



الاحتفال بشهر التوعية بسرطان الثدي

أكتوبر هو شهر التوعية بسرطان الثدي، وهناك حملة سنوية للتوعية بهذا النوع من السرطان

السرطان هو مرض يتصف بخلايا غير طبيعية تنمو وتغزو الخلايا السليمة في الجسم. يبدأ سرطان الثدي في خلايا الثدي، والتي يمكن أن تغزو الأنسجة المحيطة أو تنتشر إلى مناطق أخرى من الجسم.



سيتم تشخيص
إصابتها بسرطان
الثدي في حياتها

1 من
كل
8
نساء

يعتبر سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعاً في قطر

حيث يمثل العديد من حالات السرطان التي تم تشخيصها حديثاً بين النساء في عام 2020 على النحو التالي

37.5



للنساء

14.7



لكلا الجنسين

المرتبة
5

تحتل قطر المرتبة الخامسة من حيث انتشار سرطان الثدي في المنطقة العربية.

يمكن أن تكون عوامل الخطر وراثية أو بيئية، أو في معظم الحالات مزيج من الاثنين معاً.

الجنس الأنثوي
يحصل في النساء ما يقرب من
100 مرة أكثر من الرجال.



العمر المتقدم
(يزيد مع العمر فوق 55 عاماً)



العرق القوقازي، السمنة، التاريخ العائلي والتدخين أو استخدام التبغ بما في ذلك التعرض للتبغ.

تغييرات نمط الحياة للوقاية



توقف عن التدخين



حافظ على وزن صحي



كن نشطاً بنياً كجزء من الحياة اليومية
(10 دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني معتدل الشدة أو 75 دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني قوي الشدة).

تغييرات نمط الحياة للوقاية

اتبع نظام غذائي صحي غني بالحبوب الكاملة والبقوليات ومجموعة متنوعة من الخضار والفواكه الملونة



للأمهات:
ارضعي طفلك، إذا استطعت.



الحد من تناول "الوجبات السريعة" والأطعمة المصنعة والمشروبات المحلاة بالسكر. اشرب الماء والمشروبات غير المحلاة.



لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال
بالأستاذة جريس يوسف عطية، مساعد تدريس، قسم تغذية الإنسان، كلية العلوم الصحية.
عبر البريد الإلكتروني: gattieh@qu.edu.qa

