



المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان  
National Cancer Control Foundation

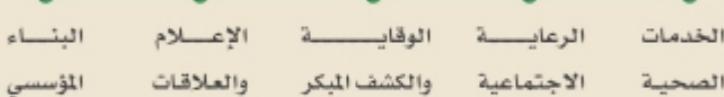


# اعرف السرطان لتحمي نفسك وأسرتك

## المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان

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

### مجالات عمل المؤسسة



## ما هو السرطان؟

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

## شائعات مخلوطة عن السرطان

شائعات



السرطان  
مرض معدي



أخذ العينات والجراحة  
تؤدي لانتشار الورم



الهواتف المحمولة  
تسبب السرطان



فيتامين C يشفى  
من السرطان



كبار السن فقط  
يصابون بالسرطان



خطوط الكهرباء عالية  
الضغط تسبب السرطان



السرطان يصيب  
عوائل معينة



السكتوت عن الورم  
يؤدي لشفائته



ممكن علاج  
السرطان بالأعشاب

## ما الفرق بين الورم الحميد والورم الخبيث

### الورم الخبيث

### وجه المقارنة

### الورم الحميد

سرع<sup>ي</sup> النمو

طبيعة النمو

بطيء النمو

سرع<sup>ي</sup> الانتشار

طبيعة الانتشار

بطيء الانتشار

قد يؤثر بشكل كبير على  
وظيفة الخلايا المجاورة

التاثير على وظيفة  
الخلايا المجاورة

قليل التأثير على  
وظيفة الخلايا المجاورة

كثير وغالباً ما يرجع  
وينتشر بعد إزالته

إمكانية التجدد في  
حالة إزالته جراحياً

نادراً ما يتجدد  
بعد إزالته

يمتد ولا يتمركز  
في مكان محدد

التحوصل والتمركز

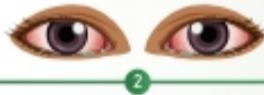
متحصل ومتمزّك  
في أماكن محددة

قد يسبب الوفاة و يمكن  
التحكم به والتقليل من  
الانتشار ولكن أقل خطاب

خطورته على  
حياة المصاب

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

## أعراض الإصابة بالسرطان



سهولة ظهور اللممات  
والنزيف من الأنف  
أو الأسنان دون سبب

تغيرات فجائية بالعيون  
أو اختلال مستمر  
ومتكرر بالرؤية

ظهور تضخم أو كتلة  
مهما كان حجمها  
وبأي موضع



صداع مستمر يكون  
مصحوباً بالقيء  
في أغلب الأحوال

نشوة حمى أو توعك غير مبرر  
يستمر لفترات طويلة  
دون الاستجابة للعلاج

اختلال بالتوازن والترنح  
الحركي أو عرج بالمشي  
دون سبب محدد



صعوبة أو ألم  
أثناء البلع

وجود ألم موضعي  
ومستمر لفترة طويلة

حدوث انخفاض حاد  
وسريع بالوزن  
الشحوب غير المفهوم  
أو فقدان التنشاط

## الشخص الذاتي للثدي

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

### أولاً : ابدئي التحري بالنظر

ارفعي الذراعين إلى الأعلى مضمومتين فوق الرأس ولاحظي بالغيرات.

الآن ضعي يديك على خصرك واضغطي إلى الأسفل مع شد الكتفيين ودققي الناظر حتى إلى الأمام من منطقة الحوض وأريحي يديك على الركبتين أو على ظهر كفري ولاحظي أية تغيرات في الثدي.

اضغطي على الحلمتين بملطف وافحصيهما لوجود أي إفرازات.

### ثانياً، قومي بإجراء الشخص باليد.

استلقي على السرير وضعي مخددة تحت مكتفشك لرفع الثدي وجعله مستطحاً.

افحصي سهل ثدي باستعمال اليد المعاكسة مع وضع ذراعك تحت راسك على نفس جهة الثدي قوسياً بعمل حركات دائيرية صغيرة بالجزء المنبسط من الأصابع وليس بأطراف الأصابع، ناصدي أي أصابعك مبتلة ومتلاصنة.

الآن تحمسي سهل ثدي على هذه بطريقة دائيرية تبدأ من خارج الثدي إلى الداخل باتجاه المخلمة، تحمسي الثدي بحثاً عن عقد، مكتن، سماكة، انتفاخات أو انتفاخات، ثم افحصي تحت الإبطينين بتفسخ المطرضة.

اعيدي الفحص وانت في الحمام، فالجلد المبلل والصابون يخففان الإحتكاك مما يجعل الإحساس بالكتل، ضعفي يديك شوك راسسته وافحصي سهل ثدي باليد المعاكسة.

أفضل وقت لإجراء الشخص الذاتي للثدي هو بعد أسبوع من انتهاء الدورة الشهرية، ولا بد لك من تكرار هذا الشخص شهرياً، يا نفس الموعد ( حتى إنشاء فترة الحمل ) كي تكوني قادرة على التعرف على أية تغيرات قد تحدث.

## ما هي الأعراض التي تشير إلى وجود سرطان في الثدي؟

١. وجود مشكلة غير مؤلمة أو مؤلمة.
٢. ظهور تغيرات أو تشوه في الجلد - ( سماكة - التهاب - خدوش - انكماش - تجعد ... ).
٣. ألم أو إفرازات من الحلمة أو تغير في اتجاه الحلمة.

هذه الأعراض قد تدل على وجود مشكلة في الثدي، لكن ليس بالضروري أن تكون سرطاناً، إلا أنه يتوجب على محظوظ متابعتها مع الطبيب.

## المؤسسة الوطنية لكافحة السرطان

تقديم الشخص المجاني للثدي وشق الرحم غير مرتكز بالأمل للأورام

( الكشف المبكر من السرطان )

## طرق الوقاية من السرطان



علاج بلهارسيا المثانة  
المسببة لسرطان المثانة



الرضاعة  
الطبيعية



الكشف المبكر  
عن السرطان



التقليل من  
التعرض للشمس



ممارسة الرياضة والنشاط  
الحركي بانتظام



عدم إهمال الجروح والأورام  
الطارئة، وعلاجها أولاً بأول



الابتعاد عن التدخين  
والكحول والشمة (البرداقان)



التلقيح ضد عدوى فيروس (HPV)  
المسبب لسرطان عنق الرحم؛ وفيروس  
الكبد البالئي المسبب لسرطان الكبد



اتباع أنماط غذائية صحية  
ومتوازنة والابتعاد عن المواد  
الحاافظة للأغذية المعيبة  
لنشوء السرطان



الحذر من المبيدات التي  
ترش على القات وسواد



عدم استخدام البلاستيك  
في حفظ الأغذية



استخدام الواقيات  
المناسبة أثناء العمل

فرع المؤسسة



شروع فعّل



شرع عدن



المركز الرئيسي - صنعاء



شرع صعدة



شارع الحديدة



三

01 219 214  
775 080 055  
775 080 022



المركز الرئيسي  
صنعاء . شارع السبعين  
أوّل دور وزارة الخارجية



توزع لصالح مرضى السرطان  
على التحديات المعاصرة في وظيفة البرنواي اليمانية

33 00 00

