

# حقائق سريعة حول سرطان الثدي



احتمالية إصابة  
المرأة بسرطان الثدي  
في حياتها هي  
**1 من 8**.

## إليك بعض عوامل الخطر المعروفة:

- نوع الجنس - المرأة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بمقدار 100 مرة من الرجل.
- العمر - يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع تقدم العمر.
- نصف تشخيصات سرطان الثدي تكون لدى النساء اللواتي تزيد أعمارهن عن 60 عامًا.
- تاريخ العائلة - يكون الخطر أعلى بين النساء اللواتي لديهن أقارب بالدم مصابون بهذا المرض.
- الوزن - زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- العرق - النساء البيض أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من النساء الأمريكيات من أصل أفريقي.
- النساء الأمريكيات من أصل أفريقي أقل عرضة للنجاة من هذا السرطان.



## ما يمكنك القيام به:

### اخضعي لتصوير الثدي بالأشعة السينية

تذكري إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية وفحوصات الثدي كل عام إذا كان عمرك يتراوح بين 50 و74 عامًا.

### تناولي الطعام بشكل جيد

تناولي خمس حصص أو أكثر من الفواكه والخضروات يوميًا. قللي من تناول اللحوم مثل الهوت دوغ ولحوم الغداء واللحوم الحمراء. اختاري الحبوب الكاملة.

### قللي من تناول الكحول

قللي من تناول الكحول بما لا يزيد عن مشروب واحد في اليوم. تناول المزيد من الكحول يزيد من الخطر بمقدار 1,5 مرة مقارنة باللواتي لا يتناولنه مطلقًا.

### مارسي الرياضة يوميًا

ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

### تعرفي على تاريخ عائلتك

5-10% من حالات سرطان الثدي تكون وراثية.

### تعرفي على طبيعة جسدك

تعرفي على شكل وملمس ثديك. يمكن أن يساعدك ذلك على ملاحظة أعراض مثل الكتل أو الألم أو التغيرات في الحجم التي قد تمثل مصدرًا للقلق.

## راقبي صحتك!

يمكن أن يؤدي الفحص إلى تحسين النتائج. يقلل الاكتشاف المبكر من خطر الوفاة بسبب سرطان الثدي ويمكن أن يفسح مجالاً لمزيد من خيارات العلاج. ينبغي لجميع النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و74 عامًا إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية كل عام، فهذه هي أفضل طريقة لاكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر.



تصوير الثدي بالأشعة السينية كل عام هو أفضل دفاع في مواجهة سرطان الثدي. لا يحتاج الأعضاء إلى إحالة لتحديد موعد. تفضلي بزيارة مقدم الخدمة الخاص بك أو احصلي على مقدم خدمة بالقرب منك من خلال الموقع الإلكتروني [findaprovider.ilmeridian.com/location](http://findaprovider.ilmeridian.com/location).

Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).