

— Campaign Partners — —









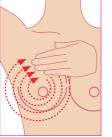


Breast cancer is a disease in which malignant (cancer) cells form in the tissues of the breast. The damaged cells can invade surrounding tissues, but with early detection and treatment, most people continue to lead a normal life.

'Pink It Now' is a breast cancer awareness campaign launched by Zulekha Healthcare Group supported by Friends of Cancer Patients (FOCP). The campaign is targeted at women across UAE with the core message of 'Bolder & Stronger Together' to fight breast cancer. The main focus of the campaign is to promote awareness about early detection of breast cancer through regular examination and medical tests. As part of the campaign, Zulekha Hospital offers a comprehensive breast cancer screening for just AED 249*, which includes patient registration, specialist consultation and X-ray mammogram. Ultrasound mammogram and MRI bilateral are offered at discounted rates, if advised by our specialist, (*For women above 40 years of age.)

MAMMOGRAM

A mammogram is the best screening tool used today to find breast cancer early. It is an X-ray picture of the breast. A mammogram can find cancer before you notice any problems in your breast. It can find cancer when it is small and easier to treat often without losing the breast. It is recommended that all women have a mammogram screening every two years starting at age 40 (and perhaps earlier if you have a family history of breast cancer).



BREAST SELF-EXAMINATION (BSE)

Every woman should check her breast for lumps, thickening or other changes every month. By examining your breast regularly, you will learn how your breasts normally feel. Moreover, practicing monthly BSE may give you added peace-of-mind; it's a routine that gives you the opportunity to spot changes that need your doctor's attention.

THE BEST TIME FOR BREAST SELF-EXAMINATION

- 6-10 days after first day of your period, when the breasts are not tender or swollen
- After menopause or hysterectomy, examine your breasts on the same day of each month. You may choose any date but it should be one you will remember.



It is recommended that all women have a mammogram screening every two years starting at age 40.

STEPS OF BREAST SELF-EXAMINATION

Step 1: Feel your breasts while lying down.

- Lie down on your back with a pillow under your right shoulder
- Use the pads of the three middle fingers on your left hand to check your right breast
- Press using light, medium and firm pressure in a circle without lifting your fingers off the skin
- Follow an up and down pattern
- Feel for changes in your breast, above and below your collarbone and in your armpit
- Repeat on your left breast using your right hand

These steps may be repeated while bathing or showering using soapy hands.

Step 2: Look at your breasts while standing in front of the mirror.

Look for changes:

- Hold arms at your side
- Hold arms over your head
- Press your hands on your hips and tighten your chest muscles
- Bend forward with your hands on your hips

What are you looking for?

- Dimpling or puckering of the skin Itchy, scaly sore or rash on the nipple • Pulling in of your nipple or other parts of the breast • Nipple discharge that starts suddenly • New pain in one spot that does not go away

See your health care provider right away if you notice any of these breast changes.

The best way to ensure cure from breast cancer is to perform regular breast screening, with breast self-examination (BSE) and mammogram.

Other ways to reduce your risk include:

- Control your body weight, do regular exercise and maintain a healthy diet
- If you use hormone replacement therapy (HRT), discuss this with your doctor
- If you have used hormonal contraceptives for more than 4 years, discuss alternative contraception with your doctor
- Try to breastfeed for at least 6 months, the longer the more protective. Breastfeeding has a cumulative protective effect over the years
- Avoid smoking and excessive alcohol intake
- If you have a family history of breast cancer, your risk of developing it may be higher and you should discuss options for screening with your doctor

MALE BREAST CANCER

All people, whether male or female, are born with some breast cells and tissue. Even though males do not develop milk-producing breasts, a man's breast cells and tissue can still develop cancer. Even so, male breast cancer is very rare. Less than one percent of all breast cancer cases develop in men, and only one in a thousand men will ever be diagnosed with breast cancer.

RISK FACTORS

- Radiation exposure
- High levels of the hormone estrogen
- Family history of breast cancer, especially breast cancer that is related to the BRCA2 gene

SIGNS & SYMPTOMS

Male breast cancer can exhibit the same symptoms as breast cancer in women, including a lump. Survival rates and treatment for men with breast cancer are very similar to those for women. Early detection of breast cancer increases treatment options and often reduces the risk of dying from breast cancer.

GENETIC TESTING

Although treatment outcomes are very similar to women at the same stage of detection, a man diagnosed with breast cancer should also consider seeing a genetics counsellor for a consultation. If a man tests positive for a defective gene (most commonly either BRCA1 or BRCA2) that can lead to a future diagnosis of breast cancer and his children have a 50% chance of carrying the gene.

In addition:

- A male child of a man with breast cancer who inherits the defective BRCA2 gene has only approximately 6% chance of eventually developing breast cancer and just over 1% with BRCA1.
- A female child of a man with breast cancer who inherits the defective gene has a risk between 40% and 80% of eventually developing breast cancer,
- Men with a genetic predisposition to breast cancer are also at higher risk of getting prostate cancer at a younger age than usually diagnosed,

AQS

Q1. Are all breast lumps cancerous?

A. Most breast lumps are not cancerous, but only your doctor can help you obtain the tests that determine 'for sure'. The purpose of practicing regular breast self-exams is to know what is "normal" for you. Report any changes to your doctor promptly. Remember the chances of survival when breast cancer is found in later stages are less than 20%!

Q2. If breast cancer does not run in my family, do I still need to worry about having it?

A. Every women is at risk of developing breast cancer, and that risk increases with age. In fact, more than 80% of breast cancers are diagnosed in women who do not have breast cancer in their family.

Q3. Does being diagnosed with breast cancer mean I will die?

A. The sooner a cancer is detected, the easier it will be to treat it. The best way to detect cancer early is by regular screening (Clinical breast exam & Mammogram) according to the guidelines.

Q4. Does a low fat diet prevent breast cancer?

A. Women who decrease their body fat and exercise regularly, more than three hours per week, can decrease their risk of breast cancer by approximately 20%. This may be due to an overall decrease in circulating estradiol [a type of estrogen] that may in turn decrease the stimulation to cells that are potentially pre-cancerous. If a low-fat diet can help decrease a woman's overall body fat, it may indirectly help to decrease her risk.

Q5. I have been having pain in my left armpit; I can't feel anything on the outside, but I feel that there is something that I cannot palpate. Is this something I should see my gynaecologist or my primary care doctor about?

A. It's understandable to be confused about breast self-exam, but

what's most important is that you're doing it. Because of the fact that you have found something that doesn't feel exactly correct to you, it's worth seeing your gynaecologist or primary care physician for a good clinical breast exam. You may be feeling tenderness within your breast or armpit area that has a perfectly rational explanation, but using your own sense that something isn't exactly right to guide you to your gynaecologist is certainly appropriate.

للمواعيد، أكمار بريارة Tulekhahospitals.com/pinkitnow قري (الاP+ عن الاP+ عن الاP+ عن الله+ المواعيد)



<u>.</u>

شامل، تسجيل المريض، واستشاره الأذكاكي، وتموير الأدي يالأشعاد السييق، تصوير الأدي بالموجات فوق الصويق، تسعر مخفرن ۱۸۰۰ درهم (ضمم ۱۹۵۰)، وتموير الثدي بالرلين المخاطيسي (للجهتين) بضمم ۱۹۰۰ (إذا تمج الأخصائي

في مستشفياتنا وعياداتنا في دبي والشارقة.







المعين كيشه مبكر









ما هو سرطان التدى؟ .

على المرض بنجاج ويتابعون حياته م بشكل طبيعي. ويمكن للخلايا السرطانية هذه الدخول والانتشار إلى خلايا أعضاء الجسم

ماموجرام مجاني في فروعها في دبي والشارقة بالإضافة للمراكز الطبية هذا المجال تتمثل بإستشارة نسائية مجانية مح الأخصائية النسائية وفحص والماموجرام، وفي سياق ذلك يقدم مستشفى زليخة عروضا خاصة في -القضاء عليه، من خلال الغحوصات المخبرية والصور الإشعاعية -للثحي للكشف المبكر عن المرض في مراحله الآولى لزيادة فرص نجاج سبطان الثدي. وتعزز الدملة مبدأ الضرورة من المتابعة بالفحص الدوري الإمارات العربية المتحدة تحت شعار "أقوى وأكثر صلابة معاً." لمحارثة "لونيها بالوردي الان" هي حملة توعية صحية بتنظيم من

الفحص الإشعاعي للثدى

عاماً. (أو قبل ذلك إذا كان لحيقا تاريخ عائلي الماموجرام مرة كل سنتين ابتداء من سن ٤٠ تنصح جميح النساء بعمل فحص الصالات دون الصاجة لأن تفقدي الثدي. في اوله بحيث يسهل علاجه في اغلب خلاله يمكن ان تكتشفي وجود السرطان تلاحظي وجود آية مشاكل في ثدييك. فمن يمكن الكشف عن سرطان الثدي قبل آن عن سرطان الثدي. فبواسطة الماموجرام السينية، ويعتبر أدق وسيلة للكشف المبكر الماموجرام هو تصوير الثدي بالأشعة



يغعثلا يتاغاا لهعفاا

للإصابة بسرطان الثدي).

لكشف التغيرات التي قد تحتاج لأن تلفتي عنالة طبيبنك إليها. الثدي قد يمندك الدمّار إضافية. إنه فحص بسيط ويمندك الغرصة كيف يكون الثدي في حالته الطبيعية. كما آن الفحص الذاتي الشهري طببة أو آي تغيِّرات أخرى. فمن خلال فحص الثدي بانتظام، سوف تعرفين تنصح كل امرأة بفحص ثحييها شهرياً للتأكد من عدم وجود آورام أو عقد

أفضل وقت للقيام بالغحص الذاتي

- اليوم السادس إلى العاشر تقريباً من بداية
- إذا توقعت لحيك الحورة الشهرية لليألم حورتك الشهرية، عندما لا يكون الثدي منتفخاً.
- افحصي ثدييك ذاتيا كل شهر في نفس



استلقي على ظهرك مع وضع وسادة

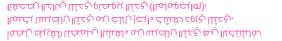
تحت كتفك الأيمن

- الثلاثة الوسطى ليدك اليسرى • تحسسي ثديك الأيمن بباطن الأصابع
- اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت
- دائري دون رفعها عن الجلد على أن تتدرك أصابعك شكل
- 可以を以上にいまります。
- الأصابع صعوداً ونزولا هذه المرة
- وفوق واسغل الترقوة، وفي منطقة الإبط • تحسسي اية تغيرات غير طبيعية في الثدي،
- باستعمال اليد اليمنى ويمكنك تكرار الخطوات • كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر
- بالماء والصابون. أعلاه أثناء الاستحمام باستعمال يحيك المبللتين

بوضعية الوقوف امام المراة الخطوة الثانية؛ انظري لثديك

: تاهیقتیان:

- ضعي ذراعيك على جنبيك
- ارفعي ذراعيك فوق رآسك
- اضغطي بيديك على خصرك وشدي
- أنحني إلى الأمام مح وضح اليدين على الخصر عظلات المدر
- كتلة، أو عقدة صلبة، أو تغلظات
- تورم، أو كرارة، أو اكمرار أو السوداد
- تغير في حجم آو شكل الثدي
- نقرات صغيرة أو تجعد في الجلد
- حكة، أو تقرحات قشرية أو كفح جلد يعلى حلمة الثدي
- انسحاب حلمة الثدي أو أية أجزاء أخرى من الثدي إلى الحاخل
- إقرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة
- آلم جديد في مكان معين مستمر ولا يزول



طرق أخرى لتقليل مخاطر الإصابة:

- التحكم بالوزن والمحافظة على الوزن المثالي، وممارسة
- الرياضة بانتظام.
- استشارة الطبيب إذا كنت تستخدمين الهرمونات البديلة
- إذا استعملت موانح الصل الهرمونية لمدة تزيد على أربخ سنوات
- استمري بالرضاعة الطبيعية لمحة (أشهر على الأقل، كلما زادت فترة استشيري طبيبك بخصوص طرق بحيلة لمنح الدمل
- وقائية إيجابية على المدى البعيد. الثآلها قيعيبكاا قدلضالك ،كالكفأ ن لك لملح قيعيبكاا قدلضااا
- تجنبي التدخين والإفراط بالمشروبات الكحولية
- يزيد خطر الإمابة بمرض سرطان الثدي إن وجد في العائلة، إذا كان لديك
- تاريخ عائلي بالإصابة بالمرض، استشيري طبيبك لمعرفة طرق الكشف

سرطان التدي لدى الرجال

خلايا وأنسجة ثدي الرجل لا تزال قابلة للإصابة بالسرطان. ومع ذلك، فإن

عوامل الخطر

- التعرض للإشعاع
- ارتفاع مستويات هرمون الإستروجين
- المرتبط بجين ADAM • تاريح عائلي للإصابة بسرطان التدي، وخاصة سرطان التدي

العلامات والاعراض

المبكر عن سرطان التدي من خيارات العلاج، وغالبا ما يقلل من خطر المصابين بسرطان الثدي مشابه جدًا لسرطانات النساء, يزيد الكشف لدى النساء، بما في ذلك ظهور كتلة. معدلات النجاة والعلاج للرجال يمكن أن يُظهر سرطان الثدي لدى الرجال نفس أعراض سرطان الثدي

قينيعاا تارلبتغاا

يؤدي ذلك إلى تشخيص مستقبلي لسرطان الثدي، ويكون لدى إيجابية لجين معيب (الأكثر شيوعًا إما ADAB او ADAB، فقد للحمول على الاستشارة الطبية، إذا كانت نتيجة اختبار الرجل بسرطان الثدي ايضا التفكير في زيارة استشاري في علم الوراثة نفس مرحلة الكشف، يجب على الرجل الذي تم تشخيص إصابته على الرغم من آن نتائج العلاج متشابهة جذًا مع نتائج الساء في

بالإضافة إلى ذلك: اطفاله فرصة ١٥% لحمل الجين.

- BRAN کی %ارنی رایلق بانکار می اADAB ويرث جين AOAB المعيب حوالي (% فقط بسرطان الثدي في • تبلع فرعة إهابة الطغل الذكر لرجل مصاب بسرطان الثدي
- <u>ιμ</u>∪ •3% و•Λ%. المعيب لخطر الإصابة بسرطان الثدي في النهاية بنسبة تتراوح تتعرض الطفلة الأنثى لرجل مصاب بسرطان الثدي ويرث الجين
- ايضا اكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا في سن اصغر من • الرجال الذين لحيهم استعداد وراثي للإصابة بسرطان الثدي هم

الأسئلة الأكثر شيوعأ

ساا، هل جميع كتل الثحي سرطانية؟

اكتشاف سبطان الثدي في مراحل متآخرة تقل عن ١٨٪! بالنسبة لك. أبلغي طبيك بأية تغيرات فوراً. تذكري أن فرص النجاة عند من الممارسة المنتظمة للغصص الذاتي للثدي هو معرفة ما هو "طبيعي" يساعدك في الحصول على الغدوصات التي تحدد ذلك بالتأكيد'. آن الهدف ج. معظم كتل الثدي ليست سرطانية، ولكن طبيبك فقط يمكن أن

?پغبالصاٍ ن الشارقلقيا محيد له كالنه س)، إذا لم يكن بعائلتي صالات أصيبت بسرطان الثدي، هل

حالاتهن بسرطان الثدي ليس لديهن سرطان الثدي في العائلة. تقحم العمر. في الواقع، أكثر من ٨ ٪ من النساء اللواتي يتم تشخيص

هو الكشف المنتظم (الفحص السريري للثدي والماموجرام) وفقاً في مرحلة مبكرة، السبيل الأفضل للكشف عن السرطان في وقت مبكر إذ يكون معدل البقاء على قيد الحياة ٩٥٪ إذا تم اكتشاف سرطان الثدي 5. كلما أسرعنا في اكتشاف السرطان، سيكون من الأسهل التعامل معه. ساً"، هل يعني إذا تم تشخيصي يسرطان الثدي آني سأموت؟

بسرطانالتدي؟ س3. هل النظام الغذائي منخفض الدهون يمنح الإصابة

الحهون يمكن أن تساعد المرآة في خفض مجمل الحهون في الجسم، يحتمل آن تكون في المرحلة ما قبل السرطانية. الوجبات الغذائية قليلة [نوع من الاستروجين) مما بحوره يمكن آن يقلل من تنشيط الخلايا التي بسرطان الثدي بنحو ٢٠٪، وربما يعود ذلك إلى انكفاض دوران استراد آيول بالتظام أكثر من ثلاث ساعات في الأسبوع، يمكن أن يقللن من خطر الإصابة ج. النساء اللواتي يخفضن نسبة الحهون في أجسامهم ويمارسن الرياضة

أنك تقومين ونظراً لحقيقة آنك وجدت شيئاً لا يشعرك بأن كل شيء ج. إن الارتياب خلال الفحص الخاتي للثدي هو آمر مغهوم، ولكن الأهم هو هذا شيء يستدعي أن آرى طبيباً نسائياً أو طبيب الرعاية الأولية؟ لالصارجي، لكنني آشعر آن قالاشيثا لا آستطيح تحسسه, هل س٥، اعاني من الم في الإيط الأيسر – لا إحساس بالألم

وقد يساعد ذلك بشكل غير مباشر على خفض خطر الإمابة.

للمبادئ التوجيهية.

ليس على ما يرام هو بالتآكيد فعل مناسب تماماً، ولكن توجهك للطبيب النسائي على شعورك بأن هناك شيئاً م الإحساس بتغير الملمس في منطقة الثدي أو الإبط له تفسير منطقي طبيب الرعاية الأولية من أجل فحص سريري جيد للثدي. قد يكون على ما يرام تماماً، فإن الأمر يستدق رؤية الطبيب النسائي الخاص بك أو

discounted price of AED 780 (50% discount) and MRI (Bilateral) at 25% discount (*If advised by our specialist)

Inclusions: Patient registration, specialist consultation and X-ray mammogram*. Ultrasound Mammogram at a

PINKOIT

Education. Early Detection

Hope begins with

a screening.

Join hands to beat breast cancer

