

تعزيز الصحة

- كثفنا الجهود .. لتطمئني -

PROMOTION



أ. زهراء صديف
أخصائية أولى تعزيز صحة

عاماً بعد عام نجدد اللقاء معك في أكتوبر الوردي لنلّون أيامك بالحياة والاطمئنان. هذا العام نحن نحارب فايروس كورونا وسنستمر معاً في محاربة سرطان الثدي أيضاً. واصلي لتكسري حاجز الخوف بالمعرفة والتعلم أكثر حول سرطان الثدي عبر رسائل التوعية في مواقع التواصل الاجتماعي لوزارة الصحة.

ولنواصل الفحص الدوري الذاتي للثدي مرة كل شهر و نستشير الطبيبة في حال وجود أي تغييرات جديدة غير طبيعية مثل تورمات في اللب، تكتلات في الثدي، تغيير في جلد الثدي أو ظهور افرازات من الحلمة.



د. فاطمة حيل
استشارية طب عائلة
رئيس قسم البرامج بإدارة تعزيز الصحة

حرصت إدارة تعزيز الصحة على مواصلة حملة التوعية بسرطان الثدي #اطمئنان هذا العام في ظل تطبيق التباعد الاجتماعي بسبب جائحة الكورونا وذلك عن طريق توعية الناس بتقديم محاضرات توعوية عن بعد. ان من اهم عوامل الخطورة المعروفة لمرض سرطان الثدي تقدم العمر ووجود تاريخ مرضي عند المرأة نفسها او عند أحد اقربائها، العوامل الهرمونية مثل البلوغ المبكر او عدم الانجاب، التعرض للأشعة وكذلك اتباع أنماط حياة غير صحية مثل التدخين وزيادة الوزن وعدم ممارسة النشاط البدني.

ولذا نحرص في إدارة تعزيز الصحة على رفع الوعي لدى النساء بضرورة اتباع أنماط الحياة الصحية مثل المحافظة على وزن صحي و ذلك بالإكثار من تناول الخضار و الفواكه و الأطعمة قليلة الدهون و تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الالياف ، بالإضافة الى ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم و الابتعاد عن التدخين.

هل لديكم الرغبة في التنسيق
لمحاضرة إلكترونية حول سرطان الثدي

حملة اطمئنان

مستمرة

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

ما زالت إدارة تعزيز الصحة تواصل جهودها في التوعية خلال شهر أكتوبر للوقاية من سرطان الثدي ، من خلال حملتها السنوية "اطمئنان" ، عبر الرسائل التوعوية و الأفلام القصيرة في مواقع التواصل الاجتماعي لوزارة الصحة و نشر النصائح الصحية و المنشورات التي تحتوي على تفاصيل أكثر عن سرطان الثدي في الموقع الرسمي لوزارة الصحة ، بالإضافة إلى مواصلة بث المحاضرات الإلكترونية عبر فضاء الإنترنت للعديد من الجهات ، بالتعاون مع تلفزيون البحرين في إعادة نشر الأفلام التوعوية من خلال برنامج #ترند



لا تنتظري ظهور الأعراض! احرصي على فحص الثدي بشكل دوري



الكشف المبكر عن سرطان الثدي يسهل العلاج ويحسن فرص الشفاء

· احرصي على القيام بالفحص الذاتي للثدي شهريا وسارعي لاستشارة الطبيب عند ملاحظتك لأي تغيير.

· احرصي على الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن سرطان الثدي مثل الفحص السريري لدى الطبيب والفحص الإشعاعي للثدي (الماموجرام).

محاضرات إلكترونية عبر فضاء الإنترنت للوقاية من سرطان الثدي



رغم الظروف الراهنة لفيروس كورونا ،
إلا أننا لم نتوقف عن التوعية الصحية
للمجتمع وذلك لإيماننا التام بأن
"الوقاية خير من العلاج" ونظراً لعدم
قدرتنا على التواصل مباشرة مع
الأشخاص كما هو معتاد في
السنوات السابقة من خلال عقد
المحاضرات والورشات التدريبية
والمعارض الصحية في المراكز
الصحية ، المجمعات والمؤسسات
الحكومية والخاصة ، فقد قمنا بتغيير
خطتنا التوعوية هذه السنة وانتقلنا
لبث المحاضرات عبر فضاء الإنترنت
والتي يقدمها طاقم إدارة تعزيز
الصحة بالتنسيق مع الجهات التي
تقوم بطلب هذه الخدمة .

يمكن خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي عن طريق :

تناول الغذاء الصحي
منخفض الدهون والغني بالخضروات والفواكه



الحرص على
ممارسة الرياضة
بصورة منتظمة



المحافظة
على وزن صحي



الامتناع
عن التدخين وعن
استنشاق دخان
الغير



الحرص على
الرضاعة
الطبيعية

