

حملة التوعية بسرطان الثدي

الطريق إلى صحة أفضل

الفحص الذاتي

يساعد في الكشف عن أي تغييرات
في الثدي.



الفحص الطبي

الكشف المبكر عن أي تغييرات قد ينقذ حياتك.



الحمية الغذائية

النظام الغذائي الصحي يساعد في
الحفاظ على وزن صحي مما يساهم في
الوقاية من سرطان الثدي.



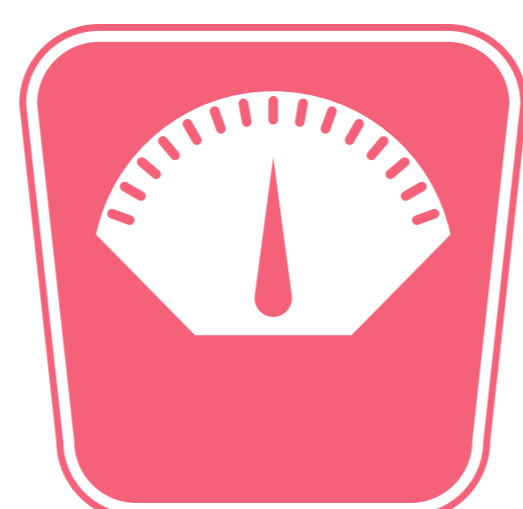
ممارسة الرياضة بانتظام

ممارسة النشاط البدني يومياً لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة
يساعد في الحفاظ على وزن صحي.



التحكم بالوزن

المحافظة على وزن صحي خاصة بعد سن
اليأس يساهم في تقليل احتمالية التعرض
لسرطان الثدي.



الرضاعة الطبيعية

تشير الإحصائيات إلى أن الأمهات المرضعات أقل
عرضة للإصابة بسرطان الثدي من الأمهات اللاتي
لا ترضعن.

