

تعزيز الصحة

- كثفنا الجهود .. لتطمئني -

PROMOTION



عمار تركي
أخصائي تعزيز صحة

تعزيز الصحة هو تمكين الناس من الاعتناء بصحتهم وتحسينها من خلال العناية الذاتية واتباع الإرشادات الصحية حتى يتمكنوا من الوقاية من العديد من الأمراض ، بما في ذلك سرطان الثدي الذي يعمل حالياً على زيادة الوعي للوقاية منه والتأكيد على ضرورة الكشف المبكر عنه .

رغم وعي المجتمع ومعرفته بالإرشادات الصحية المتكررة ، إلا أننا ما زلنا بحاجة إلى التذكير دائماً بالمعلومات والمهارات اللازمة للوقاية ، وخصوصاً تلك المتعلقة باتباع أنماط حياة صحية من خلال التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني و النوم الجيد لتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض بما في ذلك سرطان الثدي الذي نقوم حالياً بتكريس جهودنا للتوعية بهذا المرض .

ماذا يعني
مفهوم
تعزيز الصحة ؟
وهل من ..
الضروري فعلاً
تعزيز صحتنا ؟

تعزيز الصحة
وسرطان الثدي

يرتبط عادة سرطان الثدي بالنساء ،
ولكن من الممكن أن يظهر لدى الرجال أيضاً !

صحيح ، سرطان الثدي مرتبط بالنساء بنسبة كبيرة جداً ويعانين منه بالأساس ، ولكن هناك نسبة 1% لإصابة الرجال به ، توجد أنسجة للثدي عن الرجال ومن الممكن أن تنمو فيها خلايا سرطانية وتسبب ظهور سرطان الثدي لديهم .

حتى الآن من غير الواضح ما هي أسباب إصابة بعض الرجال بسرطان الثدي و اختلاف احتمال الإصابة من رجل إلى آخر ، أعراض الورم السرطاني بالثدي لدى الرجال وتطوراته تكون بنفس الطريقة لدى النساء، طرق الوقاية منه متشابهة وكذلك العلاج ضده ، وقد تطرقنا لذلك في الأعداد السابقة من النشرة .

إذا لاحظت وجود كتلة بمنطقة الثدي وهو العارض الاساسي الذي يجب أن يثير القلق عند الرجال ، أو بعض التغييرات في شكل وحجم الثدي أو وجود الافرازات أو حدوث تغير في الجلد حول الحلمة ، من الضروري مراجعة الطبيب للتأكد والفحص .

مواقع التواصل الاجتماعي والموقع الرسمي لوزارة الصحة ، وكذلك الإذاعة والتلفزيون ، جميعها محطات نبث من خلالها الرسائل التوعوية لحملتنا " اطمئنان " من أجل زيادة الوعي والتأكيد على ضرورة الكشف المبكر واتباع أنماط حياة صحية لتفادي الإصابة بسرطان الثدي قدر الإمكان .

كذلك خصصنا هذا الأسبوع للرد حول بعض الشائعات والأسئلة المتكررة عن سرطان الثدي ، مما يتعلق بالمواد المسببة لسرطان واحتمال إصابة الرجال به ، وكذلك اتباع الحمية الغذائية والمزيد .

ونشرنا العديد من النشرات الإلكترونية المفصلة حول الأعراض المرتبطة بسرطان الثدي وعوامل الخطر التي قد تزيد من احتمالية الإصابة كذلك .

التعاون ما زال مستمراً مع تلفزيون البحرين لبث ملخص الرسائل التوعوية في برنامج #ترند كل بداية أسبوع ، وذلك للوصول لأكبر شريحة ممكنة من المجتمع واستفادتها من المواد والإرشادات الصحية .

كما نذكركم أننا نقوم طيلة شهر أكتوبر بعمل محاضرات إلكترونية حول سرطان الثدي للعديد من الجهات والمؤسسات و بإمكانكم الاستفادة من هذه الخدمة من خلال التنسيق مع الإدارة.

اطمئنان

حملة التوعية بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم
Breast & Cervical Cancer Awareness Campaign

جهود متواصلة! طيلة أكتوبر الوردي



لماذا الكشف المبكر ؟

معدل الشفاء يصل إلى أكثر من 90% عند اكتشاف سرطان الثدي في المراحل الأولى

90%

80% من أورام الثدي هي أورام حميدة وغير سرطانية

80%



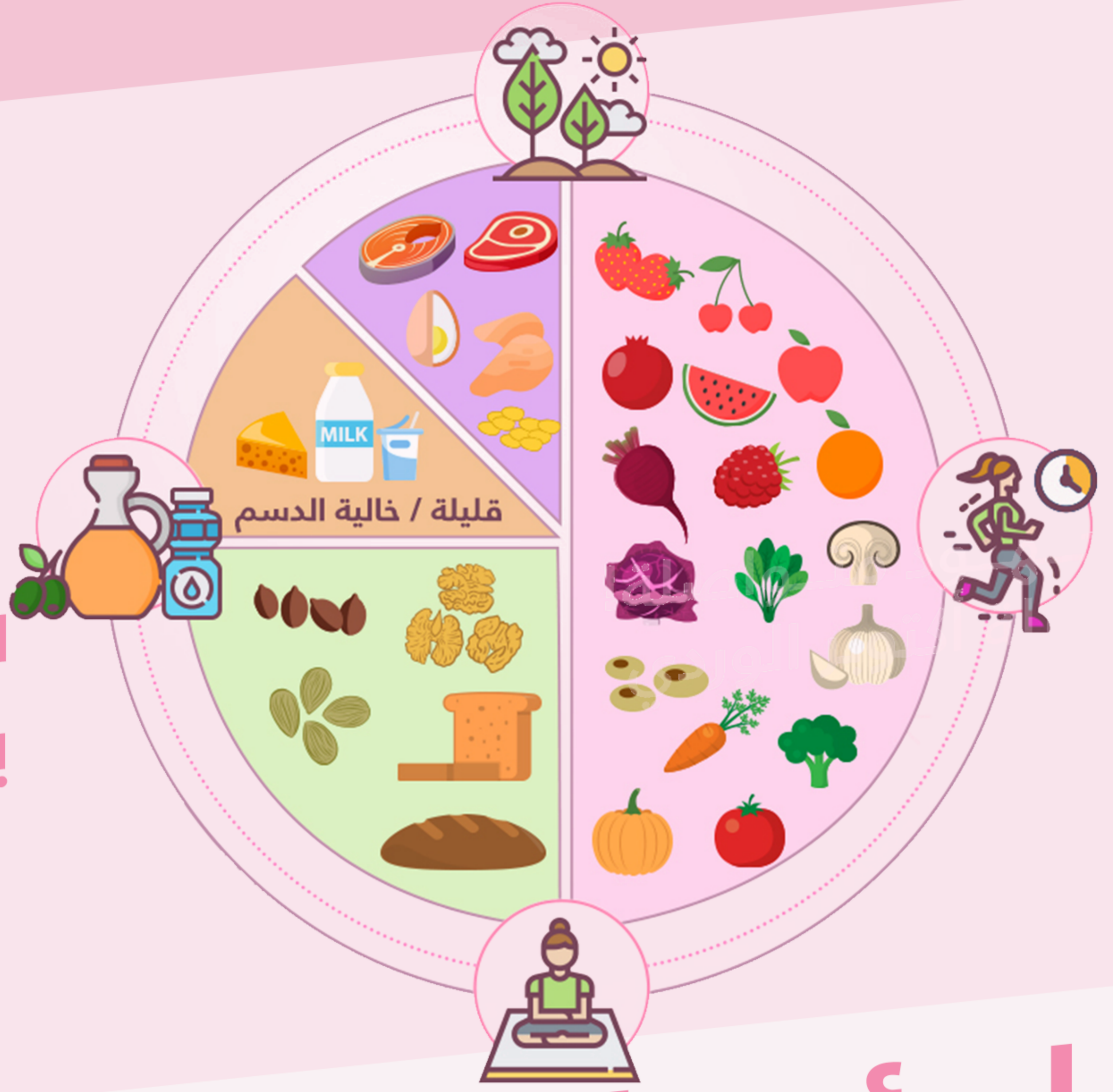
يمكنكم التواصل مع إدارة تعزيز الصحة

17282221 | 17282303
HealthPromotion@health.gov.bh



هل لديكم الرغبة في التنسيق
لمحاضرة إلكترونية حول سرطان الثدي

لا تؤجلني!



للوقاية من الإصابة
بسرطان الثدي

ابدئي اليوم ..

3

لا تؤجلي!

2

اتباع أنماط
حياة صحية

الغذاء الصحي ، النشاط
البدني ، النوم الكافي ،
الابتعاد عن التوتر

1

الفحص الذاتي
بشكل دوري

واستشارة الطبيب
في حال وجود أي تغيير

يمكنكم التواصل مع إدارة تعزيز الصحة

17282221 | 17282303

HealthPromotion@health.gov.bh



هل لديكم الرغبة في التنسيق
لمحاضرة إلكترونية حول سرطان الثدي