



سرطان الثدي

الحد من المخاطر

ما هو سرطان الثدي؟

يشير سرطان الثدي إلى ورم خبيث يتطور من الخلايا في الثدي. الورم هو مجموعة من الخلايا السرطانية التي يمكنها النمو والانتشار إلى أجزاء أخرى من جسمك.

ما هي عوامل المخاطرة للإصابة بسرطان الثدي؟

- إذا كان عمرك يتراوح من 50 إلى 74 عامًا أو أكثر.
- إذا كنت من أفراد عائلة لديها أو كان لديها تاريخ من الإصابة بسرطان الثدي.
- إذا حدثت دورتك الشهرية قبل عمر 12 عامًا.
- إذا بدأت سن اليأس بعد عمر 55.
- إذا لم تنجبي أطفالاً.
- إذا كان طفلك الأول قد وُلد عندما بلغ سنك 35 عامًا أو أكثر.

كيف يمكنك المساعدة في منع سرطان الثدي؟

- احصلي على فحوصات سنوية مع مقدم الخدمات. حافظي على كافة المواعيد.
- لاحظي المظهر واللمس الطبيعيين لثديك. أبلغني عن أي تغييرات تطرأ على مقدم الخدمات.
- احرصي على ممارسة الرياضة للحفاظ على وزن صحي. يرجح أن يتعرض النساء ممن يعانين من الوزن الزائد لسرطان الثدي.
- احرصي على تناول طعام صحي للحفاظ على وزن صحي. احرصي على تناول الأطعمة ذات معدلات الدهون والأملاح المنخفضة. تناولي الفواكه والخضروات والحبوب الصحيحة.
- قللي من تناول الكحوليات.
- ابتعدي عن التدخين. إذا كنت تدخين، فيرجى الإقلاع عن التدخين.



هناك ثلاث طرق للمساعدة في اكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر. وهي:

- صور الثدي الشعاعية – يتم إكمالها كل عامين للنساء ممن تتراوح أعمارهن بين 50 و74 عامًا.
- فحوصات الثدي السريرية – يتم إكمالها مرة كل سنة في عيادة مقدم الخدمات.
- الوعي الذاتي بالثدي – يرجى إبلاغ مقدم الخدمات بأي تغييرات في الثدييك.

يمكن تتبع سرطان الثدي في حالة اكتشافه مبكرًا.

لتحديد موعد لهذه الخدمات الخاضعة للتغطية، يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الأولية. كما يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء. يوجد الرقم على الجانب الخلفي من بطاقة Molina التعريفية.

هل لديك أي أسئلة؟

يُرجى الاتصال بخط الاستشارات التمريضية المتوفر على مدار الساعة. نحن هنا لمساعدتك.



اللغة الإنجليزية: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)



تُورَّع هذه النشرة الإعلانية من قبل Molina Healthcare. وكل المواد الموجودة فيها هي للمعلومات فقط. وهي لا تحل محل نصيحة مقدم الرعاية.

للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وتنسيقات أخرى يمكن الوصول إليها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء (Member Services). يظهر هذا الرقم على الجهة الخلفية من البطاقة التعريفية للعضو الخاصة بك.