



المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان
National Cancer Control Foundation



اعرف السرطان لتحمي نفسك وأسرتك

المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان

تأسست المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان في 2003/3/19م كمؤسسة خيرية وطنية غير ربحية تتمتع بشخصية اعتبارية ولها ذمة مالية مستقلة تمارس نشاطها وصلاحياتها على أساس خيري وطني وفقاً للإجراءات المنصوص عليها في نظامها الأساسي وطبقاً لمبادئ الدستور والقوانين النافذة في الجمهورية اليمنية.

مجالات عمل المؤسسة

الخدمات الصحية
الرعاية الاجتماعية
الوقاية والكشف المبكر
الإعلام والعلاقات
البناء المؤسسي

ماهو السرطان؟

هو مجموعة من الأمراض (أكثر من 100 مرض) تتشابه في بعض الخصائص فيما بينها، وهو عبارة عن نمو غير طبيعي وتكاثر عشوائي لخلايا شاذة في العضو المصاب، وقد سمي بالسرطان لأن الأوعية الدموية المنتفخة حول الورم تشبه أطراف سرطان البحر.

شائعات مغلوبة عن السرطان



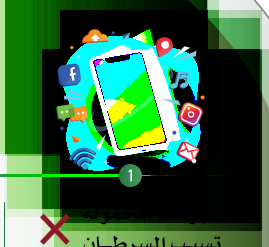
3

✗ السرطان
مرض معدٍ



2

✗ أخذ العينات والجراحة
تؤدي لإنتشار الورم



1

✗ تسبب السرطان



6

✗ فيتامين C يشفي
من السرطان



5

✗ كبار السن فقط
يصابون بالسرطان



4

✗ خطوط الكهرباء عالية
الضغط تسبب السرطان



9

✗ السرطان يصيب
عوائل معينة



8

✗ السكوت عن الورم
يؤدي لشفاؤه



7

✗ ممكن علاج
السرطان بالأعشاب

ما الفرق بين الورم الحميد والورم الخبيث

الورم الخبيث

وجه المقارنة

الورم الحميد

سريع النمو

طبيعة النمو

بطيء النمو

سريع الإنتشار

طبيعة الإنتشار

بطيء الإنتشار

قد يؤثر بشكل كبير على وظيفة الخلايا المجاورة

التأثير على وظيفة الخلايا المجاورة

قليل التأثير على وظيفة الخلايا المجاورة

كثير وغالباً ما يرجع وينتشر بعد إزالته

أماكنية التجدد في حالة إزالته جراحياً

نادراً ما يتجدد بعد إزالته

يمتد ولا يتمركز في مكان محدد

التحوصل والتمركز

متحوصل ومتمركز في أماكن محددة

قد يسبب الوفاة ويمكن التحكم به والتقليل من إنتشاره ولكل أجل كتاب

خطورته على حياة المصاب

لا يسبب الوفاة إلا إذا ظهر في بعض أجزاء الجسم مثل الدماغ

أعراض الإصابة بالسرطان



3

سهولة ظهور الكدمات
والنزيف من الأنف
أو الأسنان دون سبب



2

تغيرات فجائية بالعيون
أو اختلال مستمر
ومتكرر بالرؤية



1

ظهور تضخم أو كتلة
مهما كان حجمها
و بأي موضع



6

صداع مستمر يكون
مصحوباً بالتقيؤ
في أغلب الأحوال



5

نشوء حمى أو توعك غير مبرر
يستمر لفترات طويلة
دون الإستجابة للعلاج



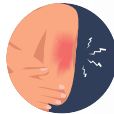
4

اختلال بالتوازن و الترنح
الحركي أو عرج بالمشي
دون سبب محدد



10

صعوبة أو ألم
أثناء البلع



9

وجود ألم موضعي
ومستمر لفترة طويلة



8

حدوث انخفاض حاد
وسريع بالوزن



7

الشحوب غير المفهوم
أو فقدان النشاط

الفحص الذاتي للثدي

هناك خطوتان لا بد من القيام بهما كي تقومي بالفحص الذاتي للثدي :

أولاً : ابدئي التحري بالنظر

1 ارفعي الذراعين إلى الأعلى مضمومتين فوق الرأس ولا تحظي التغيرات.

2 الآن ضعي يديك على خصرك واضغطي إلى الأسفل مع شد الكتفين ودققي النظر، انحني إلى الأمام من منطقة الحوض وأريحي يديك على الركبتين أو على ظهر كرسي ولا تحظي أية تغيرات في الثدي.

3 اضغطي على الحلمتين بلطف وافحصيهما لوجود أي إفرازات.

ثانياً : قومي بإجراء الفحص باليد.

استلقي على السرير وضعي محدة تحت كتفك لرفع الثدي وجعله مسطحاً .

1 افحصي كل ثدي باستعمال اليد المعاكسة مع وضع ذراعك تحت رأسك على نفس جهة الثدي، قومي بعمل حركات دائرية صغيرة بالجزء المنبسط من الأصابع، وليس بأطراف الأصابع، تأكدي أن أصابعك مستقيمة ومتلاصقة.

2 الآن تحسسي كل ثدي على حده بطريقة دائرية تبدأ من خارج الثدي إلى الداخل باتجاه الحلمة، تحسسي الثدي بحثاً عن عقد، كتل، سماكة، انبعاجات أو انتفاخات، ثم افحصي تحت الإبطين بنفس الطريقة.

3 ابعيدي الفحص وأنت في الحمام، فالجلد المبلل والصابون يخففان الاحتكاك مما يسهل الإحساس بالكتل، ضعي يدك فوق رأسك وافحصي كل ثدي باليد المعاكسة.

أفضل وقت لإجراء الفحص الذاتي للثدي هو بعد أسبوع من ابتداء الدورة الشهرية . ولا بد لك من تكرار هذا الفحص شهرياً في نفس الموعد (حتى أثناء فترة الحمل) كي تكوني قادرة على التعرف على أية تغيرات قد تحدث.

ما هي الأعراض التي تنذر بوجود سرطان في الثدي ؟

- 1 وجود كتلة غير مؤلمة أو مؤلمة.
- 2 ظهور تغييرات أو تشوه في الجلد (سماكة - التهاب - خدوش - انكماش - تجعد...) .
- 3 ألم أو إفرازات من الحلمة أو تغيير في اتجاه الحلمة.

هذه الأعراض قد تبدل على وجود مشكلة في الثدي، لكن ليس بالضرورة أن تكون سرطاناً، إلا أنه يتوجب عليك متابعتها مع الطبيب.

المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان
تقدم الفحص المجاني للثدي
وعنق الرحم عبر مركز الأمل للأورام
(الكشف المبكر عن السرطان)

طرق الوقاية من السرطان



4

علاج بلهارسيا المثانة
المسببة لسرطان المثانة



3

الرضاعة
الطبيعية



2

الكشف المبكر
عن السرطان



1

التقليل من
التعرض للشمس



7

ممارسة الرياضة والنشاط
الحركي بانتظام



6

عدم إهمال الجروح والأورام
الطارئة، وعلاجها أولاً بأول



5

الابتعاد عن التدخين
والكحول والشممة (البردقان)



10

التلقيح ضد عدوى فيروس (HPV)
المسبب لسرطان عنق الرحم، وفيروس
الكبد البائي المسبب لسرطان الكبد



9

إتباع أنماط غذائية صحية
ومتوازنة والابتعاد عن المواد
الحافظة للأغذية المعلبة



8

الرقابة الدورية للعوامل
الوراثية التي قد تؤدي
لنشوء السرطان



13

الحذر من المبيدات التي
ترش على القنات وسواها



12

عدم استخدام البلاستيك
في حفظ الأغذية



11

استخدام الواقيات
المناسبة أثناء العمل

فروع المؤسسة



فرع تعز



فرع عدن



المركز الرئيسي - صنعاء



فرع صعدة



فرع الحديدة



فرع إب

01 219 214
775 080 055
775 080 022



المركز الرئيسي
- صنعاء - شارع الستين
- أمام وزارة الخارجية



تبرع لصالح مرضى السرطان
على الحساب الموحد في جميع البنوك اليمنية

33 00 00

