



Time to
screen

BreastScreen
Aotearoa

العربية (Arabic)

فحص التحري عن سرطان الثدي

الانضمام إلى برنامج BreastScreen Aotearoa
فحص الثدي في نيوزيلندا

TimeToBreastScreen.nz

فحص الثدي والسرطان

يعني فحص الثدي إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية كل عامين للتحقق من وجود علامات الإصابة بسرطان الثدي، وهو أكثر نوع من أنواع السرطانات شيوعاً التي تصيب النساء في نيوزيلندا.

الفحص يُنقذ الأرواح من خلال اكتشاف سرطان الثدي حتى قبل ظهور أية أعراض. يمكن التعافي من معظم أنواع سرطان الثدي إذا تم اكتشافها وعلاجها مبكراً قبل أن تنمو أو تنتشر.

ما هو الماموجرام؟

الماموجرام هو تصوير الثدي بالأشعة السينية. وهو صورة رقمية تُظهر الجزء الداخلي من الثدي للتحقق من عدم وجود أية علامات لسرطان الثدي فيه.



أثناء تصوير الماموجرام، يتم الضغط على كل ثدي بقوة بين لوحين لمدة تصل إلى دقيقة واحدة حتى يمكن التقاط صور واضحة له. س يُطلب منك خلع ملابسك من الخصر إلى الأعلى، وسيُعرض عليك رداء أو ثوب لارتدائه.

تُجرى فحوصات الماموجرام في العيادات والوحدات المتنقلة في جميع أنحاء نيوزيلندا. وستتم دعوة أي شخص مؤهل تلقائياً للتسجيل في برنامج الفحص والمشاركة فيه مجاناً.

اكتشاف المرض مبكراً هو أفضل حماية لك منه.



Scan the QR code to access available translations of BSA brochures into languages other than English and formats including Braille, audio, Large Print, Easy Read and NZSL.

الهاتف المجاني

0800 270 200

ما هو BreastScreen Aotearoa؟

BreastScreen Aotearoa هو برنامج وطني مجاني لفحص الثدي غرضه التأكد من عدم وجود علامات لسرطان الثدي.

يقدم البرنامج الوطني فحوصات الماموجرام (فحص الثدي بالأشعة السينية) مجاناً كل عامين للنساء المؤهلات من اللواتي لا تظهر عليهن أعراض سرطان الثدي.

الانضمام إلى برنامج BreastScreen Aotearoa فحص الثدي في نيوزيلندا وحجز موعداً لإجراء فحص الماموجرام

إذا كنت مؤهلة لفحص الثدي بالماموجرام وحان دورك لإجرائه من خلال برنامج BreastScreen Aotearoa، فسوف تستلمين خطاباً لدعوتك لإجراء الفحص إما بالبريد الإلكتروني أو برسالة نصية قصيرة أو بالبريد العادي. يمكنك التسجيل بالبرنامج وحجز الفحص:

- عبر الإنترنت مستخدمة **الرابط الآمن المخصص باسمك** الموجود في خطاب الدعوة المبعوث لك، أو
- عن طريق الاتصال بالرقم المجاني **0800 270 200**.

إذا كنت تعتقدين بأنك مؤهلة ولكنك لم تستلمي خطاب الدعوة للفحص، الرجاء إبلاغنا بذلك من خلال الاتصال بالرقم المجاني، أو بإكمال استمارة التسجيل بالبرنامج على الموقع **TimeToBreastScreen.nz**

هل أنا مؤهلة؟

- أنت مؤهلة ويحق لك المشاركة في BreastScreen Aotearoa إذا كنت:
 - امرأة يتراوح عمرك بين 45 و 69 عامًا، أو تستوفين شروط الفئة العمرية الممتدة حتى سن 74 عامًا
 - ليس لديك أعراضاً لسرطان الثدي
 - لم تجري فحص الثدي بالماموجرام خلال الإثني عشر شهراً الماضية
 - لست حبلً
 - يحق لك الحصول على خدمات الصحة العامة في نيوزيلندا¹
 - لم تُصابي بسرطان الثدي لمدة خمس سنوات على الأقل.
- إذا لم تكوني مؤهلة، تحدثي مع طبيبك أو مقدم الرعاية حول خطر إصابتك الشخصية بسرطان الثدي. وانتهِي أيضاً لأية علامات لسرطان الثدي، وتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في أسرع وقت ممكن إذا لاحظت أي تغييرات في ثديك.
- إذا كنتِ مُرضعة، فيرجى إبلاغ مقدم خدمة الفحص بذلك عند حجز موعدكِ لإجراء الفحص.

1 لمزيد من المعلومات حول من يمكنه الحصول على خدمات الصحة الشخصية وخدمات الإعاقة الممولة من القطاع العام في نيوزيلندا، فضل زيارة tewhaturora.govt.nz/corporate-information/our-health-system/eligibility-for-publicly-funded-health-services

تمديد الفئة العمرية المؤهلة للحصول على فحص الثدي

يعمل برنامج BreastScreen Aotearoa على تمديد الفئة العمرية لفحص الثدي المجاني، ابتداءً من النساء البالغة أعمارهن 70 و 74.

في شهر أكتوبر من كل عام سوف يتم تمديد الفئة العمرية المؤهلة للبرنامج لسنة اضافية لحين يشمل النساء اللواتي تتراوح أعمارهن من 70 إلى 74 عام. سيتم تطبيقه بالكامل بحلول أكتوبر 2029.

في جميع أرجاء نيوزيلندا (ما عدا نيلسون ومالبورو)

ابتداءً من شهر أكتوبر 2025 أنت مؤهلة:

- لإجراء فحص الماموجرام المجاني كل سنتين لحين بلوغك سن 75 عاماً، إذا بلغت من العمر 70 عاماً في الأول من أكتوبر 2025 أو بعد هذا التاريخ
- فحص نهائي اخير من نوعه في عمر 74، إذا بلغت سن 70 إلى 74 قبل تاريخ 1 أكتوبر 2025.

نيلسون ومالبورو

ابتداءً من أكتوبر 2024، إذا كنت تعيشين في مناطق نيلسون ومالبورو، فأنت مؤهلة:

- لفحص ماموجرام مجاني لكل عامين لحين بلوغك 75 عاماً، إذا بلغت سن 70 في الأول من أكتوبر 2024 أو بعد هذا التاريخ
- فحص نهائي اخير من نوعه في عمر 74، إذا بلغت سن 70 إلى 74 قبل تاريخ 1 أكتوبر 2024.

تفضلي بزيارة **TimeToBreastScreen.nz** أو اتصلي على الرقم المجاني **0800 270 200** لمعرفة المزيد عن هذه التغييرات.

الخيار متروك لك

إذا رغبت الانضمام إلى برنامج BreastScreen Aotearoa. يمكنك ترك البرنامج في أي وقت. يمكنك أيضاً العودة للانضمام إليه في أي وقت، بشرط أن تكوني مؤهلة لذلك. إذا قررت عدم المشاركة في البرنامج، فلا يزال بإمكانك أنت أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ترتيب فحوصاتك للماموجرام، ولكنها قد لا تكون مجانية، ولن يتم تسجيل النتائج مع BreastScreen Aotearoa.

لمساعدتك في اتخاذ القرار، تتوفر المزيد من المعلومات في هذا الكتيب وعلى الإنترنت من خلال الموقع **TimeToBreastScreen.nz**. يمكنك أيضاً التحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو الاتصال بالرقم المجاني **0800 270 200**.

إذا كنت بحاجة إلى دعم لترتيب مواعيد الفحص أو حضورها، فالمساعدة متاحة، مع توفر خيارات لمقدمي الخدمات من الماوري أو شعوب جزر المحيط الهادئ في بعض المناطق. تعرف على **خدمات دعم الفحص Screening Support Services** على **info.health.nz/keeping-healthy/cancer-screening/screening-support-services-in-aotearoa-new-zealand**

ما تحتاجين إلى معرفته

الفحص ينقذ الأرواح

تساعد فحوصات الماموجرام في الكشف المبكر قدر الإمكان عن سرطان الثدي من خلال إظهار التغيرات الحاصلة داخل الثدي قبل الشعور بأي شيء. تزداد احتمالية نجاتك من سرطان الثدي، وقد يكون العلاج أسهل، عندما يتم اكتشاف السرطان مبكراً ويكون صغيراً.

في نيوزيلندا، النساء اللواتي يتم اكتشاف إصابتهن بسرطان الثدي من خلال الفحص أقل عرضة للوفاة بسببه مقارنةً بالنساء اللواتي يصبن بسرطان الثدي وغير مشتركات في برنامج الفحص. لقد ساهم الفحص في خفض نسبة الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي إلى الثلث².

معظم الأشخاص الذين يصابون بسرطان الثدي ليس لديهم تاريخ عائلي للمرض. ولهذا السبب من المهم أن تنتبهي إلى أية تغيرات تطرأ لثديك وأن تجري تصوير الماموجرام بانتظام بغض النظر عن تاريخ عائلتك. إذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بالمرض، فقد تكونين أكثر عرضة قليلاً لخطر الإصابة به. كما ويزداد احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع التقدم في العمر.

علاج أسهل

اكتشاف سرطان الثدي مبكراً قد يجعل العلاج منه أسهل، وبإعطاء خيارات للأشخاص قد تلائمهم بشكل أفضل. وهذا الأمر مهم بشكل خاص للنساء الأكبر سناً، واللاتي قد يعانين أيضاً من حالات صحية خطيرة أخرى يتعالجن منها.

طريقة ثبتت تجربتها في الكشف عن السرطان

بالنسبة للنساء اللواتي يشاركن في الفحص، يكشف الماموجرام عن 8 أو 9 من أصل 10 لحالات السرطان.

لا يزال من المهم مراقبة أي تغييرات تطرأ على ثدييك بين فحوصات الماموجرام والتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن أي تغييرات جديدة على الفور.

بعض أنواع السرطان قد لا تترك

يمكن لفحص الماموجرام أن يكتشف سرطانات الثدي الصغيرة التي لا يمكن اكتشافها إذا لم تخضعي للفحص. وقد لا تنمو بعض هذه السرطانات أبداً بما يكفي لتصبح مهددة للحياة. بعض سرطانات الثدي التي يتم اكتشافها من خلال الفحص لعدد قليل من النساء المسنات اللواتي يعانين من حالات صحية خطيرة أخرى، لن تصبح ضارة خلال ما تبقى من حياتهن.

ونظراً لعدم إمكانية تحديد أنواع السرطانات التي ستصبح ضارة، يتم تقديم العلاج لكل سرطان يتم اكتشافه. يمكن مناقشة خيارات العلاج مع طبيبك الأخصائي.

لا تكتشف فحوصات الماموجرام كل أنواع السرطان

قد يتعذر اكتشاف بعض السرطانات بفحص الماموجرام وقد يتطور السرطان في المدة بين فحوصات الماموجرام. قد تبدو صورة الماموجرام طبيعية حتى لو كان السرطان موجوداً في مكان ما في الثدي. بشكل عام، يسهل اكتشاف سرطان الثدي لدى النساء المتقدّمات بالسن بسبب الاختلافات في أنسجة الثدي.

كثافة نسيج جدار الثدي يجعل من الصعب اكتشاف السرطان فيه. وتضع Health New Zealand | Te Whatu Ora في اعتبارها استخدام الذكاء الاصطناعي لقياس كثافة نسيج الثدي مستقبلاً. من المهم أن تخصصي وقتاً كافياً لتتعرفي على شكل وملمس ثدييك الطبيعي.

قد تشمل بعض علامات سرطان الثدي ما يلي:

- ظهور حديث لكتلة في منطقة الثدي أو تحت الإبط
- تغيرات في شكل الثدي أو حجمه
- تغيرات في جلد الثدي مثل ظهور نقرات أو تجعدات أو زيادة في سمكه
- تغيرات في الحلمة، مثل انقلابها للداخل، أو تقرحها، أو ظهور حكة جديدة فيها
- خروج إفرازات من الحلمة أو نزيفها
- احمرار دائم
- ألم مستمر في الثدي لا يمكن تخفيفه.

إذا لاحظت أيًا من هذه التغيرات، فلا تنتظري فحص الماموجرام التالي لك، بل راجعي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في أقرب وقت ممكن.

الإشعاع

وكأي فحص يُجرى بالأشعة السينية، يعرضك فحص الماموجرام لكمية صغيرة جداً من الإشعاع، والذي من غير المحتمل أن يضر بك.

الألم والقلق

قد تجد بعض النساء فحص الثدي غير مريح، أو مؤلم وكذلك مثير للقلق. يمكنك اصطحاب شخص أو أحد أفراد العائلة لدعمك عند الذهاب إلى موعدك لفحص الماموجرام، ليكون بالقرب منك قبل أو بعد الفحص.

تحدثي مع طبيبك أو الممرضة أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول فحص الثدي، واحصلي على مزيد من المعلومات من خلال **TimeToBreastScreen.nz**

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government



BreastScreen
Aotearoa

This resource is available from **health.govt.nz** or your local Authorised Provider. Revised September 2026. **HE10113-ARA**