



(http://tahoor.net/)

24 - Oct - 2016 03:25:12 2482 مدير الموقع

Tweet

Share 0



أنشطة جمعية طهور في شهر التوعية العالمي لسرطان الثدي - أكتوبر 2016

أنشطة جمعية طهور في شهر التوعية العالمي لسرطان الثدي
أكتوبر/ تشرين أول 2016



نفذت جمعية طهور العديد من الأنشطة بمناسبة شهر التوعية العالمي لسرطان الثدي (أكتوبر/ تشرين أول 2016) في عدة مواقع وبأساليب وأدوات مختلفة، بهدف إيصال المعلومات الصحيحة للفئات المستهدفة بطريقة سليمة.

أولاً - محاضرة توعية:

وكان من أبرز تلك الأنشطة محاضرة طبية بعنوان: (أمي.. أختي.. لماذا تفحصين) (<http://tahoor-sa.org/Files/files/book3.pdf>) قدمتها الدكتورة غادة فاروق من برنامج القصيم للفحص الإشعاعي المبكر للثدي التابع لوزارة الصحة، وأقيمت المحاضرة في صباح يوم الاثنين 16 / 1 / 1438 هـ الموافق 17 / 10 / 2016م على مسرح مركز الأميرة نورة بنت عبد الرحمن الفيصل الاجتماعي بمحافظة عنيزة، وقد شارك بالمحاضرة جمهور من النساء، وأوضحت الدكتورة غادة في المحاضرة أهمية الكشف المبكر عن الأورام والكتل وبعض العلامات الفارقة التي تبدو على الثدي، وعدم التهاون في حال ظهورها منذ اللحظات الأولى، وأكدت الدكتورة غادة بأن إجراء الكشف وتلقي العلاج في وقت مبكر يقي من الإصابة بالسرطان ويحقق العلاج التام منه بمشيئة الله.

كما تضمنت المحاضرة التعريف بأشعة الماموجرام وأجهزة الكشف بهذه التقنية، وطريقة عملها، وكيفية إجراء الفحص والآثار المترتبة عليه، وكذلك طريقة الاستعداد للفحص والوقت المناسب له، والمراكز الطبية الموجودة بمنطقة القصيم المؤهلة لإجراء الفحص، وقد كانت المحاضرة برعاية مؤسسة العازلون النجد للتجارة والمقاولات (<http://tahoor-sa.org/inner/51>).

(لتحميل كتيب المحاضرة انقر هنا) (<http://tahoor-sa.org/Files/files/book3.pdf>).

ثانياً - كتيب توعية:

وإلى جانب المحاضرة تم طبع كتيب خاص عن نفس موضوع المحاضرة، ليكون رديفا لها، ويتضمن الكتيب العديد من العناصر ومنها:

1. تعريف بسرطان الثدي.
2. كيف يمكن اكتشاف سرطان الثدي مبكرا؟ (الفحص الذاتي والفحص السريري)
3. تعريف بأشعة الماموجرام والأجهزة التي تستخدم هذه التقنية.
4. كيفية عمل أجهزة الماموجرام.
5. هل أشعة الماموجرام ضارة؟
6. العمر المناسب للفحص.
7. كيف تجهزي نفسك لهذه الفحص؟



(<http://tahoor-sa.org/Files/files/book3.pdf>)

الكتيب برعاية

مؤسسة العازلون النجد للتجارة والمقاولات

(<http://tahoor-sa.org/inner/51>)

(لتحميل كتيب التوعية انقر هنا) (<http://tahoor-sa.org/Files/files/book3.pdf>).

ثالثاً - زيارات مدرسية.

قام الفريق النسائي بالجمعية خلال شهر أكتوبر (تشرين الأول) 2016 بزيارة للعديد من المدارس في محافظة عنيزة للقاء الطالبات والمعلمات والمرشدات الصحيات، ومنها:

1. الثانوية التاسعة.
2. المتوسطة السابعة عشرة.
3. الابتدائية الثانية (تحفيظ قرآن كريم)
4. الابتدائية الثالثة.
5. دار الرعاية الاجتماعية.

وكانت اللقاءات بهدف التوعية والتثقيف وتقديم المعلومات والنصائح حول سرطان الثدي وطرق الكشف الذاتي والسرير، والعلامات التي يجب الانتباه لها واتخاذ قرار حازم بالفحص الفوري في حال وجودها.

رابعاً – أركان التوعية:

وتؤدي الأركان وظيفتها من ناحية توزيع مطبوعات التوعية إلى جانب الإجابة على استفسارات الزائرات حول سرطان الثدي أو طرق التواصل مع الجمعية أو الحصول على مطبوعاتها أو غير ذلك، كما تتضمن الأركان بنرات إعلانية لحث النساء على التعرف على سرطان الثدي وعلاماتها وأهمية الكشف المبكر وغير ذلك.

وأقيمت أركان التوعية في الأماكن التالية:

1. المدرسة الثامنة.
2. المدرسة الحادية والعشرين.
3. كلية الطب بعينزة
4. مجمع عينزة مول

خامساً – النشرات والمطبوعات الورقية:

أصدرت الجمعية بمناسبة شهر التوعية العالمي لسرطان الثدي لهذه العام، حيث تم توزيعها على نطاق واسع في محافظة عينزة، ومن بين هذه المنشورات (الكشف المبكر طوق نجاة من السرطان) و(البرنامج التوعوي لسرطان الثدي)



" الكشف المبكر "

طوق نجاة من السرطان

عزيزتي :

عند شعورك بالقلق أو رغبتك بالفحص المبكر عن سرطان الثدي بجهاز الماموجرام عليك اتباع التالي :

- ١ - زيارة مركز الرعاية الصحية الأولية بالحي .
- ٢ - طلب تحويل لمستشفى الملك سعود بعينزة لعمل اشعة ماموجرام .

نصائح يجب إتباعها قبل أشعة الماموجرام :

- ١ لا تضعي أي كريمات على الثدي أو مزيل للعرق تحت الإبط قبل الفحص .
- ٢ يفضل لبس ملابس من قطعتين تنورة وقميص مفتوح من الأمام .
- ٣ الفحص لا يتطلب الصيام .
- ٤ إذا كنت مرضعة فلا يمكن عمل الفحص إلا بعد الانتهاء من فترة الرضاعة .
- ٥ لا يمكن الفحص أثناء الحمل وذلك لعدم تعرضك للإشعاع .
- ٦ رتي الموعد ليكون الفحص بعد الانتهاء من الدورة الشهرية بيوم أو يومين كحد أقصى .
- ٧ الفحص يستغرق من 20 - 30 دقيقة .

للاستفسار .. يمكنكم التواصل

عيادة الفحص المبكر لسرطان الثدي 0163645000 تحويلة 1181 مستشفى الملك سعود بعينزة

www.tahoor-sa.org
info@tahoor-sa.org

جوال 0553638181
0553630550

هاتف 0163630550
0163638181

للتواصل مع الجمعية

%D8%A7%D9%86%20%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%AF%D9%8A.jpg/)

البرنامج التوعوي لسرطان الثدي

تألقي بصحتك وحافظي على تاج مملكتك بادري الان بالكشف الدوري والذاتي عن سرطان الثدي فحملك الآن يعني الأمان .

الخطوات البسيطة التي من السهل إتباعها كجزء من نظامك اليومي للوقاية من سرطان الثدي :

- ١ / عمل الفحص الذاتي شهرياً لمتابعة أي تغيرات قد تحدث في الثدي.
- ٢ / مارسي نصف ساعة من الرياضة يومياً.
- ٣ / حافظي على وزنك وابتعدي عن الأطعمة التي قد تسبب السممة.
- ٤ / تناولي الأطعمة الصحية كالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.
- ٥ / أثبتت الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تقوي من الإصابة بسرطان الثدي بنسبة عالية.

تحدثي مع طبيبك إذا كان لديك تاريخ أسري للإصابة بسرطان الثدي ليحدد لك بعض الفحوصات والإجراءات الوقائية.

9%D8%AA%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A9.jpg/)



7%D9%84%D8%AB%D8%AF%D9%8A.jpg/

كيف تتعامل مع مريض السرطان

تواصل معه :
تحدث إليه في كل المواقف أياً كانت وخاصة ما ينشأ اهتمامه بعيداً عن الحديث عن المرض والعلاج، فالحديث عن المرض والعلاج من شأنه زيادة توتر المريض وفقدانه، وينعكس عليه بشكل سلبي.

اصطحبه للعلاج :
بادر بين الحين والآخر بإبداء رغبتك في مرافقته واصطحبه للعلاج، وجزءاً من رحلة تكون رحلة ممتعة، وخصص جزءاً من وقت الرحلة لتكون للترفيه والمصاحبة.

جهّز له الطعام :
يحتاج مريض السرطان لنوعية خاصة تتناسب مع وضعه الصحي، وتتناسب مع ذوقه الخاص، اعرف ما يناسبه من الطبيب المعالج وجزءاً من الوجبات الفنية بالعناصر الغذائية اللازمة وخاصة المفصلة لديه.

كن معه :
قف إلى جانبه أثناء العلاج الكيميائي والجراحي والإشعاعي، فوجودك إلى جواره خلال هذه المرحلة مهم ويشعره بالراحة والطمأنينة.

ضاعف حبك له :
يشعر المريض عادة أنه أصبح عبئاً على المحيطين به، وتزداد حساسيته تجاه ما يتعلق بخدمته... دعه يشعر أن مساعدتك له نابعة من محبتكم له وحرصكم على سلامته.

بادر بمساعدته:
لا تنتظر أن يطلب منك مريض السرطان مساعدته، بادر بتقديم المون له مهما كان عدد الحاضرين، سواءك واهتمامك سيكون له أثراً عظيماً في تحسين نظرته للحياة وزيادة توكله على الله.

اختر هديته بفن :
لتصديق باختيار هدايا لطيفة للمريض ليس لها علاقة بالمرض أو العلاج - ما لم يطلب ذلك - فمن شأن الهدية أن تشعره بأهميته وتضعفه الهجة على نفسه.

أنصت له :
يحاول المريض بين الحين والآخر التعبير عن ألمه، فلا تحاول أن تكبت مشاعره أو تستهزئ بها، فإن إزاله التعبير عن حالته أو ألمه أنصت له وتفاعل معه باهتمام.

تعامل معه بشكل طبيعي :
لا تتعامل معه بشفقة ولا تتعامل معه على أساس أنه مريض وذو حاجة للمساعدة، فهذا الأسلوب يولد عنده الإحساس السلبي، وأفسد المجال له الرأى قدراته وإمكانياته، وأظهر حاجتك له في بعض المواقف خاصة التي يجيدها.

أعد ترتيب أولوياتك :
خصص جزءاً من وقتك لمعالجة المريض، وأعد ترتيب أعمالك على هذا الأساس، ولا تشغل كلاً بأمورك اليومية عن الاهتمام به، فهذا الاهتمام بقوى عزيمته، وهو أيضاً يقدر نصيحتك لأجله ويحفظ بها.

الشركاء
وزارة العمل والتنمية الاجتماعية
الجمعية العامة للصحة
الجمعية العامة للصحة
الجمعية العامة للصحة
الجمعية العامة للصحة

85%D8%B1%D9%8A%D8%B6%20%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86.jpg/

سادساً - مسابقة رحلة أمل:

مسابقة ثقافية تتضمن حلقات فيديو عن كيفية التعايش مع الأمراض السرطانية عموماً ومن بينها سرطان الثدي، وتقوم مسابقة رحلة أمل (<http://tahoor-sa.org/inner/50>) على طرح سؤال أسبوعي مقتبس من إحدى حلقات الفيديو المعروضة في الموقع الإلكتروني للجمعية (tahoor-sa.org)، وقد بدأت المسابقة في 1 / 1438 هـ وتستمر لمدة سبعة أسابيع، وتقدم جائزة بقيمة ألف ريال للفائزة في كل حلقة أسبوعية (نتائج مسابقة رحلة أمل <http://tahoor-sa.org/inner/55>)

 (<https://www.facebook.com/tahoorsa>)

 (<https://twitter.com/onaizahCancer>)



(<https://www.youtube.com/channel/UCvZD86FHilleyM5kO5M6Ptg>)

© 2022 Scarab for Information Technology (<http://scarab-dev.com>) - جميع الحقوق محفوظة