

What You Should Know

- The risk of breast cancer increases with age, and most breast cancer diagnoses occur in women aged 50 and older. Regular mammograms are typically recommended starting at age 40.
- A family history of breast cancer can also increase an individual's risk. Having a first-degree relative with breast cancer may raise your risk.
- Detecting breast cancer early greatly improves treatment outcomes. Regular breast self-exams, mammograms, and clinical breast exams are essential for early detection.
- A mammogram is an X-ray of the breast that can detect early signs of breast cancer, such as lumps or calcifications

ما يجب أن تعرفيه

- يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع التقدّم في العمر، وتحدث معظم تشخيصات سرطان الثدي لدى النساء في سنّ الخمسين عامًا وما فوق. يوصى عادةً بإجراء تصوير الثدي ماموغرام بشكل منتظم بدءًا من سن الأربعين.
- يمكن لسرطان الثدي أن يكون موروثًا أيضًا، فوجود فرد قريب من الدرجة الأولى مصاب بسرطان الثدي قد يزيد من خطر إصابتك.
- إنّ الكشف المبكر عن سرطان الثدي يحسّن نتائج العلاج بشكل كبير. تُعتبر الفحوصات الذاتية المنتظمة للثدي، وتصوير الثدي بالأشعة السينية أي ماموغرام، وفحوصات الثدي السريرية ضروريّة للكشف المبكر.
- مورة الماموغرام هي تصوير بالأشعة السينية للثدي يُمكنه اكتشاف العلامات المبكرة لسرطان الثدي، مثل الكتل أو التكلسات.

Ellina
حدّك

Your purchase has made a **5% donation** to the Lebanese Breast Cancer Foundation.

Thank you!

5%

تسوّقك معنا ساهم
بالتبرع بنسبة 5%
للمؤسسة اللبنانية
لمكافحة سرطان الثدي

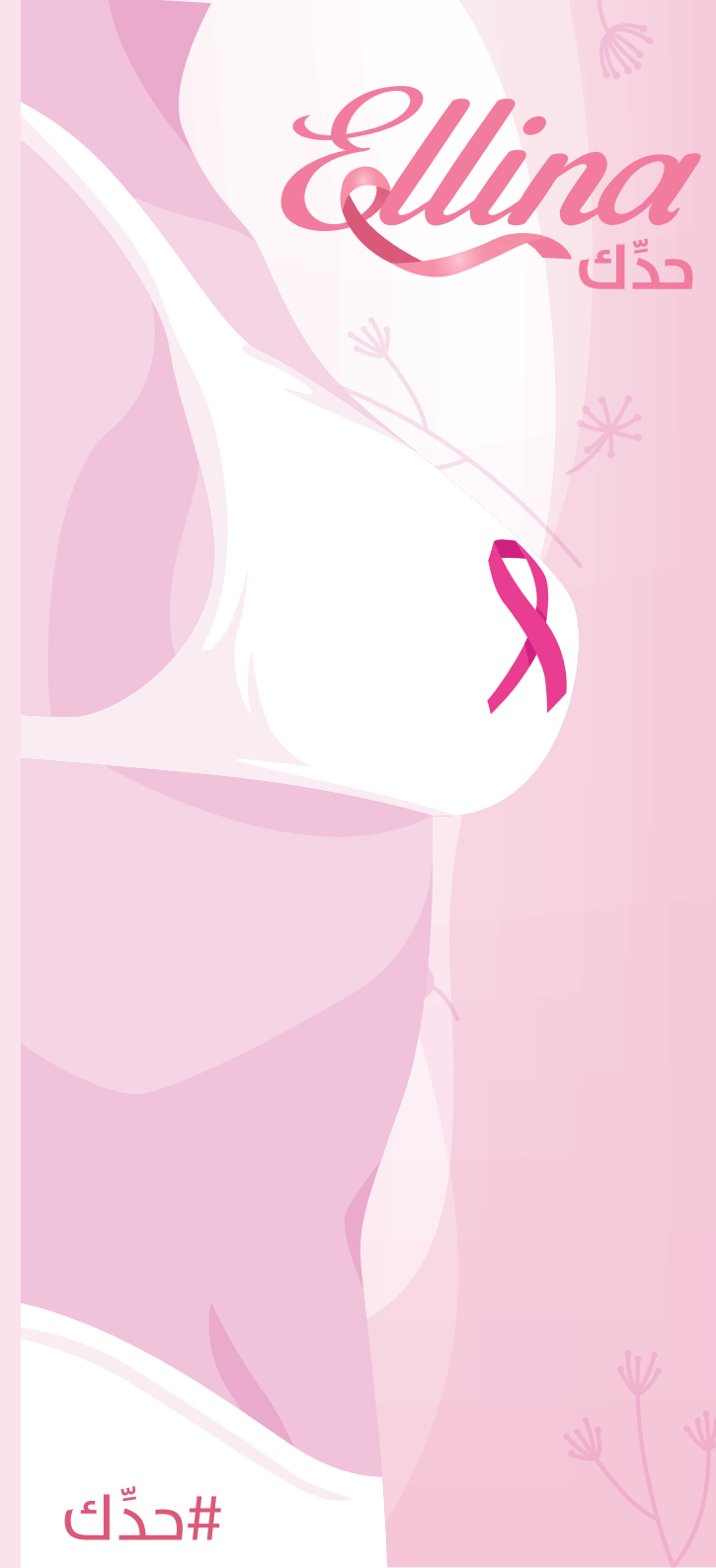
شكرًا لك!

In collaboration with:



LEBANESE BREAST CANCER FOUNDATION
الجمعية اللبنانية لمكافحة سرطان الثدي

#حدّك



Ellina
حدّك

حدِّك

Within the journey of a woman who fought and overcame breast cancer, we show our contribution.

Your personal determination, coupled with your profound love for your surroundings, symbolizes the strength we deeply cherish. Your strength knows no bounds, and we're here to be together every step of the way.



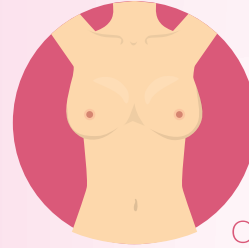
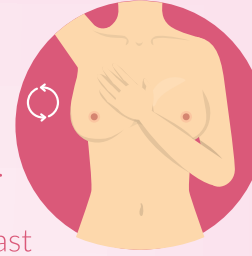
إلى كلِّ امرأة حاربت سرطان الثدي وتغلَّبت عليه، نُودُّ أن نعبرَ لك عن كامل مساهمتنا.

إنَّ تصميمك وحدِّك العميق، لمن يحيط بك يرمزُ إلى قوَّتكَ التي نعتزُّ بها. قوَّةٌ لا تعرفُ حدودًا، ونحن هنا لنكون معًا ونُظهر مساندتنا، ومُساهمتنا.

Self Check Exam

STEP 1

During your shower routine, raise one arm behind your head. With your opposite hand, press your fingers to examine the breast tissue on both sides gently. The goal here is to detect any unusual lumps or thickening in the breast. Repeat this process for the other breast.



STEP 2

Stand in front of a mirror with your arms at your sides. After checking for any irregularities, clasp your hands behind your head. Observe your breasts closely for any changes in appearance, such as puckering, dimpling, or scaling. This visual check can help identify any surface-level irregularities.

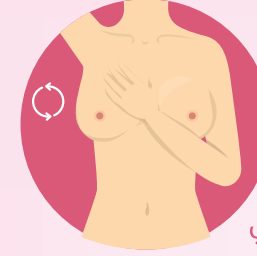
STEP 3

Lie down comfortably with a pillow under your right shoulder. Place your hand behind your head and gently feel your breast tissue using your opposite hand. Start from the outermost top edge and move in a circular motion toward the nipple. Pay special attention to any unexpected lumps or masses. Don't forget to examine the area between your breast and armpit. Repeat this process for your other breast.



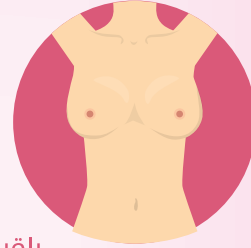
الفحص الذاتي

الخطوة الأولى



أثناء الاستحمام، ارفعي ذراعًا واحدةً خلف رأسك. بيدك المعاكسة، اضعي بأصابعك لفحص أنسجة الثدي على كلا الجانبين بلطف، الهدف هنا هو اكتشاف أي كتل أو سماكة غير عادية في الثدي. كرري هذه العملية مع الثدي الآخر.

الخطوة الثانية



قف في أمام المرأة واضعةً ذراعيك على جانبيك. بعد التحقق من عدم وجود أي شيء غير منتظم أو غير عادي، ضع يديك خلف رأسك. راقبي ثديك عن كثب بحثًا عن أي تغييرات في المظهر، مثل التجعد أو التفتير أو التقشر. يمكن أن يساعد هذا الفحص البصري في تحديد أي عيوب أو عدم انتظام على مستوى سطح الثدي.



الخطوة الثالثة

استلقي بشكل مريح وضعي وسادة تحت كتفك الأيمن. ضع يديك خلف رأسك وتحسسي أنسجة ثديك بلطف باستخدام يدك الأخرى. ابدئي من الحافة العلوية الخارجية وتحركي بحركة دائرية باتجاه الحلمة. انتبهي بشكل خاص لوجود أي كتل غير متوقَّعة. لا تنسي فحص المنطقة بين الثدي والإبط. كرري هذه العملية لثديك الآخر.