

كن على علم ببعض الأعراض
المبكرة المنبهة

Take note of few early warnings...

تأخر شفاء جرح أو تقرح في الجلد أو الفم
An ulcer or wound on the skin or mouth not healing promptly

وجود دم في البول أو البراز أو أي منطقة أخرى من الجسم
Presence of blood in urine or stools or from other parts of the body

ورم في الثدي أو نزيف من الحلمة أو أي تورم في أي منطقة من الجسم
A lump in your breast or bloody nipple discharge and any lump elsewhere in the body

صعوبة في البلع أو الشرب
Difficulty in swallowing food and drinks

سعال مستمر أو وجود دم في اللعاب
Persistent cough and/or blood present in sputum

جرح أو عدم شفاء بقع حمراء أو بيضاء في الفم، اللسان أو الشفتين
A sore or unhealing red or white patch in your mouth, tongue and/or lips

في حالة وجود أي من هذه الأعراض،
استعجل باخذ رأي طبيبك.

**If any of the above is present,
seek urgently medical advice**

حياتك بين يديك

Your life is in your hands



هذه رسالة للحياة
من المبادرة المتوسطية لمحاربة مرض السرطان
A message for life from the
Mediterranean initiative against cancer

السرطان مرض يمكن شفاؤه
تجنب المعاناة لك ولذويك
Cancer is a curable disease
Avoid suffering to you and your beloved ones

بمتابعة بعض النصائح الموجودة على هذا المنشور
Follow the few instructions contained in this leaflet

MTCC
Mediterranean

UICC
member organisation

CINBO

FOBGold® **SENTINEL**
DIAGNOSTICS

هذه الرسالة قادمة لك من :
This message comes to you from:

MTCC
MEDITERRANEAN TASK FORCE FOR CANCER CONTROL
(MTCC)

منظمة دولية غير ربحية مكرسة لتحسين الوقاية من السرطان والفحص
والكشف المبكر في بلدان منطقة البحر الأبيض المتوسط.

An international non profit organization devoted to
improve cancer prevention, screening and early
detection in countries of the Mediterranean area

www.mtcc.cinbo.org

and

CINBO

مجموعة من الجامعات الإيطالية

المخصصة لأبحاث السرطان

a consortium of Italian universities devoted to
Cancer Research

www.cinbo.org

Where in your area

ولكن مرض السرطان يمكن تجنبه في بعض
الحالات

But CANCER is also PREVENTABLE

بالإضافة إلى هذه النصائح:

In addition to these few instructions

تجنب التدخين وامنع أبنائك وأقربائك عنه : التدخين يتسبب
بسرطان الرئة وعدد كبير من انواع السرطان، أمراض القلب
والشرايين والجلطة الدماغية.

Avoid smoking and discourage your children and relatives :
smoking is responsible for lung and many other cancers and
heart disease and stroke

تجنب التعرض بكثرة لأشعة الشمس، وخاصة في سن مبكرة.
Avoid excessive unprotected sun exposure, especially in
childhood

تجنب استهلاك المشروبات الكحولية.
Avoid excessive alcohol drinking

اتبع نظاما غذائيا صحيا، مع أكل الفواكه والخضروات بكثرة،
وتقليل اللحوم الحمراء والدهون.
Eat an healthy diet with plenty of fruits and vegetables and less
red meat and fat

قم بانتظام بتمارين رياضية ، وتحكم في وزنك : البدانة تزيد من
إمكانية التعرض للعديد من أنواع السرطان.
Get regular physical exercise and control overweight: obesity
increases the risk of many cancers

احصل على التطعيم ضد فيروس الكبد B
Get vaccination against Hepatitis B Virus

كن حذراً من الأخطار المرتبطة بأسلوب عيشك وبمحيط عملك.
Beware of environmental hazards linked to your daily life and
working environment

تذكر : إذا تم تشخيص السرطان في حالة مبكرة،
يمكنك تجنب المعاناة والموت

**Remember : if cancer is diagnosed early
you may avoid suffering and death**

أطلع أقربائك وأصدقائك على هذا المنشور.
Share this leaflet with your relatives and friends

designed by ahservizi.it

الثدي BREAST

كوني على علم بالتغيرات في ثديك : وذلك بالمعاينة والفحص اليدوي بانتظام على الأقل مرة كل شهر لاستشعار أي تغيير جديد في ثديك وخاصة ظهور أي ورم.

Learn to know your breast : inspect and palpate it with your flat open hand at least once a month to feel any new lump

ابتداءً من سن الثلاثين، احصلي على تشخيص سريري عند طبيبك أو ممرضة أو عامل الصحة.

Starting at age 30, get a breast clinical examination by your doctor, health worker or nurse

في حالة وجود ورم مشبوه، احصلي على تشخيص إشعاعي للثدي بواسطة mammographie، هو اختبار بسيط وقليل التكلفة. في جميع الحالات، بعد سن الأربعين، احصلي على هذا التصوير مرة كل سنة.

In case of any suspicious lump get mammography, a simple and painless radiological examination. In any case try to get mammography every 2 years after the age of 40

خذي حذرك في حالة وجود سرطان الثدي عند الأقرباء.
Be particularly aware if you have cases of breast cancer in your relatives

الفم MOUTH

إذا كنت مدخناً أو مستهلكاً لكحول، إسأل طبيبك أو طبيب أسنانك أو العاملين في المجال الصحي لمعاينة فمك
If you are a smoker and alcohol drinker ask your doctor, dentist or health worker for a visual inspection of your mouth

الثدي BREAST

الرحم UTERUS

الرحم UTERUS

احصلي على تحليل مسح عنق الرحم من طبيبك أو ممرضتك أو عامل الصحة.

Get regular cervical smears (pap test) from your doctor or health worker or nurse, starting at age 20

حاولي الحصول على التطعيم ضد فيروس HPV المسؤول عن التهابات عنق الرحم والذي يؤدي لسرطان عنق الرحم.

Try to get vaccination against Papilloma virus, a common infection predisposing to cervical cancer

أبلغني طبيبك عن أي نزيف غير متوقع أو إفرازات مهبلية غير عادية.

Report to your doctor any unexpected bleeding or spotting from vagina, especially after menopause

أطلبي معاينة بصرية لعنق الرحم من طبيبك أو ممرضة أو عامل الصحة حتى لو لم يكن لديك أية أعراض

Ask for regular vaginal visual inspection by your doctor, nurse or health worker even if you don't have any symptom

الفم MOUTH

الأمعاء INTESTINE

البروستاتا PROSTATE

جلد SKIN

جلد SKIN

في حالة حدوث زيادة في الحجم أو نزيف متقطع لأي ورم جلدي، استشر طبيبك

In case of increase in size or intermittent bleeding from a skin mole or wart (pigmented lesions), seek doctor advice

الأمعاء (COLON AND RECTUM) INTESTINE

كن حذراً من أي تغيير في الجهاز الهضمي.

Beaware of recent and worsening changes in bowel habits

احصل بانتظار (مرة كل سنة أو سنتين) على اختبار دم في البراز، هو تحليل مخبري بسيط وقليل التكلفة.

Get regular (every one or two years) testing for occult blood in stools, a simple and cheap laboratory test

كن حذراً إذا كان لديك علم بحالات سرطان الأمعاء عند أقاربك.
Be particularly aware if you have cases of intestinal cancer in your relatives

حاول الحصول على فحص للأمعاء بالمنظار بعد سن الخمسين أو قبل ذلك في حالة وجود سرطان الأمعاء عند أقاربك.

Try to get an endoscopic examination of your intestine (colonoscopy) after the age of 50 or earlier in case of this cancer in your relatives

البروستاتا PROSTATE

احصل بطريقة منتظمة (سنوياً) على تحليل دموي بالمختبر (PSA) بعد سن الخمسين، هو اختبار بسيط وقليل التكلفة.

Get regular (yearly) testing by prostate specific antigen (PSA) after the age of 50, a simple and cheap laboratory test

اسأل طبيبك لفحص المستقيم عندما تذهب لأستشارة طبية.

Ask your doctor for a rectal digital examination when you go for a medical consultation

كن حذراً أكثر في حالة وجود سرطان البروستاتا في عائلتك.

Be aware of prostate cancer in your family