

HEALTH NEWSLETTER



October 2023

BREAST CANCER

October is Breast Cancer Awareness Month, a significant campaign dedicated to increasing awareness and reducing the stigma associated with breast cancer symptoms and treatment.

What is Breast Cancer ?

Breast cancer starts when breast cells start growing uncontrollably, forming a visible tumor or a detectable lump. These tumors can often be seen on an x-ray or felt as a lump.

What Are the Symptoms of Breast Cancer?

Different people have different symptoms of breast cancer. Some people do not have any signs or symptoms at all.

Some warning signs of breast cancer are :

- New lump in the breast or underarm (armpit).
- Thickening or swelling of part of the breast.
- Irritation or dimpling of breast skin.
- Redness or flaky skin in the nipple area or the breast.
- Pulling in of the nipple or pain in the nipple area.
- Nipple discharge other than breast milk, including blood.
- Any change in the size or the shape of the breast.
- Pain in any area of the breast.

Note: These symptoms can happen with other conditions that are not cancerous. If you have any signs or symptoms, be sure to see your doctor right away.

Free mammograms are provided by Maine medical center. Available through December 31, 2023. Please call the following number for more information: 207-396-8443

It is important to keep in mind that there are risk factors that cannot be changed and risk factors that can be changed when it comes to Breast Cancer.

Here are some risk factors related to Breast Cancer that you cannot change :

- Genetic mutations
- Family history
- Previous treatment using radiation therapy
- Having dense breasts.

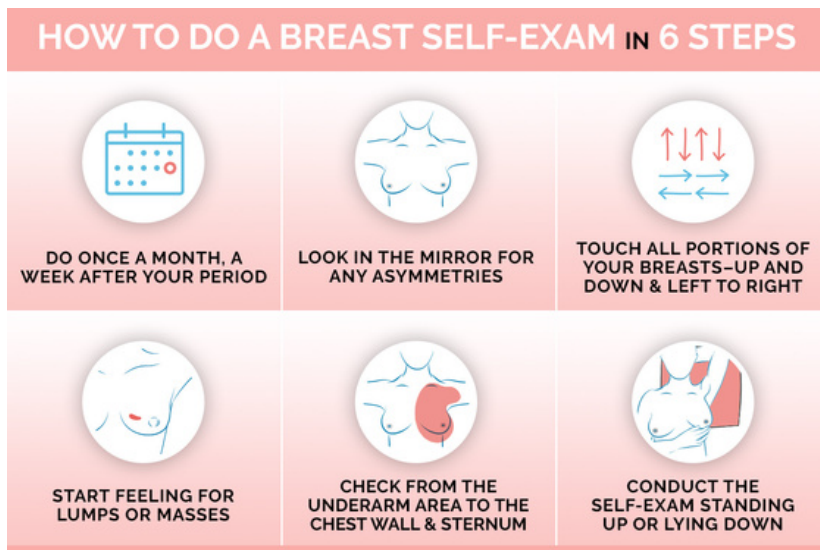
Here are some risk factors related to Breast Cancer that you can change :

- Not being physically active
- Being overweight or having obesity after menopause
- Taking hormones
- Drinking alcohol

Learn more about risk factors here:

<https://www.komen.org/breastcancer/riskfactor/table/#levels-of-scientific-evidence>

Regular breast cancer screening, including mammograms and self-exams, can aid in the early detection of potential issues, thereby increasing the likelihood of successful treatment. It is advisable for individuals, particularly those at higher risk, to perform a self-exam once a month. Additionally, it is crucial for all women aged 40 and above to schedule an annual mammogram.



Resources used

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/breastcancerawareness/>
<https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/about/what-is-breast-cancer.html>
<https://healthmatters.nyp.org/what-is-breast-self-awareness-and-why-is-it-important/>

مجلة صحتي



أكتوبر 2023

سرطان الثدي

أكتوبر هو شهر التوعية لسرطان الثدي، وهي حملة مهمة مخصصة لزياده الوعي بأعراض سرطان الثدي وعلاجه.

ما هو سرطان الثدي؟

يبدأ سرطان الثدي عندما تبدأ خلايا الثدي في النمو بشكل لا يمكن السيطرة عليه، وتشكل ورمًا مرئيًا أو كتلة يمكن اكتشافها. غالبًا ما يمكن رؤية هذه الأورام بالأشعة أو الشعور بها على شكل كتلة.

ما هي أعراض سرطان الثدي؟

يعاني الأشخاص من أعراض مختلفة لسرطان الثدي. بعض الأشخاص ليس لديهم أي علامات أو أعراض على الإطلاق.

العلامات التحذيرية لسرطان الثدي هي:

- ظهور كتلة جديدة في الثدي أو تحت الإبط.
- سماكة أو تورم جزء من الثدي.
- تهيج أو تقشير في جلد الثدي.
- احمرار أو تقشر الجلد في منطقة الحلمة أو الثدي.
- سحب الحلمة إلى الداخل أو الشعور بألم في منطقة الحلمة.
- إفرازات من الحلمة غير حليب الثدي، بما في ذلك الدم.
- أي تغيير في حجم أو شكل الثدي.
- ألم في أي منطقة من الثدي.

ملاحظة: هذه الأعراض يمكن أن تحدث مع حالات أخرى غير سرطانية. إذا كان لديك أي علامات أو أعراض، تأكد من رؤية الطبيب على الفور.

يتم توفير تصوير الثدي بالأشعة مجاناً من قبل مركز ماين الطبي. متاح حتى 31 ديسمبر 2023. يرجى الاتصال بالرقم التالي لمزيد من المعلومات:

207-396-8443

من المهم أن تضع في اعتبارك أن هناك عوامل خطر لا يمكن تغييرها وعوامل خطر يمكن تغييرها عندما يتعلق الأمر بسرطان الثدي.

فيما يلي بعض عوامل الخطر المتعلقة بسرطان الثدي والتي لا يمكنك تغييرها:

- الطفرات الجينية
- تاريخ العائلة
- العلاج السابق باستخدام العلاج الإشعاعي
- سماكة الثدي.

فيما يلي بعض عوامل الخطر المرتبطة بسرطان الثدي والتي يمكنك تغييرها:

- عدم ممارسة النشاط البدني
- زيادة الوزن أو الإصابة بالسمنة بعد انقطاع الطمث
- تناول الهرمونات
- شرب الكحول

تعرف على المزيد من عوامل الخطر هنا:

<https://www.komen.org/breastcancer/riskfactor/table/#levels-of-scientific-evidence>

يمكن أن يساعد الفحص المنتظم لسرطان الثدي، بما في ذلك تصوير الثدي بالأشعة والفحوصات الذاتية، في الكشف المبكر عن المشكلات المحتملة، وبالتالي زيادة احتمالية نجاح العلاج. يُنصح الأفراد، وخاصة أولئك الأكثر عرضة للخطر، بإجراء الفحص الذاتي مرة واحدة في الشهر. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري لجميع النساء في سن 40 عامًا أو أكثر تحديد موعد لإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية سنويًا.

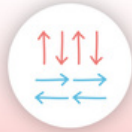
HOW TO DO A BREAST SELF-EXAM IN 6 STEPS



DO ONCE A MONTH, A WEEK AFTER YOUR PERIOD



LOOK IN THE MIRROR FOR ANY ASYMMETRIES



TOUCH ALL PORTIONS OF YOUR BREASTS-UP AND DOWN & LEFT TO RIGHT



START FEELING FOR LUMPS OR MASSES



CHECK FROM THE UNDERARM AREA TO THE CHEST WALL & STERNUM



CONDUCT THE SELF-EXAM STANDING UP OR LYING DOWN

كيفية إجراء الفحص الذاتي للثدي في 6 خطوات

1. اعمل الخطوات التالية مرة واحدة في الشهر، بعد أسبوع من الدورة الشهرية.
2. انظر في المرآة لأي عدم تناسق.
3. المس جميع أجزاء ثدييك من الأعلى إلى الأسفل ومن اليسار إلى اليمين.
4. اللمس للشعور بالكتل.
5. تحقق من منطقة الإبط و جدار القفص الصدري.
6. إجراء الاختبار الذاتي عند الوقوف أو الأستلقاء.

المصادر المستخدمة

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/breastcancerawareness/>

<https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/about/what-is-breast-cancer.html>

<https://healthmatters.nyp.org/what-is-breast-self-awareness-and-why-is-it-important/>

خبرنامه هیت



اکتبر ۲۰۲۳

سرطان سینه

اکتبر ، ماه آگاهی از سرطان سینه است، یک کمپین مهم که به افزایش آگاهی و کاهش درست و بی پیشینه مرتبط با علائم و درمان سرطان سینه اختصاص دارد.

سرطان سینه چیست؟

سرطان سینه زمانی شروع می شود که سلول های سینه شروع به رشد غیرقابل کنترل می کنند و یک تومور قابل مشاهده یا یک توده قابل تشخیص را تشکیل می دهند. این تومورها را اغلب می توان در عکسبرداری با اشعه ایکس مشاهده کرد یا به صورت توده ای احساس کرد.

علائم سرطان سینه چیست؟

افراد مختلف علائم متفاوتی از سرطان سینه دارند. برخی افراد اصلاً هیچ علامت یا علامتی ندارند.

برخی از علائم هشدار دهنده سرطان سینه عبارتند از:

- توده جدید در سینه یا بغل .
- ضخیم شدن یا برآمده گی بخشی از سینه .
- تحریک یا گودی پوست سینه .
- سرخی یا پوسته پوسته شدن پوست در ناحیه نوک سینه یا سینه .
- کشیدن نوک پستان یا درد در ناحیه نوک پستان .
- ترشحات نوک سینه به غیر از شیر مادر، از جمله خون .
- هر گونه تغییر در اندازه یا شکل سینه .
- درد در هر ناحیه از سینه .

توجه ❗ این علائم می تواند با سایر بیماری هایی که سرطانی نیستند نیز رخ دهد. در صورت داشتن هر گونه علائم یا نشانه، حتماً فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.

مهم است که در نظر داشته باشید که در مورد سرطان سینه عوامل خطری وجود دارند که قابل تغییر نیستند و عوامل خطر قابل تغییر هستند

در اینجا برخی از عوامل خطر مرتبط با سرطان سینه وجود دارد که نمی توانید آنها را تغییر دهید :

جهش های ژنتیکی
سابقه خانوادگی
درمان قبلی با استفاده از پرتودرمانی
داشتن سینه های متراکم

در اینجا برخی از عوامل خطر مرتبط با سرطان سینه وجود دارد که می توانید آنها را تغییر دهید :

عدم تحرک بدنی
اضافه وزن یا چاقی بعد از یائسگی (متوقف شدن دوره های قاعده گی)
مصرف هورمون
نوشیدن الکل
در اینجا درباره عوامل خطر بیشتر بدانید :

<https://www.komen.org/breastcancer/riskfactor/table/#levels-of-scientific-evidence>

غربالگری منظم سرطان سینه، از جمله ماموگرافی و خودآزمایی، می تواند به تشخیص زودهنگام مشکلات احتمالی کمک کند و در نتیجه احتمال درمان موفقیت آمیز را افزایش دهد. برای افراد، به ویژه آنهایی که در معرض خطر بالاتری هستند، توصیه می شود که یک بار در ماه یک بار خودآزمایی انجام دهند. علاوه بر این، برنامه ریزی سالانه ماموگرافی برای همه زنان 40 ساله و بالاتر بسیار مهم است.

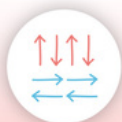
HOW TO DO A BREAST SELF-EXAM IN 6 STEPS



DO ONCE A MONTH, A WEEK AFTER YOUR PERIOD



LOOK IN THE MIRROR FOR ANY ASYMMETRIES



TOUCH ALL PORTIONS OF YOUR BREASTS—UP AND DOWN & LEFT TO RIGHT



START FEELING FOR LUMPS OR MASSES



CHECK FROM THE UNDERARM AREA TO THE CHEST WALL & STERNUM



CONDUCT THE SELF-EXAM STANDING UP OR LYING DOWN

1. یک بار در ماه، یک هفته پس از قاعدگی انجام دهید
2. برای هر گونه عدم تقارن در آینه نگاه کنید
3. تمام قسمت های سینه خود را بالا و پایین و از چپ به راست لمس کنید
4. شروع به احساس توده یا توده
5. از ناحیه زیر بغل تا دیواره قفسه سینه و سینه را بررسی کنید
6. خودآزمایی را در حالت ایستاده یا دراز کشیده انجام دهید

منبع استفاده می شود

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/breastcancerawareness/>
<https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/about/what-is-breast-cancer.html>
<https://healthmatters.nyp.org/what-is-breast-self-awareness-and-why-is-it-important/>