

# BREAST & BOWEL SCREENING

البرنامج الوطني  
للسرطان  
National Cancer  
Program

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

وزارة الصحة العامة  
Ministry of Public Health

بمبادرة للطب  
Sidra Medicine

الجمعية القطرية للسرطان  
Qatar Cancer Society

Tel: 800 1112

screenforlife.info@phcc.qa

<https://screenforlife.phcc.qa/>

facebook.com/ScreenForLifeQA

twitter.com/ScreenForLifeQA

instagram/Screenforlifeqa

**SCREENING  
IMPACTS  
MORE THAN  
JUST YOU...**



## Breast Cancer Screening Importance for Women.

The Breast and Bowel Screening Program is a life-saving, population-based initiative that aims to promote education, awareness and early detection of breast and bowel cancer in Qatar. Titled 'Screen for Life', it is being conducted under Qatar's National Cancer Program which represents a shift towards preventive and community-based care. The Primary Health Care Corporation (PHCC), a provider of a wide range of primary healthcare services across the State of Qatar, has been given the authority to lead the program. The program encourages women aged **45-69 years** with no symptoms to receive breast cancer screening through mammography, which is generally considered safe, quick and relatively painless. The Ministry of Public Health recommends breast cancer screening every three years.

# Primary Health Care Centers



Every primary Health Center represents the front line in disease prevention by screening for early diagnosis and offering access to specialized services through dedicated family medicine professionals who work in partnership with patients to achieve the best possible outcomes.

**Dedicated breast and bowel screening centers have been opened in Qatar at the following Health Centers:**

-  **Al Wakra Health Center**

---

-  **Leabaib Health Center**

---

-  **Rawdat Al Khail Health Center**

---

-  **Muaiter Health Center**

---

-  **Mobile Screening Unit**

---



## Do you know?

The survival rate from breast cancer is nearly

# 100%

when caught at an early stage.<sup>1</sup>

## WHEN SHOULD YOU GET SCREENED?


If you are a woman **aged 45-69** with no symptoms, then you must get screened. <sup>2</sup>

## WHAT ARE THE SYMPTOMS OF BREAST CANCER?

- A persistent lump in the breast.
- One or more lumps in the armpit.
- Changes in the shape or size of the breasts, particularly if only one breast changes.
- Breast skin changes, such as dimpling, puckering, redness, increased warmth, thickening, or itching.
- Nipple changes, such as sudden inversion, discharge, or scaling.

**If you have any of the above symptoms, consult your PHCC physician.**

<sup>1</sup> - National Breast Cancer Foundation, Inc. (U.S.) / <sup>2</sup> - Qatar's Ministry of Public Health National Guidelines



**You should get screened if you are between 45 and 69 and asymptomatic (whether you have any of these risk factors or not). Contact PHCC's Call Center on 8001112 to book your appointment.**

## WHAT ARE THE RISK FACTORS?

- A close blood relative (*mother, sister, daughter*) has had breast cancer.
- Women with a father or brother who had breast cancer.
- You have had breast cancer in the past.
- You have inherited abnormal genetic markers that indicate risk, particularly two abnormal genes: BRCA1 (*breast cancer gene one*) and BRCA2 (*breast cancer gene two*).
- You have dense breasts, which means you have a lot of fibrous or glandular tissue and not much fatty tissue in your breasts. Breast density can be determined through screening.
- You had your first child after age 30.
- You started menstruating early (*before age 12*) and / or started menopause later (*after age 55*).
- You are overweight.
- You drink alcohol.
- You have a sedentary lifestyle.
- You smoke.

## WHAT CAN I DO TO LOWER MY RISK?

- Get at least 150 minutes per week of aerobic activity.
- Breastfeed for as long as possible.
- Consult your doctor to limit the dose and duration of hormone therapy.
- Avoid exposure to radiation and environmental pollution.
- Don't drink alcohol. • Don't smoke. • Control your weight.

# SCREEN FOR LIFE



## DOES SCREENING REALLY MAKE A DIFFERENCE?

Early detection of breast cancer vastly increases survival rates. Particularly when women who have no symptoms of breast cancer are screened, the disease can be found early, when treatments are more likely to succeed.

# WHAT IS A MAMMOGRAM?

A screening mammogram is an x-ray exam of the breasts to look for changes that are not normal. A mammogram is used as part of a screening plan to check for breast cancer in women who have no signs or symptoms of the disease. A mammogram is generally considered safe, quick and relatively painless.



## WHAT YOU SHOULD KNOW BEFORE THE MAMMOGRAM:

- If you have previous mammograms and reports bring them to your appointment, or bring a list of where and when you had a previous mammogram.
- Be prepared to discuss any pertinent history—prior surgeries, hormone use, family or personal history of breast, ovarian or uterus cancer.
- Please arrive 30 minutes before your appointment. If you need to reschedule or cancel, call 24 hours in advance.
- Tell us if you are or may be pregnant or are breastfeeding.
- Let us know if you have breast implants.
- Let us know if you have had a breast biopsy.
- On the day of the examination, do not wear talcum powder, deodorant, lotion or perfume under your arms or on your breasts.
- If you wear jewelry (especially long earrings or necklaces), you should be able to remove it easily.



# WHAT WILL HAPPEN DURING MY SCREENING?

At PHCC, highly trained, experienced professionals use advanced equipment to complete your screening.

1. The technologist will review your medical history and any symptoms you've been experiencing related to your breasts.
2. In a private dressing room, you will prepare for the examination by putting on a gown.
3. In the exam room, the female technologist will position you standing at the mammography machine and place your breast over the receptor.
4. The machine applies moderate compression to your breast for a few seconds to obtain the clearest image.
5. Two X-ray views are usually taken of each breast with a digital mammogram.
6. The technologist will view your images on the computer screen in the room, only to assess the image quality.
7. You can then leave immediately and resume normal activities.



## AFTER THE **MAMMOGRAM:**

If your mammogram result is normal you will receive a text message from PHCC.

If your mammogram screening is abnormal you will be contacted by the Doctor to explain the next steps.



**An abnormal mammogram screening does not necessarily mean you have breast cancer.**

## Did you know?

Most breast cancer cases are detected by the woman herself. Make sure you notice any changes in your breast and inform your doctor immediately, and do not wait for the next mammogram screening.

# SCREEN **FOR LIFE**

Scheduling a regular screening is one of the most important things you can do for your health, your future, and your family.

## Contact Us:

**Tel: 800 1112**

[screenforlife.info@phcc.qa](mailto:screenforlife.info@phcc.qa)

[www.screenforlife.qa](http://www.screenforlife.qa)

 [facebook.com/ScreenForLifeQA](https://facebook.com/ScreenForLifeQA)

 [twitter.com/ScreenForLifeQA](https://twitter.com/ScreenForLifeQA)

 [instagram/Screenforlifeqa](https://instagram/Screenforlifeqa)



# الكشف المبكر **لحياة صحية**

يُعد إجراء الكشف بشكل منتظم من أهم الخطوات الإيجابية التي يمكنك القيام بها لصحتك، ومستقبلك، وعائلتك.

تواصل معنا:

**Tel: 800 1112**

screenforlife.info@phcc.qa

www.screenforlife.qa

 facebook.com/ScreenForLifeQA

 twitter.com/ScreenForLifeQA

 instagram/Screenforlifeqa



## ما بعد الفحص:

سيتم التواصل معك من خلال رسالة نصية تصلك عبر الهاتف إذا كانت النتيجة سليمة.

أما إذا كانت النتيجة غير طبيعية فسيتم الاتصال بك وتعريفك بالخطوات التالية.

إذا كانت نتيجة الكشف غير طبيعية فذلك لا يعني بالضرورة إصابتك بالمرض.

## هل تعلمين؟

أن معظم حالات سرطان الثدي تكتشفها السيدة بنفسها، لذلك لاحظي أي تغيرات قد تطرأ، وحال ظهورها عليك إخطار طبيبك فوراً ولا تنتظري موعدك الدوري لفحص الثدي.

# خلال الفحص؟



١. فريق مختص سيراجع معك تاريخك الطبي وأي أعراض مرتبطة بثدييك.

٢. سيتم تجهيزك في غرفة منعزلة مخصصة لذلك.

٣. في غرفة الفحص، ستساعدك المختصة لتقفي بشكل سليم على جهاز الأشعة.

٤. سيضغط جهاز الماموغرام على الثديين لثوان قليلة من أجل أخذ صورة أوضح.

٥. يتم أخذ صورتين أشعة رقميتين لكل ثدي.

٦. ستقوم المختصة بعرض صور الأشعة على شاشة الكمبيوتر للتأكد من جودتها.

٧. بعد ذلك يمكنك المغادرة وممارسة حياتك بشكل طبيعي.



# ما هو فحص الماموغرام؟

يعد فحص الماموغرام من الفحوصات البسيطة التي لا تتطلب تدخلاً جراحياً والتي من الممكن أن تساعد في الكشف عن السرطان في مراحله المبكرة. الماموغرام هو جهاز لأخذ صورة بالأشعة السينية للثدي، يُجرى للسيدات اللواتي ليس لديهن أي شكوى أو أعراض لسرطان الثدي، وهذا الفحص آمن وسريع وغير مؤلم. يتم الفحص من قبل مجموعة مدربة ومحترفة لضمان خصوصيتك وراحتك، لا يوجد أي تحضيرات معقدة تسبق الفحص ويمكن لك أن تكملتي جدولك اليومي بعد إجراء الكشف كالمعتاد.

## ما قبل الماموغرام؟

- يرجى إحضار أي تقارير طبية مسبقة لديك أو جدول يوضح متى وأين قمت بفحوصات للثدي سابقاً.
- كوني مستعدة لمناقشة التاريخ المتعلق بهذا المرض (عمليات جراحية سابقة، تناول بدائل الهرمونات، حالات الإصابة بمرض سرطان الثدي شخصياً أو في العائلة).
- الرجاء الوصول قبل موعدك بثلاثين دقيقة، إذا كان لا بد من تأجيل الموعد أو إلغائه يرجى الاتصال قبل ٢٤ ساعة.
- أطلعينا عن حملك أو احتمالته أو ما إذا كنتِ تُرضعين رضاعة طبيعية.
- أطلعينا ما إذا قمتِ بأي زرع للثدي .
- أخبرينا ما إذا تم أخذ خزعة من الثدي.
- تفادي وضع أي مزيل للعرق أو بودرة أو أي كريم للإبطيين أو على الثديين في يوم إجراء الفحص، لأنها تظهر على شكل تكلسات قد تغير في نتائج الفحص.
- إذا كنتِ ترتدين المجوهرات (الأقراط الطويلة أو القلادات) يجب أن يكون من السهل خلعها.

# الكشف المبكر لحياة صحية



## الأهمية؟

الكشف المبكر يصنع فرقاً. عندما تقوم المرأة غير المصابة بأعراض سرطان الثدي بإجراء الكشف المبكر، يساهم ذلك كثيراً في زيادة نسبة الشفاء.

٥

الكشف المبكر لسرطان الثدي **الكشف المبكر لحياة صحية**



يجب إجراء الكشف إذا كان عمرك ما بين ٤٥-٦٩ ولا تعانيين من أي أعراض (سواء كانت لديك إحدى عوامل الخطورة التالية أم لا). اتصل بمركز الاتصال التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية على الرقم ٨٠٠١١١٢ لحجز موعدك.

## ما هي عوامل الخطورة؟

- إصابة أحد الأقارب من الدرجة الأولى بالمرض (الأم، الأخت، الابنة).
- إصابة الوالد أو الأخ بسرطان الثدي.
- إصابتك سابقاً بسرطان الثدي.
- وراثتك لجينات تساعد في إصابتك بالمرض (جينتي BRCA1 و BRCA2).
- الإنجاب الأول لك بعد سن الـ ٣٠.
- إذا بدأ الحيض لديك قبل سن ١٢ أو انقطاع الطمث بعد سن ٥٥.
- زيادة مفرطة في الوزن.
- عدم ممارسة أي نوع من الرياضة.
- التدخين.
- شرب الكحول.

## كيف يمكنني تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

- ممارسة الرياضة ١٥٠ دقيقة على الأقل اسبوعياً.
- الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة.
- استشير طبيبك للحد من الجرعة ومدة العلاج الهرموني.
- تقليل التعرض للإشعاعات والتلوث الطبي.
- عدم التدخين.
- المحافظة على الوزن السليم. • عدم شرب الكحول.

**هل تعلمين؟**  
أن نسبة الشفاء من  
سرطان الثدي عند  
اكتشافه بمرحلة  
مبكرة تصل إلى

٨٥٪



## متى يجب أن تقومي بالكشف المبكر؟

إذا كان عمرك ما بين ٤٥- ٦٩ سنة ولا تظهر عليك أي أعراض فعليك إجراء الكشف المبكر. ٢

## ما هي أعراض سرطان الثدي؟

- كتلة في الثدي.
- كتلة أو أكثر تحت الإبط.
- تغير في شكل أو حجم أحد الثديين.
- تغيرات في بشرة الثدي (مثل: الاحمرار، التجاعيد، سخونة مرتفعة، سماكة، حكة).
- تغيرات في حلمة الثدي (مثل انكماش الثدي، تقرحات أو إفرازات غريبة).

**إذا شعرت بأحد الأعراض المذكورة أعلاه،  
فعليك مراجعة طبيبك في المركز الصحي التابع  
لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية**

١ - الجمعية الوطنية لسرطان الثدي (الولايات المتحدة الأمريكية) / ٢ - التوصيات الوطنية لوزارة الصحة العامة في دولة قطر

## المراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية



يمثل كل مركز من مراكز الرعاية الصحية الأولية، صفاً أمامياً للوقاية من الأمراض من خلال الفحص والتشخيص المبكر وتوفير الوصول إلى الخدمات المتخصصة من خلال أخصائيين في طب الأسرة يعملون بالشراكة مع المرضى لتحقيق أفضل النتائج الممكنة.

### تم افتتاح المراكز التالية للكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء:

مركز الوكرة الصحي 

مركز لعبيب الصحي 

مركز روضة الخيل الصحي 

مركز معيذر الصحي 

الوحدة المتنقلة للكشف المبكر 



## الكشف المبكر لسرطان الثدي وأهميته للسيدات.

برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء، بعنوان "الكشف المبكر لحياة صحية"، هو برنامج وطني يتجزأ من الاستراتيجية الوطنية للصحة وتنفذه مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، ويهدف إلى تحقيق نقلة نوعية في خدمات الرعاية المقدمة للمجتمع لتقديم خدمات وقائية تتماشى مع مبادئ البرنامج الوطني للسرطان، بالإضافة إلى رفع الوعي داخل قطر بأهمية الفحص الروتيني والكشف المبكر عن الأمراض مثل السرطان وتأثيره على حماية الأرواح. وتوصي وزارة الصحة بالقيام بالفحص المبكر لسرطان الثدي كل ثلاثة أعوام للسيدات ما بين **٤٥-٦٩ عاماً** وقد تم تخصيص مراكز للكشف المبكر في المراكز الصحية في الوكرة ولعيبب وروضة الخيل ومعيزر، بالإضافة إلى وحدة متنقلة للكشف المبكر وهي الأولى من نوعها في قطر.

الكشف المبكر  
طمأنينة لك  
ولعائلتك

