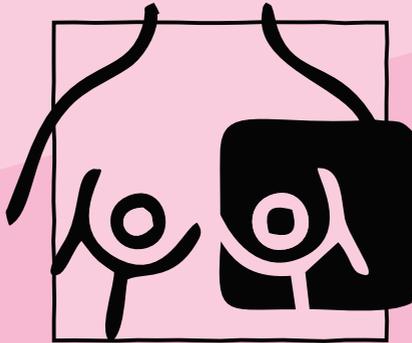


# المشاركة في الفحص الأولي للثدي



## من الأشخاص الذين تستهدفهم هذه النشرة؟

توفر هذه النشرة معلومات للأشخاص الذين يعانون من التشرد في جميع أنحاء لندن حول كيفية المشاركة في الفحص الأولي للثدي.

قد تكون المعلومات مفيدة أيضًا لكبار الأخصائيين و/أو مقدمي الخدمات الذين يدعمون الأشخاص الذين يعانون من التشرد للوصول إلى خدمات الرعاية الصحية.

## ما هو الفحص الأولي للثدي؟

يُعد الفحص الأولي وسيلةً لتحديد الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض والذين قد يكون لديهم خطر متزايد للإصابة بمشكلة صحية معينة. تقدم الهيئة الوطنية للخدمات الصحية مجموعة متنوعة من اختبارات الفحص الأولي دون أي تكلفة.

يستخدم الفحص الأولي للثدي اختبارًا يسمى تصوير الثدي بالأشعة السينية، وهو عبارة عن أشعة سينية للكشف عن العلامات المبكرة لسرطان الثدي.



يزداد خطر إصابتك بسرطان الثدي مع تقدمك في السن. أغلبية حالات سرطان الثدي تظهر لدى النساء اللاتي تجاوزن الخمسين من العمر. ينجو الآن عدد أكبر من النساء من سرطان الثدي مما كان عليه في الماضي.

يُعد الفحص الأولي للثدي وسيلة لاكتشاف سرطان الثدي. يمكن أن يساعد في العثور على السرطانات الصغيرة جدًا التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة أو الشعور بها.



96% من الأشخاص الذين خضعوا للفحص الأولي للثدي لا تظهر عليهم أي علامات للسرطان ولن يحتاجوا إلى الفحص لمدة 3 سنوات أخرى.



ينجو العديد من الأشخاص من سرطان الثدي إذا علموا أنهم مصابون به - 75% من الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان الثدي ما زالوا على قيد الحياة بعد مرور 10 سنوات.



الفحص الأولي للثدي يمكنه إنقاذ الأرواح.

## من الأشخاص المستهدفين بالفحص الأولي للثدي؟

يتم تقديم فحص الثدي تلقائيًا للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 عامًا وحتى بلوغهن 71 عامًا والمسجلين لدى الطبيب العام على أنهن إناث. يشمل ذلك على:

- النساء المتحولات والأشخاص الذين هم خارج التصنيف الثنائي للجنس والذين تم تعيينهم ذكورًا عند الولادة ويخضعون للعلاج الهرموني طويل الأمد.
- الرجال المتحولين جنسيًا والأشخاص الذين هم خارج التصنيف الثنائي للجنس والذين تم تعيينهم على أنهم إناث عند الولادة ولم يخضعوا لعملية استئصال الثدي المزدوج أو الجراحة العلوية لاستئصال أنسجة من الثدي.



لا يتم تقديم فحص الثدي بشكل روتيني للأشخاص المسجلين لدى الطبيب العام كذكور والذين تتراوح أعمارهم بين 50 عامًا وحتى بلوغهم 71 عامًا، ولكن يمكنهم طلب الفحص عبر عيادة الطبيب العام. يشمل ذلك على:

- النساء المتحولات والأشخاص الذين هم خارج التصنيف الثنائي للجنس والذين تم تعيينهم ذكورًا عند الولادة ويخضعون للعلاج الهرموني طويل الأمد.
- الرجال المتحولين جنسيًا والأشخاص الذين هم خارج التصنيف الثنائي للجنس والذين تم تعيينهم على أنهم إناث عند الولادة ولم يخضعوا لعملية استئصال الثدي المزدوج أو الجراحة العلوية لاستئصال أنسجة من الثدي.

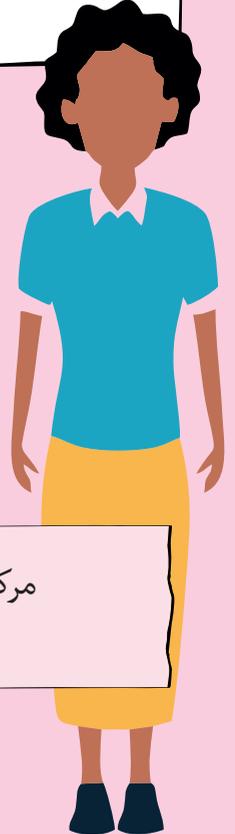
ستتم دعوتك كل 3 سنوات (ستتلقين دعوتك الأولى في وقت ما خلال السنوات الثلاث التي تلي بلوغك سن الخمسين).

# العمر

71

إذا كان عمرك 71 عامًا أو أكثر، فأنت لا تزالين معرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي. على الرغم من أنك لن تحصلي على دعوات الفحص الأولي تلقائيًا بعد بلوغك سن الحادي والسبعين، إلا أنه لا يزال بإمكانك إجراء فحص الثدي كل 3 سنوات. يمكنك الاتصال بمركز فحص الثدي في لندن والحجز في وحدة الفحص المحلية لديك.

إذا لم تصلكِ دعوة أو فاتكِ موعدك الأخير، فيمكنك أنتِ أو من ينوب عنكِ (بموافقتكِ) الاتصال برقم مركز الفحص الأولي للثدي في لندن لتحديد موعد.



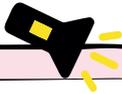
50

مركز الفحص الأولي للثدي في لندن  
020 3758 2024

## كيف يعمل فحص الثدي؟



- ستلتقين خطابًا بالبريد يُعطيك التاريخ والوقت والمكان الذي يمكنك إجراء الفحص الأولي للثدي فيه. يمكن تغيير هذا إذا لم ينجح الأمر معك. ويتم ذلك إما في المستشفى المحلي أو في شاحنة الفحص المتنقلة.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية أو الحصول على الكرسي المتحرك، فيمكنك طلب موعد خاص.
- يتم إجراء الاختبار بواسطة أخصائية تصوير الثدي بالأشعة السينية (أخصائية رعاية صحية تقوم بأخذ صور بالأشعة السينية).
- قبل المضي قدمًا، سيقوم في تصوير الثدي بالأشعة "الماموجرام" بتأكيد اسمك وعنوانك وتاريخ ميلادك.
- سيُطلب منك بعد ذلك خلع ملابسك حتى الخصر ولكن يمكنك أن تستري نفسك بالجزء العلوي من ملابسك حتى يحين وقت الفحص.
- سيتم وضع ثدييك واحدًا تلو الآخر على جهاز تصوير الثدي بالأشعة السينية وستثبت لوحة بلاستيكية في مكانه. لن تستغرق هذه الأشعة السينية سوى بضع ثوانٍ ولكنها قد تجعلك تشعرين بعدم الارتياح بعض الشيء. إذا وجدت أنه مؤلم، فأخبري في تصوير الثدي بالأشعة "الماموجرام" بذلك.
- يمكن أن تستغرق زيارتك إلى وحدة الفحص أو شاحنة الفحص المتنقلة بما في ذلك تصوير الثدي بالأشعة السينية ما يصل إلى نصف ساعة تقريبًا.
- ستلتقين بعد ذلك خطابًا في غضون أسبوعين يتضمن نتائج الفحص.



### نصائح هامة

- إن ارتداء الملابس التي يمكنك من خلالها خلع الجزء العلوي منها بسهولة مع الإبقاء على الملابس السفلية (على سبيل المثال، البنطلون أو التنورة) قد يجعلك تشعرين براحة أكبر.
- حاول ألا تستخدم مزيل العرق لأن ذلك قد يتداخل مع التصوير.

## لماذا ينبغي أن أفعل ذلك؟



إن اكتشاف المشكلة مبكراً قد يعني أن العلاج يصبح أكثر فعالية.

إن اكتشاف أنك تعاني من مشكلة صحية ما، أو زيادة احتمال حدوث مشكلة صحية، يمكن أن يساعدك على اتخاذ قرارات مدروسة بشكل أفضل بشأن صحتك.



إن اتخاذ القرار بشأن إجراء اختبار الفحص الأولي أم لا هو خيار شخصي ولا يمكن لأي شخص سواك القيام به.

إذا أكملت فحص الثدي، فقد لا تحتاجين إلى القيام بأي شيء آخر حتى تُرسل إليك الدعوة التالية أو قد تشير نتائجك إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات.

تمرني على الوعي بالثدي في الفترات بين مواعيد الفحص (انظري الصفحة 10).

- إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الاختبارات، فسيتم تحديد موعد لك. ستحصلين عادةً على نتائجك خلال أسبوع واحد.

- قد تشعرين بالقلق بشأن إجراء المزيد من الاختبارات وما الذي يعنيه ذلك. ستخبرك الرسالة التي تصلك بكيفية الاتصال بمرمضة رعاية الثدي إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت ترغبين في مناقشة العملية المتبعة.

لن يتم تشخيص إصابة معظم السيدات اللاتي يحتاجن إلى مزيد من الاختبارات أنهن مصابات بسرطان الثدي. ولكن إذا كانت هناك علامات على الإصابة بسرطان الثدي، فإن اكتشافها مبكراً يعني أن العلاج من المرجح أن يكون ناجحاً.

## كيف يمكنني المشاركة في الفحص الأولي للثدي؟

يجب أن تكوني مسجلة لدى طبيب عام لتتمكني من إجراء الفحص. للقيام بذلك، يمكنك أنتِ أو أي شخص تثقين به تنزيل نموذج تسجيل خدمات طبيب الأسرة (GMS1)، وملء هذا النموذج يدويًا، وتسليمه إلى عيادة الطبيب العام:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



### تذكري

لكل شخص الحق في الحصول على الرعاية الصحية. لا تحتاجين إلى بطاقة هوية أو عنوان ثابت للتسجيل لدى الطبيب العام ولا يهم وضعك القانوني فيما يتعلق بالهجرة.

من المهم أن يكون لدى الطبيب العام معلومات دقيقة بخصوصك أنتِ، وهي على وجه التحديد:

- اسمك
- تاريخ ميلادك
- جنسك
- تفاصيل الاتصال الخاصة بك على سبيل المثال. رقم الجوال والعنوان المتفق عليه لإرسال رسائلك الصحية إليه، على سبيل المثال؛ عنوان موجه إلى شخص بديل يتولى الأمر (c/o)

سيتم إرسال رسالة بها دعوة إليك من أجل الفحص الأولي للثدي إلى العنوان الذي تقدمينه لعيادة طبيب الممارس العام.



سيتم إرسال رسالة تذكير نصية إلى رقم الهاتف الجوال المسجل لدى عيادة الطبيب العام المتابع لحالتك الصحية لتذكيرك بموعدك القادم.



إذا كنتِ لا ترغبين في أن تتم دعوتك لإجراء فحص الثدي، فيمكنك الاتصال بمركز فحص الثدي في لندن على الرقم **020 3758 2024**.

## إدارة موعدي



يمكنك تغيير موعدك و/أو موقعك بناءً على ما يناسبك (على سبيل المثال، إذا كنت تواجهين صعوبة في النوم، فقد يمثل تحديد موعد في الصباح الباكر تحديًا بالنسبة لك). يمكنك أنتِ أو أي شخص موثوق به الاتصال بمركز فحص الثدي في لندن لتغيير الوقت أو التاريخ أو الموقع. 020 3758 2024

إذا كنتِ تواجهين صعوبة في تذكر المواعيد، فيمكنك القيام بما يلي:

- تطلبي من صديق أو موظف دعم أن يذكرك.
- تضبطي المنبه أو ميزة التذكير على هاتفك.



خطِّطِ لمسار سيرك مسبقًا وخصمي وقتًا حتى لا تشعرين بالاندفاع والاستعجال. تحدثِ إلى خدمة الدعم المحلية أو الأخصائي الأساسي إذا كنتِ بحاجة إلى مساعدة من أجل حضور المواعيد - فقد يكون بمقدورهم المساعدة.

تطلبي من صديق تثقين به أو أحد موظفي الدعم حضور الموعد معك أو أن يكون متاحًا للدردشة بعد الموعد. إذا كنتِ تشعرين بالقلق، فقد يكون من الجيد إلهأوكِ بمعرفة أن شخصًا ما يمكنه التحدث معك أثناء الانتظار.



إن طلب زيارة موقع الفحص قبل حلول موعدك يمكن أن يساعد في تقليل القلق، من خلال التحدث إلى الفريق ورؤية المعدات مسبقًا للمساعدة في التعرف على الفحص بنفسك.

تذكر أن المتخصصين في مجال الصحة يحافظون على سرية أي شيء تقولينه. قد يكون من المفيد الإفصاح عن أي تحديات أو إعاقات تتعلق بالصحة البدنية أو النفسية حتى يتمكنوا من دعمك. يمكنهم المساعدة في وضع تديبكِ على الجهاز من أجل إ راحتكِ.

## مساعدتك في اتخاذ القرار

لا يوجد فحص أولي يمكن الاعتماد عليه بنسبة %100. هناك إيجابيات وسلبيات يجب مراعاتها قبل المشاركة في الفحص.

لا يستطيع الأطباء دائماً معرفة ما إذا كان السرطان سيشكل تهديداً للحياة أم لا. لذلك، يتم تقديم العلاج دوماً إذا تم تشخيص إصابتك بسرطان الثدي.

- وهذا يعني أن بعض أنواع السرطان التي يتم تشخيصها وعلاجها لا تشكل تهديداً للحياة، لذا فإن علاج السرطانات غير المهددة للحياة هو الخطر الأساسي في فحص الثدي.

تشمل المخاطر الأخرى في فحص الثدي ما يلي:

- عدم اكتشاف السرطان - لا يكشف تصوير الثدي بالأشعة السينية دائماً عن السرطان الموجود.

- الأشعة السينية - إن إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية كل 3 سنوات لمدة 20 عاماً يعرضك لاحتمالية أعلى قليلاً للإصابة بالسرطان طوال حياتك.

يشعر معظم الناس أن فوائد فحص الثدي تفوق المخاطر المحتملة.

يمكنك مناقشة أي جانب من جوانب اختبار الفحص الأولي مع أحد أخصائيي الصحة وتحديد ما إذا كان مناسباً لك أم لا.



يقدم لك هذا الدليل التوجيهي والدعوات التي يرسلها لك برنامج الفحص الأولي للكشف عن سرطان الأمعاء معلومات لتقرر ما إذا كنت تريد أم لا تريد الخضوع لهذا الفحص الأولي - فهذا هو اختيارك.

## افحصي ثدييك

في الفترات بين مواعيد فحص الثدي، من المهم ممارسة الوعي بالثدي والتعرّف على شكله وملمسه الطبيعيين. لا توجد طريقة صحيحة أو طريقة خاطئة لفحص ثدييك. تذكري **طريقة TLC:**

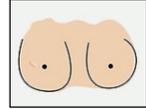
**المسي** ثدييك، هل تشعرين بأي شيء غير طبيعي؟ تذكري أن تتحسسي كلا الثديين وتحت الإبطين، وصولاً إلى عظمة الترقوة.

**انظري** لاستكشاف أي تغييرات، هل هناك أي تغيير في حجم الثديين أو شكلهما؟ هل يبدو أي شيء مختلفاً؟

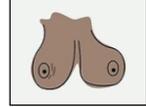
**تفحصي** أي شيء غير طبيعي مع طبيبك.

تتضمن بعض التغييرات التي يجب الانتباه إليها أثناء الوعي بالثدي ما يلي:

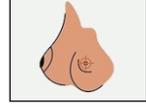
ورمًا مكتئلاً - قد تكونين قادرة على الشعور بورم مكتئل ولكنك لا ترينه



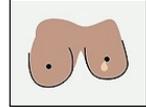
تغيرًا في شكل الجلد وملمسه - قد يشبه هذا إلى حد ما قشرة البرتقالة



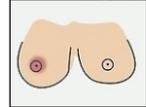
تغيرًا في مظهر أو اتجاه الحلمة



نزول إفرازات (سائلة) من إحدى الحلمتين أو كليتهما



احمرار أو طفح جلدي على الجلد أو حول الحلمة



إذا لاحظت أي تغيرات في ثدييك أو صدرك، يجب عليك إخبار طبيبك العام.

## ما المعلومات الأخرى التي أحتاج إلى معرفتها؟



- ✓ إذا قمت بتغيير اسمك أو عنوانك أو رقم هاتفك، فأخبر طبيبك العام بذلك.
- ✓ عند تحديث عنوانك، يمكنك تقديم تفاصيل الاتصال الخاصة بالأخصائي الأساسي المعني بمتابعة حالتك كشخص ثانٍ يمكن الاتصال به.
- ✓ إذا انتقلت إلى مكان جديد، فيمكنك التسجيل لدى طبيب عام مختلف.
- ✓ إذا لم يكن لديك عنوان ثابت، فيمكنك أن تطلب من طبيبك العام تحديث سجلاتك باستخدام عناوينهم.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف، فيرجى الاتصال برقم مركز فحص الثدي في لندن **020 3758 2024** أو أن تطلب المساعدة من شخص محل ثقة.

[دليل توجيهي سهل القراءة بخصوص الفحص الأولي للثدي \(الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS"\)](#)

[الفحص الأولي للثدي: مساعدتك في اتخاذ القرار \(الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS"\)](#)

[كيف ينبغي أن أفحص ثديي؟ \(الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS"\)](#)

يمكنك أيضًا زيارة الموقع الإلكتروني لبرنامج لندن للفحص الأولي للثدي للحصول على مزيد من المعلومات



امسحي رمز الاستجابة السريعة QR مسحًا ضوئيًا لمزيدٍ من المعلومات حول الفحص الأولي للثدي.

### شكر وتقدير

تم إعداد هذه النشرة بالتعاون بين شركة Groundswell وتحالف شمال وسط لندن لعلاج السرطان، وتحالف RM Partners بشمال غرب وجنوب غرب لندن لعلاج السرطان، وتحالف شمال شرق لندن لعلاج السرطان، وتحالف جنوب شرق لندن لعلاج السرطان، وفريق التشغيل التجريبي للفحص الأولي للكشف عن سرطان الأمعاء التابع للهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS" في إنجلترا (منطقة لندن).

بيانات حائز حقوق الملكية الفكرية للصورة:

صفحة 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

صفحة 9:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An\\_easy\\_guide\\_to\\_breast\\_screening\\_June23.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf)

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

@ItsGroundswell 

رقم الجمعية الخيرية Groundswell المسجلة تحت رقم 1089987

نُشر في يوليو 2024 / تاريخ المراجعة: يوليو 2025