

LE CANCER DU SEIN

لسرطان الثدي



prévention

EL FAKIRI WAFAA (MÉDIATRICE SANTÉ)



PÔLE PRÉCARITÉ INSERTION

4, RUE DE LA PASSERELLE
43000 LE PUY-EN-VELAY



Le cancer du sein لسرطان الثدي



Le dépistage précoce
الكشف المبكر

L'importance du dépistage précoce
اهمية لاكشف لامبكر

Aujourd'hui les cancers du sein concernent 1 femme sur 8 !
اليوم قلق من سرطان الثدي 1 امرا / 8 !

Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes
وكلما تم اكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر، زادت فرص الشفاء

Grâce au dépistage précoce, la moitié des cancers du sein sont décelé alors qu'ils mesurent moins de 2 cm
من خلال الكشف المبكر، يتم اكتشاف نصف سرطانات الثدي عندما يكون طولها اق من 2 سم

Ce niveau de détection permet d'atteindre de très hauts taux de guérison tout en réduisant considérablement l'agressivité des traitements appliqués
هذا المستوى من الكشف يؤدي الى معدلات عالية جدا من العلاج و في الوقت الذي يقلل فيه الى حد كبير من عدوانية العلاجات المطبقة.

Il est donc important de vous informer sur le cancer du sein car cela peut vous sauver la vie
لذا فمن المهم أن تتعلم عن سرطان الثدي لأنه



Un suivi régulier à tout âge

الصد ال منتظم في أي سن



Vous devez être régulièrement suivi(e) par un médecin traitant, par un gynécologue ou par votre sage-femme : la palpation des seins et des aisselles lui apportera des indications essentielles

يجب أن يتبعك طبيب معالج أو طبيب امراض نسائية أو طبيبك: وسيجلك له انحسار الصدر والبطين مؤشرات اساسية

S'il ou elle perçoit une anomalie, il ou elle vous prescrira une mammographie ou encore une échographie

إذا كان هو أو هي تصوّر شذوذ، هو أو هي ستصف الماموغراف أو الموجات فوق الصوتية.

Ce suivi médical doit avoir lieu tous les 6 mois ou au minimum tous les ans à partir de 30 ans

ويجب أن تتم هذه المتابعة الطبية كل 6 أشهر أو على الأقل كل سنة اعتباراً من سن 30

Il est important que chacune devienne actrice de sa santé en pratiquant tous les mois une auto-palpation des seins

من الهم أن يصبح الجميع ممثلاً عن صحته من خلال ممارسة كل شهر تشوه الصدر.



Le Dépistage

الكشف



Des gestes simples mais nécessaires pour chacune !

بوادر بسيطة ولكن ضرورية لكل واحد

L'auto-examen des seins ou auto-palpations regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettent de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin

الفحص الذاتي للثدي أو التحلل الذاتي هو مجموعة من الإيماءات البسيطة التي، عند إجرائها، و أ علمك بصدرك، و كشف أي شذوذ و أبلغها إلى طبيبك.

L'auto-examen constitue un atout de plus pour votre santé mais ne se substitue en aucun cas à votre visite régulière (au moins annuelle)

chez votre gynécologue ou médecin

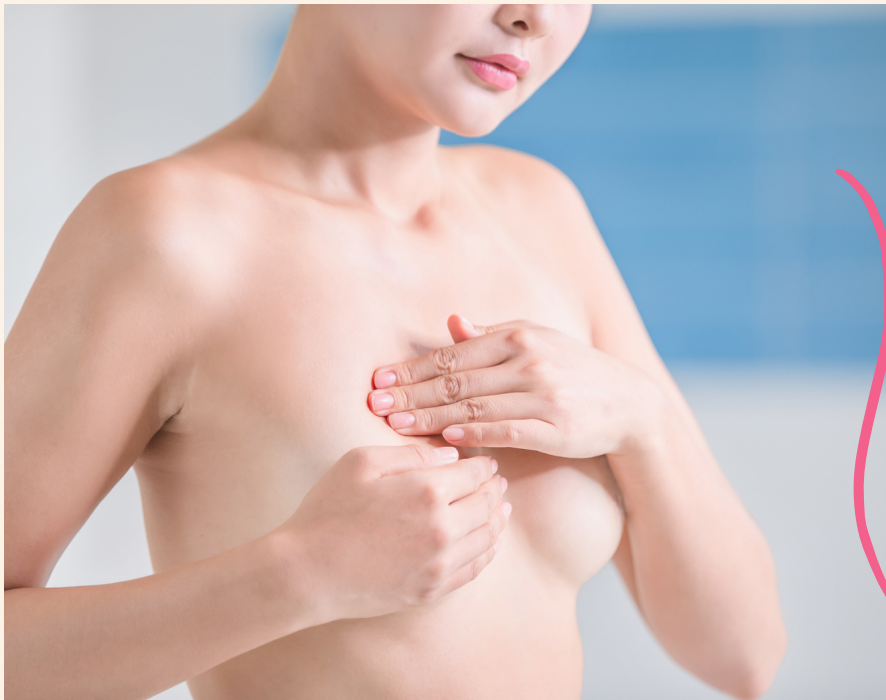
و الفحص الذاتي فائدة صحية أخرى ولكن لاتحل محل زيارتك العادية (السنوية على الأقل) إلى طبيب أمراض النساء أو الطبيب الخاص بك.

En cas de doute ou de question après une auto-palpation consultez votre médecin généraliste ou gynécologue

في حالة الشك أو السؤال بعد الانحراف الذاتي استشارة الممارس العام أو طبيب أمراض النساء الخاص بك.



L'auto-examen des seins الفحص الذاتي الصدور



L'auto-palpation est une pratique très positive et importante pour toutes les femmes si elle procède d'abord d'une meilleure connaissance de leur corps, des changements, de ses métamorphoses lors des diverses étapes de la vie

إن التحلل الذاتي ممارسة إيجابية و هامة جدا بالنسبة لجميع النساء إذا كان الأمر إذا انطلقت أو لا من معرفة، أفضل بجسدها، وتغيراته، و تغيرته خلال مراحل الحياة المختلفة.

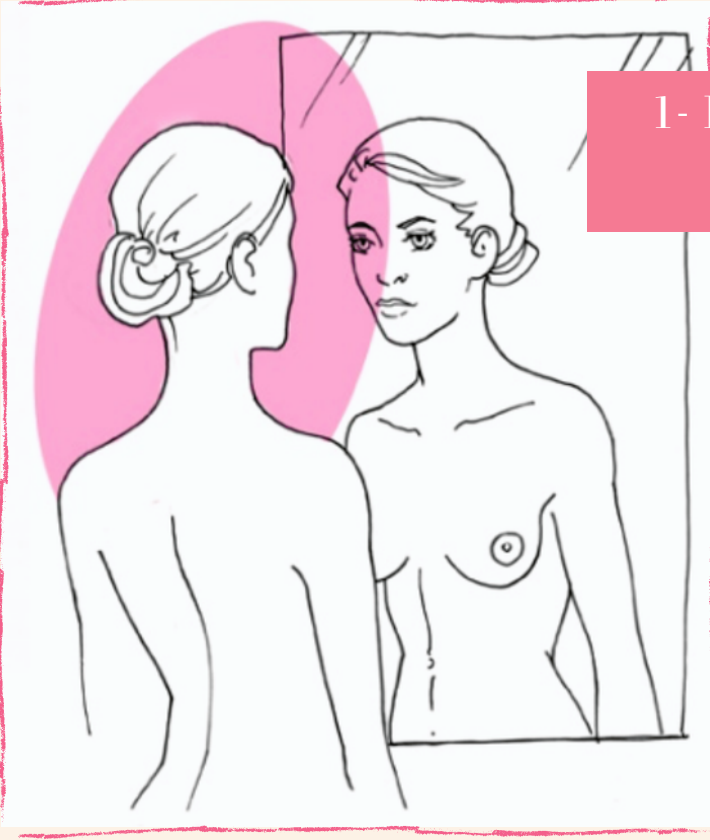
L'auto-palpation devrait être répétée au moins une fois chaque mois, à la même période.
و ينبغي أن يتكرر الرعي الذاتي مرة واحدة على الأقل كل شهر، في نفس الوقت.

LES GESTES DE L'AUTO-PALPATION

الفحص الذاتي الصدور

1- DEBOUT, DEVANT UN MIROIR

الوقوف أمام المرآة



Inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y ait rien d'anormal : par exemple un écoulement par mamelon d'un liquide, ou encore du sang, des crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.

فتش كلا الصدرو تحقق من أي شذوذ: على سبيل المثال تدفق من خلال حلمة سائل، أو حتى الدم أو الكريفونات أو الغمزات أو الطيات أو الجلد الني تقشر أو تقول البرتقال على الثدي.

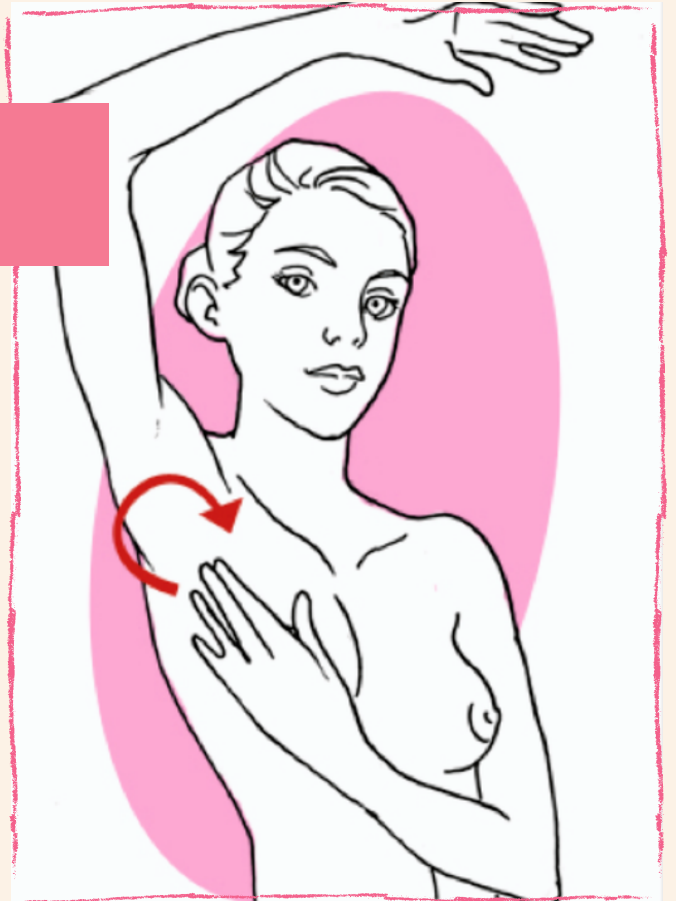
2- LEVEZ LE BRAS DROIT

رفع ذراعك اليمنى

Avec les trois doigts de la main gauche, palpez le sein droit, fermement, attentivement et complètement.

En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts

مع ثلاثة أصابع اليد السرى، أشعر بالثدي الصحيح بحزم بعناية و كامل. بداية من الجزء الخارجي، يمشي حول الثدي في دوائر صغيرة بأصابع الأصابع.



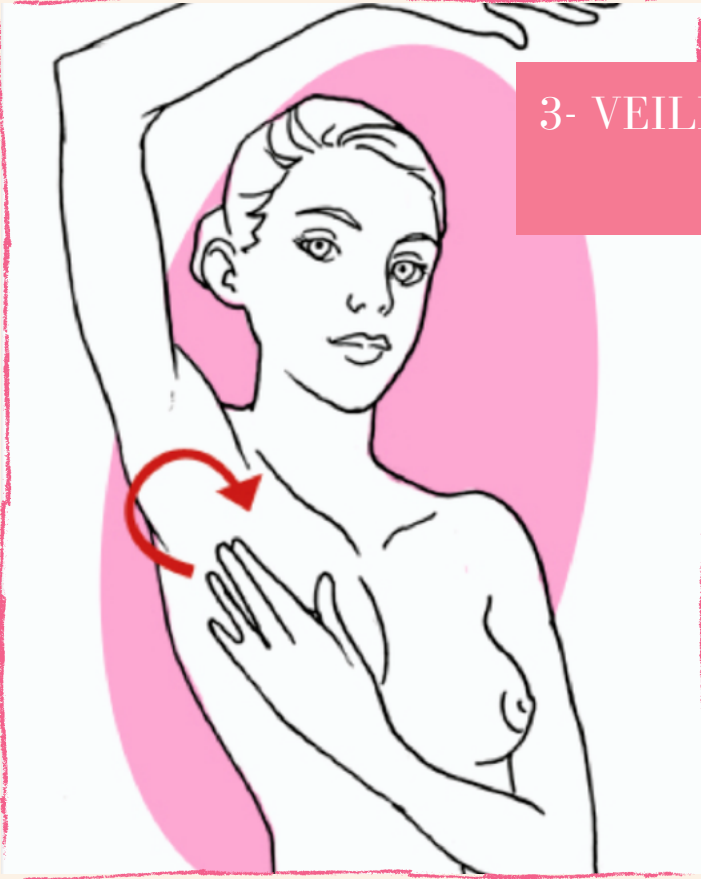
3- VEILLES À EXAMINER TOUT LE SEIN

التأكد من فحص الثدي بأكمله

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise.

Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.

وينبغي إيلاء اهتمام خاص للمنطقة الواقعة بين الثدي والإبهام. بما في ذلك أكسيلا. ابحث عن أي نموغير طبيعي أو عدم تشكيل تحت الجلد

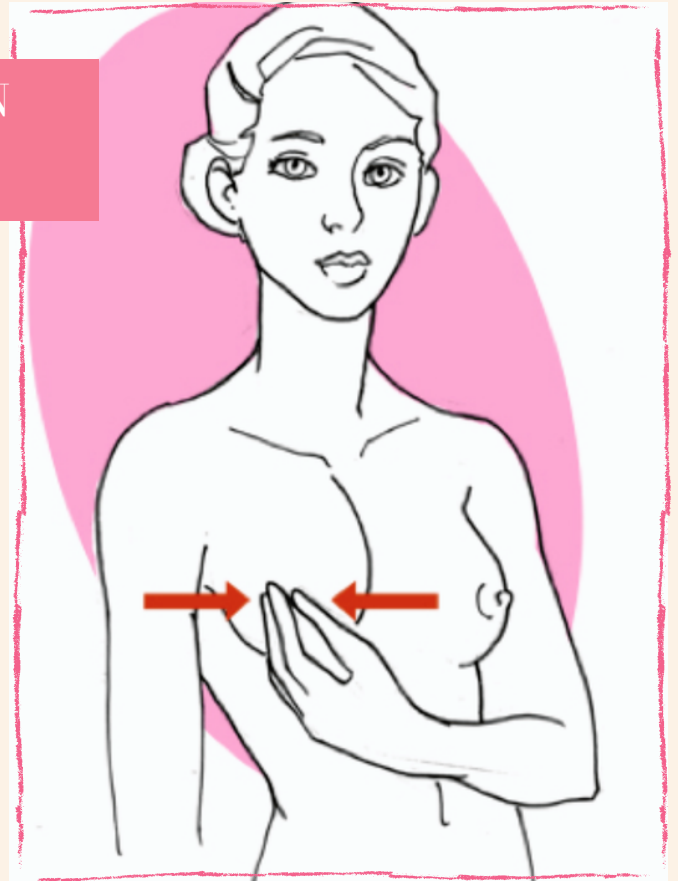


4- TERMINEZ PAR LE MAMELON

نهاية بالحلمة

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.

اضغط بلطف على الحلمة وتحقق من عدم حدوث تسرب إذا كان هذا هو الحال. أبلغ الطبيب الخاص بك على الفور



5- RÉPÉTEZ L'AUTO-EXAMEN SUR LE SEIN GAUCHE

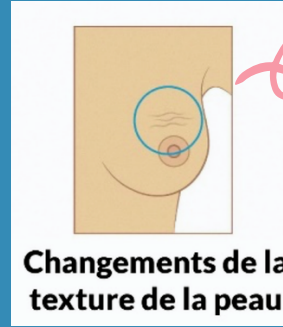
تكرار لفحص الذاتي على الثدي للأيسر

Des signes possibles de Cancer du sein

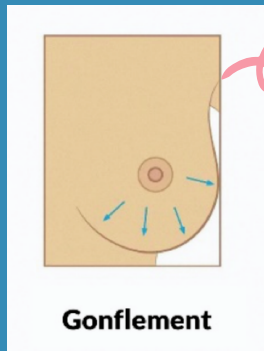
العلامات المحتملة



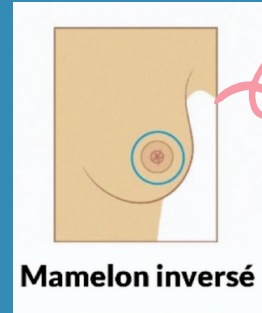
-Augmentation du volume des ganglions lymphatiques.
تضخم الغدد الليمفاوية



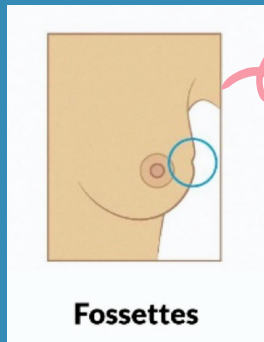
-Epaississement ou durcissement de la peau.
سماكة أو تصلب الجلد
-Masse palpable au sein.
كتلة محسوسة في الثدي.



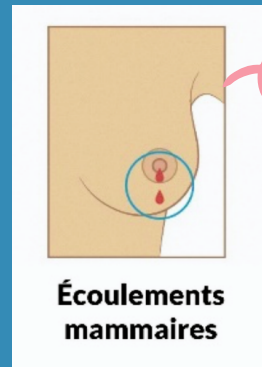
-Changement récent dans la taille ou la forme du sein.
تضخم الغدد الليمفاوية يتغير حديثاً في حجم أو شكل الثدي



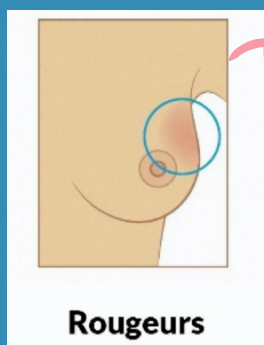
-Rétraction récente du mamelon (retourné à l'intérieur).
تراجع الحلمة مؤخراً (يعود إلى الداخل).



-Creux (rétraction de la peau) ou voussure (bombement).
أجوف (انكماش الجلد) أو قوس (انتفاخ)



-Écoulement du mamelon unilatéral, spontané.
إفرازات عفوية من الحلمة من جانب واحد



-Rougeur récente de la peau ou nouvelles veines plus visibles.
احمرار الجلد مؤخراً أو ظهور أو ردة جديدة أكثر وضوحاً

-Eczéma persistant ou ulcération du mamelon.
الإكزيما المستمرة أو تقرح الحلمة