أعوام إذا كنت دون الأربعين، ومرة كل عام إذا كنت قد تجاوزت سن الأربعين.

## ما هو الكشف على الثدي بالأشعة؟

هو كشف بالأشعة السينية على الثدي باستخدام كمية قليلة جدا من الإشعاعات . وعندما تقومين بهذا الكشف فانك تقفين قرب الجهاز وتساعدك من هي مدربة تدريباً خاصاً على وضع ثديك في المكان المناسب للتصوير. ويوضع الثدي بين طبقتين من البلاستيك تسمح بأخذ صورة بالأشعة السينية. ويجب عليك أيضا القيام بالكشف التقليدي للثدي من قبل طبيبة أو ممرضة.



## ماذا يترتب على الكشف على الثدي بالأشعة؟

• ما هي خطورة الكشف بالأشعة السينية؟

إن الكشف على الثدي بالأشعة السينية قد تقدم كثيرا خلال السنوات العشرين الماضية. وكمية الأشعة المستخدمة في هذا الكشف اليوم منخفضة جدا ولا تضر.

• هل سأشعر بالألم؟

يجب أن تضغط الآلة على الثدي بعض الشيء للحصول على صورة واضحة. وتشعر بعض النساء بهذا الضغط وتقول إنه وضع غير مريح؛ ولكن هذا الضغط لا يستمر أكثر من ٣٠ ثانية.

• هل سأشعر بإحراج؟

أبدأ. فإنك تقفين بجانب الآلة وتقوم ممرضة مدربة بمساعدتك على وضع ثديك على طبقة من البلاستيك وتوضع طبقة أخرى فوقه. ويكون الثدي مضغوطا بعض الشيء بين الطبقتين لمدة ثوان معدودة للحصول على صورة واضحة.

• ماذا عليّ إن أفعل إن وجد إن عندي سرطان في الثدي؟  
عندما يُكتشف سرطان الثدي مبكراً، ولم يكن قد انتشر كثيراً، فنسبة الشفاء منه  
تكون عالية.

## بعض الأسباب الهامة للقيام بالكشف على الثدي بالأشعة السينية

- إن اكتشاف سرطان الثدي مبكراً يساعد على إنقاذ حياتك.
- كلما تقدمت في السن كلما ازدادت فرصة إصابتك بسرطان الثدي. إن ثلاثة أرباع حالات سرطان الثدي تكون في النساء فوق الخمسين من العمر.
- معظم النساء اللاتي يصبن بسرطان الثدي لا تكون في عائلاتهن سوابق لهذا المرض.
- الكشف المبكر قد يساعد على تفادي الجراحة.
- إن الجمعية الأمريكية للسرطان واحدى عشر منظمة طبية أخرى تحث كل امرأة فوق الأربعين على القيام بالكشف على الثدي بواسطة الأشعة مرة كل عام.
- القيام بالكشف على الثدي بالأشعة أسهل مما تعتقدن .
- إن الكشف على الثدي بالأشعة مرة كل عام يشعرك براحة البال والطمأنينة.

من المهم جداً أن تبدئي الكشف باستخدام الأشعة السينية عند الأربعين من العمر، وأن تقومي بهذا الكشف كل عام بعد سن الخمسين.

إن اكتشاف سرطان الثدي مبكراً قد ينقذ حياتك!

## المصطلحات

الخلايا : أصغر مكونات أجسادنا.

التشخيص : اكتشاف سبب المرض بدراسة الأعراض.

الوقاية: منع المرض من الحدوث.

الإشعاع : إصدار الأشعة من نقطة أو مصدر حراري أو ضوئي.

الأعراض: أية علامات للمرض.

**Original Text by:**

Niccu Tafarrodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

**Original Text Edited by:**

Katherine Levin, Ph.D.  
*Katherine is a native of St. Paul, Minnesota.  
Her field of expertise is writing and editing  
cancer prevention literature targeted at ethnic,  
immigrant, and underserved English-speaking  
communities.*

**Original Text Simplified by:**

Rosemarie J. Park, Ph.D.  
*Rosemarie is a native of the United Kingdom.  
She is an Associate Professor at the College  
of Education and Human Development,  
University of Minnesota. Her area of work is  
in adult literacy and English language.*

**Illustrations by:**

Nickdokht Torkzadeh  
*Nickdokht is a native of Tehran, Iran. She is  
a Graphic Designer at the University of  
Minnesota where she earned her MA from  
the School of Architecture. Her field of work  
is design, layout and graphics for print and  
interactive media.*

**Translated & Modified by:**

Samir & Magda Saikali  
*Samir is a native of Cairo, Egypt. He is  
a Financing/Grants Officer at NDC in  
St. Paul, MN.*

A Woman's Guide to  
MAMMOGRAPHY  
© 2013 C.C.H.  
Arabic\_m04-11