



BREAST CANCER SIGNS & SYMPTOMS

At Zual Wellness Resort, we believe that holistic wellbeing starts with awareness and prevention. Understanding the signs and symptoms of breast cancer is a vital part of being proactive about your health. Early detection through regular screenings and self-awareness can be lifesaving.

While routine mammograms help catch breast cancer before symptoms emerge, being mindful of the changes in your body is equally important. This guide will equip you with the knowledge to recognise key signs and symptoms of breast cancer, empowering you to take charge of your wellbeing.

Our aim is to provide clear, actionable information for you to discuss with your healthcare provider, ensuring that any changes or concerns are promptly addressed. Whether you're learning about breast self-exams or seeking clarity on symptoms, this guide will help you make informed decisions for your health.

BREAST SELF-AWARENESS

Knowing Your Body, Empowering Your Health

Breast self-awareness is about becoming familiar with how your breasts normally look and feel. By regularly observing and examining your breasts, you can better recognise any unusual changes early. This awareness is crucial in detecting breast cancer or other breast-related conditions, even before symptoms become noticeable.

Though early-stage breast cancer often presents no visible or physical symptoms, knowing what to watch for is key. Any new lumps, unusual changes in shape, or unexpected skin texture changes should be promptly evaluated by a healthcare professional. Early detection allows for a wider range of treatment options and more positive outcomes.

At Zual Wellness Resort, we encourage a holistic approach to health, and breast self-awareness is an integral part of this.

علامات وأعراض سرطان الثدي

إننا في منتجع زلال الصحي نؤمن بأن رحلة العافية الشاملة تبدأ بالوعي والوقاية. لذا إن فهم علامات وأعراض سرطان الثدي يعد جزءاً حيوياً من المبادرة بحماية صحتك. يمكن أن يكون الكشف المبكر من خلال الفحوصات الروتينية والوعي الذاتي منقذاً للحياة.

بينما يساعد تصوير الثدي الشعاعي الروتيني في اكتشاف سرطان الثدي قبل ظهور الأعراض فإن الانتباه للتغيرات في جسدك يعد أمراً بالغ الأهمية أيضاً. ويقدم لك هذا الدليل المعرفة اللازمة لتحديد العلامات والأعراض الرئيسية لسرطان الثدي، مما يمكنك من التحكم في صحتك.

كما يهدف هذا الدليل إلى تزويدك بمعلومات واضحة وقابلة للتنفيذ لمناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، مما يضمن التعامل بنجاح مع أي تغييرات أو مخاوف على الفور. سواء كنت تتعلمين كيفية إجراء الفحص الذاتي للثدي أو كنت تبحثين عن توضيح حول الأعراض، فإن من شأن هذا الدليل أن يساعدك لاتخاذ قرارات مستنيرة لصحتك.

الوعي الذاتي بالثدي

معرفة جسدك وتعزيز صحتك

يتعلق الوعي الذاتي بالثدي بالتعرف على الشكل والملمس الطبيعيين لثدييك. ومن خلال الملاحظة والفحص المنتظمين لثدييك، يمكنك التعرف بشكل أفضل على أي تغييرات غير عادية في وقت مبكر. كما يعد هذا الوعي أمراً حيوياً في اكتشاف سرطان الثدي أو الحالات الأخرى المرتبطة بالثدي، حتى قبل ظهور الأعراض بشكل ملحوظ.

وعلى الرغم من أن سرطان الثدي في مراحله المبكرة غالباً لا يظهر أي أعراض مرئية أو جسدية فإن وعيك بمعرفة ما يجب مراقبته يعد أمراً أساسياً. يجب عليك استشارة أخصائي الرعاية الصحية على الفور عند ظهور أي تكتلات جديدة أو تغييرات غير عادية في الشكل أو تغيرات غير متوقعة في ملمس الجلد. ويتيح الكشف المبكر مجموعة أوسع من خيارات العلاج والنتائج الأكثر إيجابية.

إننا في منتجع زلال الصحي نتبنى نهجاً شاملاً للصحة، والوعي الذاتي بالثدي يعد جزءاً لا يتجزأ

By regularly performing breast self-exams and remaining alert to any changes, you take a proactive step in safeguarding your wellbeing.

Remember: most lumps are not cancerous, but it's always important to have any new findings checked by your doctor.

منه. ومن خلال إجراء الفحوصات الذاتية للثدي بانتظام واليقظة تجاه أي تغييرات فإنك تتخذين خطوة استباقية في حماية صحتك.

تذكرى: معظم التكتلات ليست سرطانية، ولكن من المهم دائماً فحص أي تغييرات جديدة لدى طبيبك.

SIGNS AND SYMPTOMS

العلامات والأعراض

Recognizing the Signs of Breast Cancer

Understanding the signs and symptoms of breast cancer can be the first step in early detection. While some breast cancers do not cause any signs at first, there are several warning indicators that should not be ignored:

- A new lump or thickening in the breast or underarm area
- Unexplained changes in the size or shape of the breast, particularly on one side
- Skin dimpling or puckering, resembling the texture of an orange peel
- Inverted nipple, where the nipple is pulled inward
- Nipple discharge, particularly if clear or bloody
- Changes in skin texture, such as redness or scaling around the breast or nipple
- Asymmetry between the breasts, where one appears significantly different from the other

If you notice any of these symptoms, it's crucial to consult a healthcare provider for further evaluation. Early detection allows for a broader range of treatment options and often leads to better outcomes.

WHEN DO SYMPTOMS START?

In most cases, breast cancer does not cause symptoms in its early stages. This is why regular screening, such as mammograms, is essential—these tests can detect cancer long before symptoms appear. If symptoms do arise, they may signal that the cancer has progressed, making early detection through routine screening even more critical.

If you experience any of the signs mentioned earlier, don't wait for your next screening—schedule a consultation with your

التعرف على علامات سرطان الثدي

يعد فهم علامات وأعراض سرطان الثدي الخطوة الأولى من خطوات الكشف المبكر. وعلى الرغم من أن بعض أنواع سرطان الثدي لا تسبب أي علامات في البداية فإن ثمة مؤشرات تحذيرية يجب عدم تجاهلها:

- ظهور كتل أو سماكة جديدة في الثدي أو تحت الإبط
- تغير حجم أو شكل الثدي بشكل غير مبرر، خاصة في أحد الجانبين
- حدوث تجعد أو انكماش في الجلد، يشبه قشرة البرتقال
- انقباض الحلمة، حيث يتم سحب الحلمة للداخل
- خروج إفرازات من الحلمة، خاصة إذا كانت صافية أو دموية
- تغير ملمس الجلد، مثل ظهور الاحمرار أو التقشر حول الثدي أو الحلمة
- عدم التناسق بين الثديين، حيث يظهر أحد الثديين مختلفاً بشكل ملحوظ عن الآخر

إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض، فمن الضروري استشارة مقدم الرعاية الصحية لإجراء المزيد من التقييم. ويتيح الكشف المبكر مجموعة أوسع من خيارات العلاج وغالبًا ما يؤدي إلى نتائج أفضل.

متى تبدأ الأعراض؟

في معظم الحالات، لا يسبب سرطان الثدي أعراضًا في مراحله المبكرة. ولهذا السبب، فإن الفحص المنتظم، مثل تصوير الثدي الشعاعي، يُعد أمرًا ضروريًا - حيث يمكن لهذه الفحوصات اكتشاف السرطان قبل ظهور الأعراض بفترة طويلة. وإذا ظهرت الأعراض، فقد تشير إلى أن السرطان قد تطور، مما يجعل الكشف المبكر من خلال الفحص الروتيني أكثر أهمية.

إذا كنت تعانين من أي من العلامات المذكورة سابقًا، فلا تنتظري موعد الفحص التالي - بل

doctor right away. Diagnostic tests such as mammograms or ultrasounds may be required to investigate further.

حدد موعدًا لاستشارة طبيبك على الفور. قد تكون هناك حاجة إلى إجراء فحوصات تشخيصية مثل تصوير الثدي الشعاعي أو عمل أشعة بالموجات فوق الصوتية لإجراء مزيد من التحقيق.

CAN BREAST CANCER SYMPTOMS COME AND GO?

هل يمكن أن تظهر أعراض سرطان الثدي ثم تختفي؟

Recognizing the Signs of Breast Cancer

فهم أنماط الأعراض

In general, breast cancer symptoms do not come and go. Once present, symptoms like a lump or skin changes typically persist or worsen over time. However, a special type of breast cancer, known as **inflammatory breast cancer**, can sometimes mimic an infection, with redness, swelling, and warmth in the breast. In rare cases, antibiotics might temporarily reduce these symptoms, but they will not disappear completely. If you notice any of these signs, especially if they persist, it's important to seek professional medical advice immediately.

بشكل عام، لا تظهر أعراض سرطان الثدي ثم تختفي. فإذا ظهرت أعراض مثل التكتلات أو تغيرات طارئة على الجلد، فإنها عادة ما تستمر أو تسوء بمرور الوقت. ومع ذلك، فإن نوعًا خاصًا من سرطان الثدي، يُعرف بسرطان الثدي الالتهابي، يمكن أن يقلد أحيانًا العدوى، مع احمرار وتورم ودفء في الثدي. وفي حالات نادرة، قد تساعد المضادات الحيوية في تقليل هذه الأعراض مؤقتًا، ولكنها لن تختفي تمامًا. وإذا لاحظت أيًا من هذه العلامات، خاصة إذا استمرت، فمن المهم استشارة طبيب متخصص على الفور.

IS BREAST PAIN A SIGN OF BREAST CANCER?

هل ألم الثدي علامة على سرطان الثدي؟

Exploring Causes of Breast Pain

استكشاف أسباب ألم الثدي

Breast pain, also called mastalgia, is usually linked to hormonal changes and not cancer. It is common for women to experience tenderness or soreness in their breasts due to hormonal fluctuations, particularly before or during menstruation. This type of pain is often mild, widespread, and felt in both breasts.

However, if the pain is focused in one area and persists over time, it's advisable to consult with your healthcare provider. While rare, cancer-related breast pain is typically localised and doesn't go away, so any persistent discomfort should be evaluated by a professional.

غالبًا ما يكون ألم الثدي، الذي يُطلق عليه أيضًا اسم "وجع الثدي"، مرتبطًا بالتغيرات الهرمونية وليس بالسرطان. ومن الشائع أن تعاني النساء من الوجع أو الألم في ثدييهن بسبب التقلبات الهرمونية، خاصة قبل أو أثناء الحيض. وغالبًا ما يكون هذا النوع من الألم خفيفًا وممتدًا ويشعر به في كلا الثديين.

ومع ذلك، إذا كان الألم مركزًا في منطقة واحدة واستمر بمرور الوقت، فمن المستحسن استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وعلى الرغم من ندرته، فإن ألم الثدي المرتبط بالسرطان يكون عادةً موضعيًا ولا يختفي، لذلك يجب على أخصائي تقييم أي إزعاج مستمر.

IF I FIND A LUMP, DOES THAT MEAN I HAVE BREAST CANCER?

إذا وجدت تكتلاً هل يعني ذلك أنني مصابة الثدي؟

Evaluating Breast Lumps

تقييم تكتلات الثدي

Not all lumps in the breast are cancerous. Many women experience benign lumps, which could be caused by non-cancerous conditions like cysts or fibrocystic changes. However, any new lump or change in an existing lump should be assessed by a healthcare provider to rule out any serious issues. Your doctor might recommend a mammogram, ultrasound, or even a biopsy to determine the nature of the lump.

ليست كل التكتلات التي تظهر في الثدي سرطانية. وتلاحظ العديد من النساء تكتلات حميدة، والتي يمكن أن تكون ناتجة عن حالات غير سرطانية مثل الأكياس الدهنية أو التغيرات الليفية الكيسية. ومع ذلك، يجب تقييم أي تكتلات جديدة أو تغيير في تكتلات موجودة من قبل مقدم الرعاية الصحية لاستبعاد أي مشاكل خطيرة. وقد يوصي طبيبك بتصوير الثدي الشعاعي أو باستخدام الموجات فوق الصوتية أو حتى عمل الخزعة لتحديد طبيعة التكتل.

DOES BREAST CANCER ALWAYS APPEAR AS A LUMP?

هل يظهر سرطان الثدي دائماً على شكل تكتل؟

Other Ways Breast Cancer May Present Itself

طرق أخرى لظهور سرطان الثدي

Breast cancer doesn't always form a noticeable lump. In some cases, it can present with other signs such as skin dimpling, nipple discharge, or changes in the shape or texture of the breast. Regular screening mammograms are crucial, as they can detect cancer in its early stages when it may not be physically noticeable.

لا يتكون سرطان الثدي دائماً على شكل تكتل ملحوظ، وفي بعض الحالات، يمكن أن يظهر بعلامات أخرى مثل تقشر الجلد أو خروج إفرازات من الحلمة أو تغيرات في شكل أو ملمس الثدي. كما تعتبر فحوصات تصوير الثدي الشعاعي الروتينية ضرورية، حيث يمكنها اكتشاف السرطان في مراحله المبكرة عندما لا يكون ملحوظاً خارجياً.

WHAT DOES BREAST CANCER FEEL LIKE?

كيف يبدو سرطان الثدي؟

Recognizing the Texture and Characteristics of a Tumour

التعرف على ملمس وخصائص الورم

In cases where breast cancer is large enough to be felt, the lump is often described as hard, like a frozen pea, and immovable. Unlike benign lumps, cancerous lumps tend to grow steadily and do not fluctuate in size. Skin changes such as redness, dimpling, or bloody nipple discharge are also causes for concern. If you notice any of these symptoms, it's vital to contact your healthcare provider immediately.

في الحالات التي يكون فيها سرطان الثدي كبيراً بما يكفي ليُلمس، غالباً ما يُوصف بأنه صلب، مثل حبة البازلاء المجمدة، وغير قابل للحركة. وعلى عكس التكتلات الحميدة، تميل التكتلات السرطانية إلى النمو بشكل ثابت ولا يتغير حجمها. كما أن التغيرات الجلدية مثل الاحمرار أو التقشر أو خروج إفرازات دموية من الحلمة تدعو للقلق أيضاً. لذا إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض، فإنه يتعين عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية على الفور.

WHAT DOES BREAST CANCER FEEL LIKE?

كيف يبدو سرطان الثدي؟

Recognizing the Texture and Characteristics of a Tumour

التعرف على ملمس وخصائص الورم

In cases where breast cancer is large enough to be felt, the lump is often described as hard, like a frozen pea, and immovable. Unlike benign lumps, cancerous lumps tend to grow steadily and do not fluctuate in size. Skin changes such as redness, dimpling, or bloody nipple discharge are also causes for concern. If you notice any of these symptoms, it's vital to contact your healthcare provider immediately.

في الحالات التي يكون فيها سرطان الثدي كبيرًا بما يكفي ليُلمس، غالبًا ما يُوصف بأنه صلب، مثل حبة البازلاء المجمدة، وغير قابل للحركة. وعلى عكس التكتلات الحميدة، تميل التكتلات السرطانية إلى النمو بشكل ثابت ولا يتغير حجمها. كما أن التغيرات الجلدية مثل الاحمرار أو التقشير أو خروج إفرازات دموية من الحلمة تدعو للقلق أيضًا. لذا إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض، فإنه يتعين عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية على الفور.

IF I HAVE NO SYMPTOMS, SHOULD I ASSUME I DO NOT HAVE CANCER?

إذا لم تظهر لدي أي أعراض، هل يفترض أنني لا أعاني من السرطان؟

The Importance of Regular Screenings

أهمية الفحوصات الروتينية

Many breast cancers are detected through routine mammograms before any symptoms appear. Just because you don't have noticeable symptoms doesn't mean you are free from risk. Regular mammograms can catch cancer at its earliest and most treatable stage. That's why it's essential to stick to your recommended screening schedule and not rely solely on the absence of symptoms.

يتم اكتشاف العديد من حالات سرطان الثدي من خلال فحوصات تصوير الثدي الشعاعي الروتينية قبل ظهور أي أعراض. ومجرد عدم وجود أعراض ملحوظة لا يعني أنك بعيدة عن مرمى الخطر. يمكن لفحوصات تصوير الثدي الشعاعي الروتينية اكتشاف السرطان في مراحله المبكرة والأكثر قابلية للعلاج. لهذا السبب من الضروري الالتزام بجداول الفحص الموصى بها لك وعدم الاعتماد فقط على عدم وجود أعراض.

DIFFERENTIATING BREAST CANCER SYMPTOMS FROM NORMAL HORMONAL CHANGES

الفرق بين أعراض سرطان الثدي والتغيرات الهرمونية الطبيعية

Understanding Hormonal Influences

فهم التأثيرات الهرمونية

Hormonal changes, especially around your menstrual cycle, can cause breast tenderness, swelling, and an increase in lumpiness. These fluctuations are normal and typically subside once your period ends. In contrast, breast cancer symptoms are usually localised and persist without improvement. If you notice a lump that continues to grow or any constant pain in a particular spot, it's important to seek medical attention to rule out any serious conditions.

يمكن أن تسبب التغيرات الهرمونية، خاصة ذات الصلة بالدورة الشهرية، ألمًا وتورمًا في الثدي وزيادة في التكتلات. وتعد هذه التقلبات طبيعية وعادة ما تختفي بمجرد انتهاء الدورة الشهرية. وعلى النقيض من ذلك، عادة ما تكون أعراض سرطان الثدي موضعية وتستمر دون تحسن. لذا إذا لاحظت تكتلات مستمرة في النمو أو شعرت بأي ألم مستمر في مكان معين، فمن المهم أن تلجئي لطلب المساعدة الطبية لاستبعاد أي حالات خطيرة.

WHAT TO DO IF YOU'RE STILL CONCERNED AFTER SEEING YOUR DOCTOR

ماذا تفعلين إذا كنت ما تزالين قلقة بعد مراجعة الطبيب

Trusting Your Instincts

If you've discussed your symptoms with your doctor but still feel uneasy, it's okay to seek a second opinion. Persistent or worsening symptoms should be taken seriously, and further evaluation might be needed. Trusting your instincts and being proactive about your health is always encouraged.

ثقي بشعورك الداخلي

إذا ناقشت أعراضك مع طبيبك ولكنك ما تزالين تشعرين بالقلق، فلا بأس من طلب استشارة ثانية. ويلزم أخذ الأعراض المستمرة أو المتفاقمة على محمل الجد، قد تكون هناك حاجة إلى مزيد من التقييم. كما أننا نحثك دائماً على الثقة بشعورك الداخلي والمبادرة في الحفاظ على صحتك.

WHERE I CAN DO THE EARLY DETECTION TESTS?

Please don't hesitate to contact;
Breast cancer early detection call center
(PHCC)

أين يمكنني إجراء فحوصات الكشف المبكر؟

يرجى عدم التردد في التواصل مع مركز الاتصال للكشف المبكر عن سرطان الثدي (مؤسسة الرعاية الصحية الأولية) عبر الاتصال على الرقم

800 112

٢١١١ ٨٠٠



FOR MORE DETAILS VISIT OUR WEBSITE
للمزيد من التفاصيل، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني
www.chivasom.com/zulal