



الوقاية خير من العلاج

关爱自己的乳房和健康

इलाज से बेहतर है निरोध

علاج سے بہتر ہے پرہیز

La salute delle donne

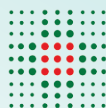
Progetto a cura di



**CITTÀ DI CARPI**  
Assessorato alle Politiche sociali  
Assessorato alle Pari Opportunità



**Commissione Pari Opportunità**



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Coordinatrice del progetto:

**Daniela De Pietri**

Hanno collaborato:

Yoggita Marazzi

Hao Xu

Saadia Bounadar

Grafica di Fabrizio Ascari servizio comunicazione Comune di Carpi  
dal progetto originale di Dago&Ross

## Art. 32. Costituzione Italiana

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.

## **DIRITTO ALLA SALUTE PER TUTTE partecipa ai programmi di prevenzione gratuiti dei tumori femminili**

الفصل 32 من الدستور الإيطالي

تهتم الجمهورية برعاية مجال الصحة باعتباره حق أساسي للفرد و مصلحة عامة للمجتمع، كما أنها تقوم بضمان علاجات مجانية للمحتاجين.

لا يمكن إجبار أي أحد على تلقي علاج مميز إلا إذا كان بأمر قانوني.  
لا يمكن للقانون أن يتعدى أو يتجاوز الحدود الموضوعية لاحترام الفرد البشري.

**قانون و حق الصحة للجميع:  
شارك في البرامج المجانية الخاصة بالوقاية من السرطانات التي تصيب  
العنصر النسوي.**

## 意大利宪法第 32 章规定

保护大众健康，是个人基本权力和集体的利益，还要保证穷人免费治疗。

如果不是法律规定，不能强迫任何人进行一种规定的医疗治疗。法律不违背尊重人权界限。

### **所有人的健康权力： 参加妇女肿瘤免费预防规划**

دفا 32

यह गणराज्य, स्वस्थ जीवन हर नागरिक का बुनियादी अधिकार मानता है और यह समझता है के यह समाज की भलाई के लिए भी यह बहुत जरूरी है और बीमार लोगों को मुफ्त इलाज देने की जिम्मेदारी लेता है।

किसी व्यक्ति पर जबरदस्ती कोई इलाज नहीं किया जा सकता ,अगर उसका प्रबंध कानून द्वारा ना किया होतो, लेकिन फिर भी कानून व्यक्तिगत अधिकारो का उल्लंघन नहीं कर सकता।

**स्वस्थ जीवन हर नारी का अधिकार है :**

**आप भी कैंसर निरोध के लिए बनाए गए प्रोग्रामों में हिस्सा ले ।**

**तंद रस्त زندگی پر عورت کا حق ہے**

**آپ بھی کینسر سے بچنے کے لیے بنائے گئے پروگرام میں شامل ہو جاؤ یں ۔**

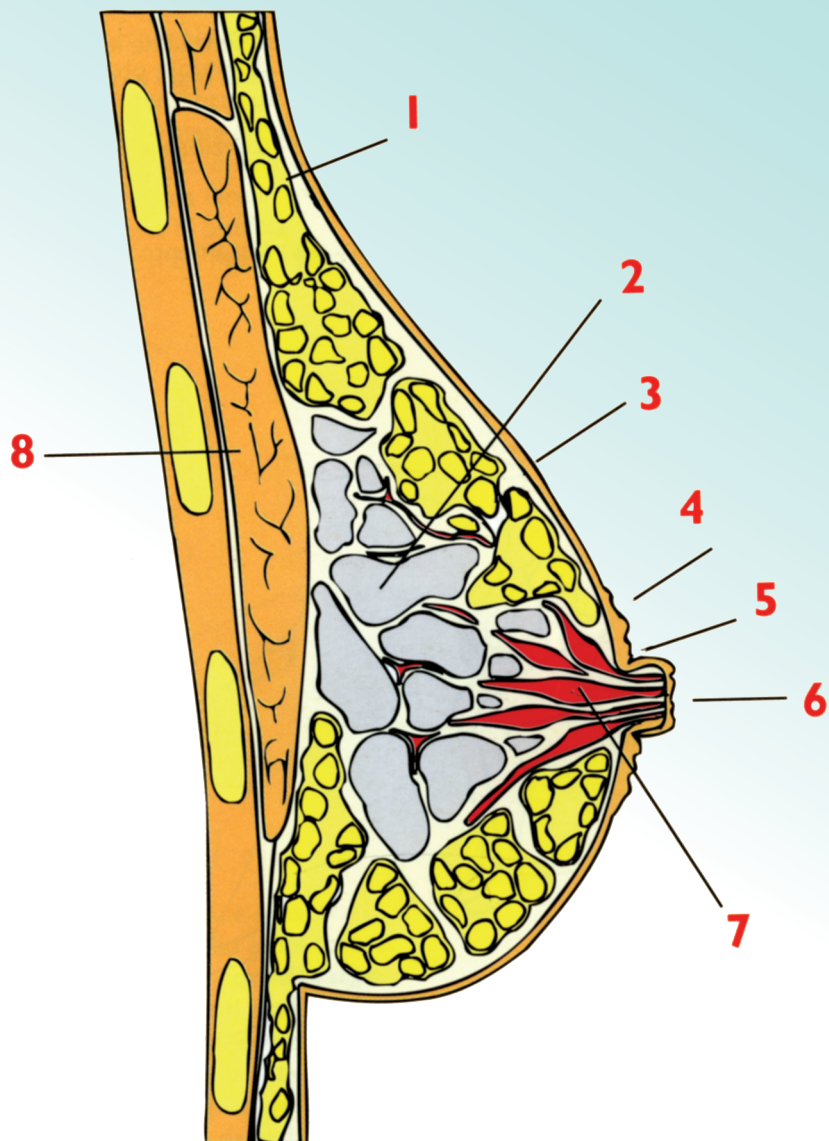
یہ ملک سمجھتا ہے کہ تندرست زندگی پر انسکن کا حق ہے اور یمعاشرے کی بھلائی کے ہے

بہت ضروری ہے ۔ اس کے سوا بیمار لوگوں کو مفت علاج دینے کی زمداری بھی لیتا ہے ۔

اگر قانون اجازت دے تو کسی کو بھی زبردستی علاج کے لیے مجبور نہیں کیا جا سکتا

ہے۔ قانون کسی صورت بھی انسانی تحفظ کے تحت مقرر کر دہ حدود کی خلاف ورزی نہیں کر

سکتا



## الثدي: ما هي مكوناته

مقطع رسم يبين المكونات الداخلية للثدي.

- 1 - نسيج ودكي (دهني)، نسيج ضام، عصب، شريان، عروق تحيط الغدة الثديية
- 2 - الغدة الثديية التي تشابه في شكلها "عقود العنب"
- 3 - نسيج جلدي (جلد) الذي يغلق و يمسك الغدة الثديية و النسيج الودكي
- 4 - لئوة = ما حول حلمة الثدي من سواد
- 5 - حلبة مصبوغة
- 6 - حلمة الثدي
- 7 - قنوات حاملة اللبن
- 8 - عضلة الصدر تحط عليها الغدة الثديية

# 4

## نصائح من ذهب

- حاولي أن تتعرفي على ثديك و أعطيه قيمة منذ الشباب

- طبقي الفحص الذاتي منذ سن الشباب على شكل دورات منظمة حسب المعلومات التي سبق ذكرها

- توجهي إلى الطبيب الذي تتقين فيه إذا كان لديك شك أو مشاكل

- حسسي جميع نساء أسرتك و صديقاتك بأهمية الموضوع

## ما أهمية الفحص الذاتي

الثدي عضو مهمته لا تنحصر فقط في تكميل جمال المرأة، بل كسائر أعضاء الجسم معرض لأمراض متفاوتة الخطورة لذلك يجب الاهتمام به و مراقبته. ومن أخطر تلك الأمراض سرطان الثدي الذي يتم اكتشافه من طرف النساء (بنسبة مئوية كبيرة) من خلال الفحص الذاتي. و تطبيقه على شكل دورات منظمة و متكررة يُمكن المرأة من التعرف أكثر على ثديها الشيء الذي يجعلها تصبح قادرة على تمييز أبسط التغيرات (في وقت مبكر) التي يُمكن علاجها بنجاح إذا توجهت إلى الطبيب الذي يبدأ الإجراءات اللازمة لتشخيص المرض و علاجه.

### متى يجب إجراء الفحص

يجب إجراء الفحص الذاتي مباشرة بعد العادة الشهرية، عندما يكون الثدي غير منتفخ. أما بعد سن اليأس و خلال فترة الحمل يمكن إجراؤه في أي يوم على أن تتكرر المراقبة كل شهر في نفس اليوم الذي سبق تحديده.

- للتعرف أكثر على خصائص الثدي، عليك أول مرة أن تجري فحصا عند أخصائي في طب الثدي

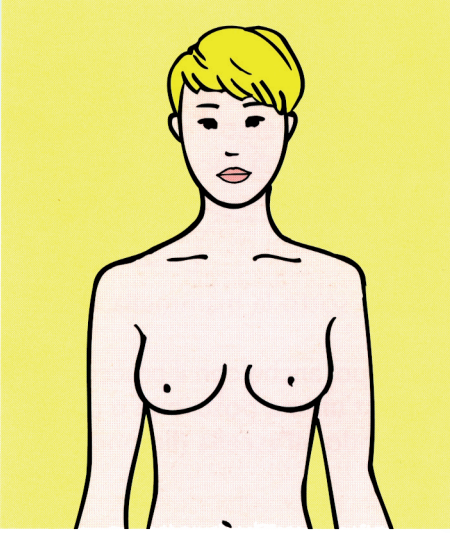
أين جرى الفحص الطبي الخاص بالثدي:

- بمركز الاستشارة الطبية
- عند طبيب الأسرة (الطبيب العام)
- الطبيب الأخصائي في أمراض النساء
- الطبيب المختص في الجراحة
- الفحص الذاتي لا يعتبر كبديل عن الكشف الطبي عند أخصائي، يجب على كل امرأة إجراء هذا الكشف على شكل دورات منظمة.
- الفحص الذاتي يقوم فقط بتغطية الفترة ما بين كشف طبي و آخر.

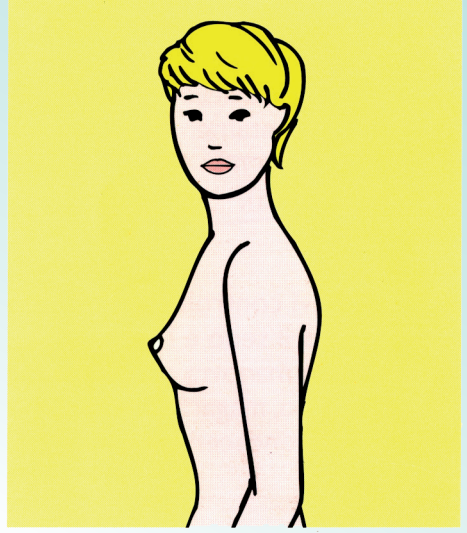


# الثدي (مرة كل شهر)

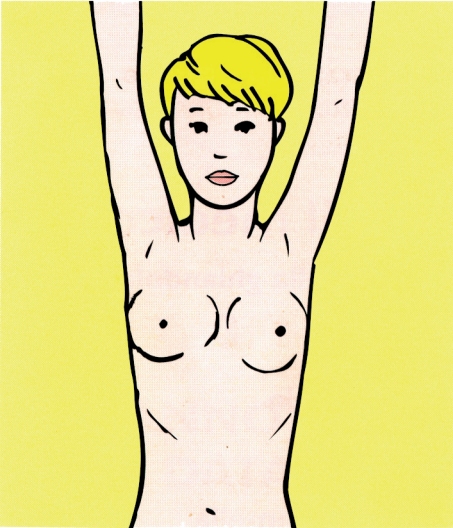
ماذا يجب أن تراقبي



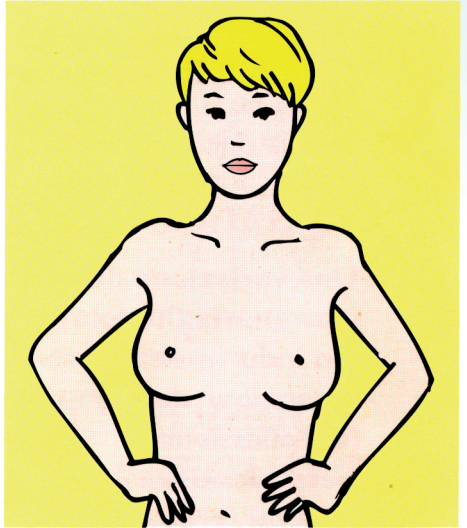
1



2



3



4

# الخطوات المتبعة لفحص

1  
قفي أمام المرأة أرخي ذراعيك نحو جانبيك، قارني بكل دقة و حذر حجم و شكل الثديين و الحلمتين، يمكنك بكل سهولة أن تلاحظي أنهما غير متشابهتين تماما، هذا أمر طبيعي. راقبي إذا ما تطورت بعض التغيرات خلال الوقت.

2  
أمام المرأة راقبي بدقة كل ثدي من الجانب، لاحظي إذا لم تطرأ تغيرات في الشكل مقارنة مع الشكل العادي.  
افحصي مظهر الجلد: انتبهي جيدا احتمال وجود أماكن محفورة أو مجعدة.

3  
بعد ذلك ارفعي ذراعيك. راقبي جيدا شكل الثديين.  
هذه الحالة توضح بشكل كبير خصائص الحلمة. راقبي الثديين من الجانب.

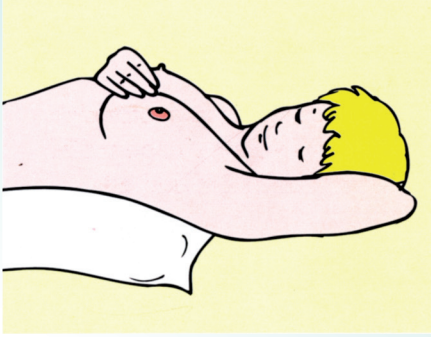
4  
ثم ضعي يديك على جانبيك حتى تتقلص عضلات الصدر.  
أيضا على هذه الحالة راقبي خصائص الثديين.  
في هذه الحالة و بما أن الجلد ممدّد، يمكنك أن تلاحظي بالأخص التغيرات الجلدية.

راقبي من الجانب شكل و انتظام الثدي

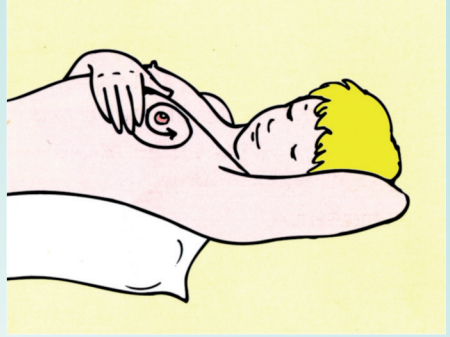
## متى يجب زيارة الطبيب

- إذا تبين عدم انتظام في شكل و حجم الثديين بالمقارنة مع الحالة العادية
- عدم انتظام في شكل الحلمة
- وجود تغيرات من الجانب في شكل الثدي
- وجود تشوهات و تغيرات في الجلد: أماكن مجعدة و محفورة

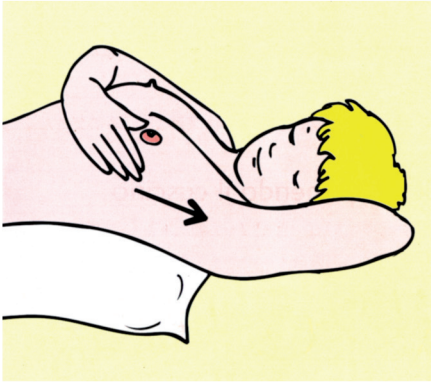
## طريقة التمس



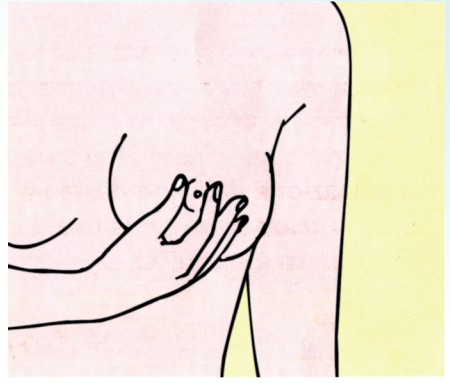
1



2



3



4

سجلي في اليومية تاريخ إجراء الفحص الذاتي

1

تمددى، ضعي مخدة تحت الكتف الأيسر واليد اليسرى تحت القفا (الرقبة) لكي يصبح الثدي مسطحاً، باليد اليمنى يمكنك أن تتلمسي و تجسي الثدي.

2

عملية اللمس تكون باليد و هي مسطحة (مفتوحة)، قومي بحركة دائرية من الخارج إلى الداخل نحو حلمة الثدي.  
بواسطة أطراف الأصابع و هي مفتوحة حولي أن تضغطي بكل رفق إلى الداخل، تابعي ببطء الحركة الدائرية نحو حلمة الثدي.  
حاولي أن تتأكدي إذا ما كانت تغيرات من حيث الصلابة (عقيدات و صلابة)

3

ثم يجب أن تراقبي المكان الذي يوجد بين الثدي و الإبط، بادية من الحفير (تحت الثدي) تابعي المداورة و ذراعك مرفوعة إلى الأعلى، بعد ذلك نفس الحركة و ذراعك مبسوطة إلى الأسفل، من الأفضل أن تقومي بهذه الحركات و أنت جالسة. على هذه الحالة ( و أنت جالسة) يمكنك بكل سهولة أن تكتشفي إذا ما كانت توجد عقيدات في عمق الإبط و التي يطلق عليها اسم (لينفونود).

4

يجب أن تأخذي حلمة الثدي بين أصابعك و اضغطي برفق حتى تتأكدي ما إذا كانت إفرازات.  
إذا خرج سائل خذي منديلا و تأكدي من اللون ثم أخبري طبيبك بهذه المعلومة.  
لكي تجسي أو تتلمسي الثدي اليمنى، ضعي مخدة تحت الكتف اليمنى و اليد اليمنى تحت الرقبة، باليد اليسرى يمكنك أن تجري عملية اللمس (الجس)

### متى يجب استشارة الطبيب

- عند وجود صلابة و تغير في الإبط و الغدة الثديية (عقيدة)
- وجود صلابة تحت الجلد
- أي تغير قد يطرأ على حلمة الثدي
- إفرازات في حلمة الثدي
- اكزيما (حكة الجلد) في الثدي

## كم من مرة يجب إجراء الباب - تيست و في أي سن؟

يتم استدعاء النساء البالغات من العمر ما بين 25 و 64 سنة لأجراء هذا الفحص (مرة واحدة في كل ثلاث سنوات)، يتم هذا الاستدعاء عن طريق رسالة تبعثها المصلحة الصحية المحلية إلى جميع النساء.

## كم ثمن الفحص؟

هذا الفحص مجانا و أيضا جميع الفحوصات المتتالية قصد التأكد.

## هل الباب- تيست خطير أو مؤلم؟

الباب- تيست غير مؤلم و ليس خطير.

## المدة و الطريقة التي تُبلِّغ بها نتيجة الفحص؟

إذا كانت نتيجة الفحص سلبية خلال شهر على الحد الأقصى يتم تبليغ النتيجة، أما إذا اتضح من خلال الفحص وجود تغيرات في الخلايا حتى ولو لم يكن أصلها السرطان فإن المعنية بالأمر تُطلب هاتفيا للاتفاق على جميع التشخيصات اللازمة قصد التأكد.

## إذا كان شك في النتيجة ماذا يحدث؟

إذا تبثت بعض الشكوك و قصد التأكد منها، فإن النساء يتلقين جميع الفحوص الضرورية لتشخيص المرض و علاجه مجانا.

## ما هي حدود الباب- تيست

في بعض الحالات، قد لا يُبين الباب- تيست الضرر و لو كان موجودا في عنق الرحم نكون على علم أن بعض متضررات عنق الرحم في بعض الحالات قد لا تتطور إلى السرطان، بل بالعكس تتراجع فجأة.

## سكرينيك للوقاية من سرطان عق الرحم ( باب - تيست )

يخص جميع النساء البالغات من العمر ما بين 25 و 64 سنة. التجارب و التقارير الدولية تبين أنه عن طريق هذا البرنامج يمكن الوقاية و الحد من انتشار سرطانات عق الرحم. النساء المعنيات بالأمر في إمبليا رومانيا يبلغ عددهن أكثر من مليون و مائة ألف امرأة. يتم استدعائهن كل ثلاث سنوات لإجراء هذا الفحص (باب- تيست) إما بمراكز الاستشارة الصحية للعائلة أو بالمراكز المتخصصة التابعة للمصلحة الصحية. باب- تيست و جميع الفحوص من أجل التأكد تجرى مجانا. البرنامج يتحمل أيضا متابعة التشخيص و العلاجات المحتملة.

### ما هو الباب - تيست؟

الباب- تيست هو فحص الخلايا، هذا الفحص مهم و ضروري لأنه يساعد على تشخيص مرض السرطان في وقت مبكر و أيضا تشخيص الأضرار المؤدية لسرطان عق الرحم. تؤخذ بكل عناية خلايا من عق الرحم ثم تحلل بواسطة المجهر.

### لماذا يجب أن نعمل هذا الفحص؟

سرطان عق الرحم يتطور ببطء كبير، و لا يمكن اكتشافه بواسطة فحص عادي عند أخصائي في أمراض الولادة و النساء. كما أنه لا يُخلف آثارا و علامات تدل على وجوده لذلك يصبح خطيرا إذا لم نكتشفه و نعالجه في وقت مبكر.

## مراكز الاستشارة الطبية

- كاربي، فيبي دون ستورس الرقم 21، الهاتف 059/6554170  
سولبير، فيبي 25 أبريل الرقم 30، الهاتف 059/2134959  
كامبوكليانو، بيائسا بائش الرقم 2، الهاتف 059/2134764  
نوفي التابع لمودينا، بيائسا 1 مايو الرقم 18، الهاتف 059/6554104  
ميراندول، فيبي بئيسْت الرقم 53، الهاتف 0535/602815  
مودينا فيبي مولتس، الرقم 3، الهاتف 059/2134360  
فيبي بادوف، الرقم 46، الهاتف 059/2134007  
ساسول، فيال كفلوت الرقم 136، الهاتف 0536863788  
كاستينفرانكو إيميليا، كورس مارتير، الرقم 368 الهاتف 059/929508  
بفولو، فيبي بريئْت، الرقم 15، الهاتف 053629369  
فئيول، فيبي بئيس، الرقم 20 الهاتف 059777883

## فضاء الشباب

- مركز المعلومات و التربية الصحية و الجنسية  
مودينا فيبي مولتس الرقم 3، الهاتف 0592134366  
كاربي فيبي دون ستورس، الرقم 21، الهاتف 059688666  
ساسول فيال كفلوت، الرقم 136، الهاتف 0536863688  
سبيلمبيرت فيبي مركون، الرقم 4، الهاتف 059782003

## فري إينتري

- مركز لاستماع الشباب  
كاربي فيبي دي أميتشس، الرقم 59، الهاتف 059649274  
ميراندول فيبي تشيزلا بئيسْت، الرقم 53، (بقرب مركز الاستشارة الطبية)  
الهاتف 053527525  
ساسول بيئسال أفنسان (قرب المكتبة) الهاتف 0536863658

## مركز استماع الشباب بمودينا

- مودينا فيبي مولتس الرقم 3، الهاتف 0592134366