

التوعية بصحة الثدي

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات انتشارًا بين النساء. كلما تم اكتشافه مبكرًا، زادت فرصة نجاح العلاج.

تعرفي على شكل الثدي وملمسها عن طريق فحصها. إذا لاحظت أي تغييرات، فأبلغني مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في أقرب وقت ممكن.

يجب أن تخضع النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و74 عامًا لفحص الثدي (ويسمى تصوير الثدي بالأشعة السينية) كل عامين.

إذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فاستشيري طبيبك لإجراء فحص مبكر.

تصوير الثدي بالأشعة السينية مجاني في عيادات BreastScreen Victoria وتجريه عاملة أنثى. اتصلي بـ BreastScreen Victoria على الرقم **13 20 50** لتحديد موعد.

لمزيد من المعلومات، اتصلي بـ IPC Health على الرقم **1300 472 432** واطلبي التحدث إلى ممرضة صحة الشباب والمرأة، أو التحدث إلى طبيب الأسرة.

اختبار فحص عنق الرحم

يساعد اختبار فحص عنق الرحم (المعروف سابقًا باسم مسحة عنق الرحم) على تقليل خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم.

يجب أن تخضع النساء والأشخاص الذين لديهم عنق رحم ممن تتراوح أعمارهم بين 25 و74 عامًا لاختبار فحص عنق الرحم كل خمس سنوات.

يبحث اختبار فحص عنق الرحم عن وجود فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) المرتبط بسرطان عنق الرحم.

يجب أن تخضع النساء والأشخاص الذين لديهم عنق رحم لفحص عنق الرحم حتى إذا كُنَّ قد تلقين لقاح فيروس الورم الحليمي البشري، أو كُنَّ في سن اليأس أو لم يعدن نشطات جنسيًا.

تتوفر اختبارات فحص عنق الرحم ذاتية الجمع.

تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لديك حول الجمع الذاتي لأن معظم الأشخاص مؤهلون لذلك.

كيف تقلل من خطر إصابتك بالسرطان

- أقلع عن التدخين – سرطان الرئة هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بسبب السرطان بين الأستراليين
- اتبع خطوات برنامج SunSmart – احم نفسك من الشمس واحرص على ألا تحترق
- حرك جسمك – قم بأداء نشاط بدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في كل الأيام أو معظمها
- تناول طعامًا صحيًا – اختر نظامًا غذائيًا متنوعًا يحتوي على كثير من الفاكهة والخضراوات، وقلل من تناول اللحوم الحمراء
- قلل من تناول الكحول – حاول ألا تتناول أكثر من مشروبين عاديين في اليوم

فحص سرطان الأمعاء

سرطان الأمعاء هو ثالث أكثر أنواع السرطانات شيوعًا في أستراليا. إذا تم اكتشافه مبكرًا، فثمة معدل نجا مرتفع جدًا.

يوصى بخضوع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا لفحص سرطان الأمعاء كل عامين.

يستخدم البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء اختبار الدم الخفي في البراز للكشف عن وجود دم مخفي في البراز.

عندما تبلغ من العمر 50 عامًا، سيتم إرسال مجموعة فحص مجانية إليك عبر البريد.



الوقاية من السرطان



مكتب شركة IPC Health

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
صندوق البريد 171 Deer Park VIC 3023
رقم الشركة الأسترالية (ACN) 136 685 151
رقم العمل الأسترالي (ABN) 68 846 923 225

دير بارك

106 Station Road
Deer Park 3023

سانت ألبانز

1 Andrea Street
St Albans 3021

صن شاين

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

ألتونا ميدوز

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

هوبرز كروسينج

117-129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

ويندهام فال

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

ipchealth.com.au الموقع الإلكتروني
ipchealth@ipchealth.com.au البريد الإلكتروني

IPCHealth_au IPC Health IPC Health

الحفاظ على السلامة في أستراليا

الطوارئ والأزمات

• للحصول على خدمات الشرطة والإطفاء والإسعاف، اتصل على الرقم 000

في حالة العنف الأسري أو العنف من قبل مقدم الرعاية

• اتصل بـ Safe Steps على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم
1800 015 188 (الاتصال مجاني)

هل تريد التحدث إلى شخص ما؟

• خدمة الإرشاد التابعة لـ Lifeline على مدار الساعة: 13 11 14

• خط الأزمات الخاص بالخدمات المتعلقة بالاعتداء الجنسي في فيكتوريا:
1800 806 292

يمكنك دائمًا التحدث إلى أحد موظفي IPC Health أو الاتصال بطبيب الأسرة.

هل يمكنني الحصول على مترجم فوري؟

نعم، يتوفر المترجمون الفوريون مجانًا. يرجى إعلامنا عند حجز موعد.

