

# كيف أقلل

## من احتمالية إصابتي بسرطان الثدي؟

- |   |                          |                                 |
|---|--------------------------|---------------------------------|
| 03  | 02                       | 01                              |
| تناول الغذاء الصحي .                      | ممارسة الإرضاع الطبيعي . | الانجاب المبكر قبل عمر ٣٠ سنة . |
| 06  | 05                       | 04                              |
| تجنب المعالجة الهرمونية بعد انقطاع الطمث. | ممارسة النشاط البدني .   | تجنب السمنة .                   |

## معلومة تهمك

أفضل طريقة للفحص  
عن سرطان الثدي؟  
تصوير الثدي بأشعة  
الماموغرام.

هل سرطان  
الثدي يصيب  
الرجال؟  
نعم لكن بنسبة قليلة.

٨ من بين ٨ نساء  
عرضة للإصابة  
بسرطان الثدي.

## متى يجب الكشف عن سرطان الثدي؟

- عند بلوغ سن الأربعين.
- وجود عامل وراثي للإصابة بسرطان الثدي.
- التعرض لعلاج إشعاعي في عمر صغير.