



Early Detection is Key



GET YOUR CANCER AND HEPATITIS SCREENING NOW

CERVICAL CANCER - 5 KEY FACTS



Nearly 600,000 new cases diagnosed every year



Every 2 minutes a woman dies from cervical cancer



9 out of 10 deaths occur in low and middle-income countries



Two types of HPV cause 70% of cases and pre-cancerous lesions



Early detection & treatment prevents up to 80% of all cases in high income-countries

HPV-detection in urine offers potential to reach a wider population for cervical cancer screening. Cervical cancer can be prevented and treated, if caught early.

Risk Factors for Cervical Cancer

- Absence of vaccination against HPV
- Absence of cervical cancer screening for women engaging in sexual activity
- History of vulvar, vaginal, or anal dysplasia
- Immunosuppression
- Cigarette smoking



Signs & Symptoms of Cervical Cancer

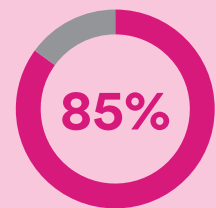
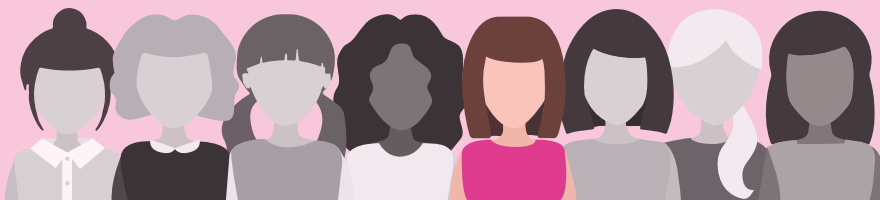
- Irregular or postmenopausal bleeding*
- Increased vaginal discharge
- More severe symptoms may arise at advanced stages

**Abnormal bleeding doesn't mean you have cervical cancer, but you should see your healthcare worker as soon as possible.*



BREAST CANCER – KNOW THE FACTS

1 IN 8 WOMEN will be diagnosed with breast cancer in her lifetime



of women diagnosed with breast cancer have no family history

BUT THERE IS HOPE

27% Survival rate in advanced stage

98% Survival rate in early detection



HELP ELIMINATE THE RISK

There are certain measures you can take to stay healthy and reduce the risk of breast cancer.

1. Be physically fit
2. Eat your fruits and vegetables, avoid too much alcohol
3. Get a mammogram and conduct regular self-examinations

Early detection is key to overcoming breast cancer

SYMPTOMS

- Persistent rectal bleeding
- Blood in stools
- A change in bowel habits
- Abdominal pain
- Loss of appetite
- Unexplained weight loss

RISK FACTORS

- Family history of Colorectal cancer
- Heavy alcohol consumption
- High consumption of processed meat
- Obesity
- Long-term inflammatory bowel disease
- Smoking



REDUCING YOUR RISK

Regular screenings (especially after 50)



Maintaining a body mass index of 18-25



Exercising daily



Eating a healthy diet rich in fiber



Quit smoking



Limiting alcohol:

- 2 drinks daily for men
- 1 drink for women



But there is **GOOD NEWS**



Over the last several decades, the death rate for colorectal cancer has been **DROPPING** for both **MEN & WOMEN**.



The most likely reasons for this are:

- Screening** has helped **detection** of polyps for earlier removal.
- Treatments have **improved** over the years.

HEPATITIS B & C – KNOW THE FACTS

HEPATITIS B AND C ARE NOT TRANSMITTED BY:



Body fluids: urine, faeces, saliva or sweat



Social contact



Close physical contact like hugging or kissing



Sharing cups or cutlery



Eating food made by someone with HEP B or C

HEPATITIS B AND C ARE TRANSMITTED BY:



Unsterilized tattooing & body piercing



Injecting drug use



Personal grooming items: toothbrushes, razors, etc



Blood transfusions



Needle stick Injuries

Hepatitis B is transmitted through blood-to-blood contact and sexual fluids.
Hepatitis C is transmitted through blood-to-blood contact.

HOW TO PREVENT HEPATITIS B AND C

It is recommended to get **vaccinated for hepatitis B**. If you are unsure whether you have been vaccinated in the past, speak to your doctor and request a blood test to check your immunity to hepatitis B.

There is currently no vaccine for hepatitis C.

Using standard precautions and infection control procedures will reduce the risk of transmission of hepatitis B or hepatitis C.





سرطان عنق الرحم - 5 حقائق رئيسية



يمنع الاكتشاف والعلاج المبكر حوالي 80% من جميع الحالات في البلدان مرتفعة الدخل



يسبب نوعان من فيروس الورم الحليمي البشري 70% من الحالات والآفات قبل السرطانية



تحدث 9 من كل 10 وفيات في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل



تموت امرأة كل دقيقتين بسبب سرطان عنق الرحم



تشخص حوالي 600,000 حالة جديدة كل عام

يساعد اكتشاف فيروس الورم الحليمي البشري في البول على الوصول إلى عدد أكبر من السكان لإجراء فحص سرطان عنق الرحم لهم. ويمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم وعلاجه، في حالة اكتشافه مبكراً.

علامات سرطان عنق الرحم وأعراضه

- حدوث نزيف غير منتظم أو بعد انقطاع الطمث*
- زيادة الإفرازات المهبلية
- يمكن ظهور أعراض أشد في مراحل متقدمة

*لا يعني النزيف غير الطبيعي الإصابة بسرطان عنق الرحم بالضرورة، لكن لا بد من زيارة أخصائي الرعاية الصحية في أسرع وقت ممكن.

عوامل خطر سرطان عنق الرحم

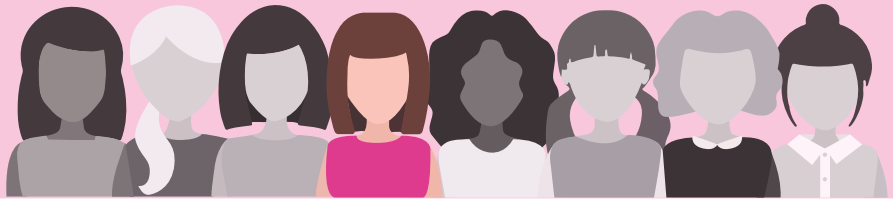
- عدم التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري
- عدم إجراء فحص لسرطان عنق الرحم عند النساء الممارسات للنشاط الجنسي
- تاريخ الإصابة بخلل التنسج الفرجي أو المهلي أو الشرجي
- التثبيط المناعي
- تدخين السجائر

سرطان الثدي - الاطلاع على الحقائق



من النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن تاريخ عائلي

تشخص 1 من كل 8 نساء بالإصابة بسرطان الثدي في حياتها



المساعدة في القضاء على المخاطر

توجد إجراءات يمكن اتخاذها للمحافظة على الصحة في حالة جيدة وتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

1. الحفاظ على اللياقة البدنية
2. تناول الفواكه والخضروات، وتجنب معاقرة الكحول بكثرة
3. الحصول على صورة ماموجرام وإجراء فحوصات ذاتية منتظمة

الاكتشاف المبكر هو أهم أسباب التغلب على سرطان الثدي

ولكن الأمل موجود

معدل النجاة في المرحلة المتقدمة 27%

معدل النجاة في الكشف المبكر 98%





ولكن توجد

أخبار سارة

انخفض معدل الوفيات سرطان القولون والمستقيم لدى من الرجال والنساء على مدى العقود الماضية.



الأسباب الأكثر احتمالاً لذلك هي:

- ساعد الفحص في اكتشاف الأورام الحميدة للقضاء عليها مبكراً.
- تحسنت العلاجات بمرور الزمن.

الحد من الخطر

	الفحوصات المنتظمة (خاصة بعد الخمسين)
	الحفاظ على مؤشر كتلة الجسم في حدود ١٨-٢٥
	ممارسة الرياضة يوميًا
	اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف
	الإقلاع عن التدخين
	الحد من تناول الكحول: • ٢ مشروب يوميًا للرجال • ١ مشروب للنساء

نزيف مستقيمي مستمر

دم في البراز

تغيير في عادات الأمعاء

ألم في البطن

فقدان الشهية

فقدان الوزن دون مبرر

الأعراض

عوامل الخطر

- تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم
- استهلاك الكحول بكثرة
- كثرة استهلاك اللحوم المصنعة
- السمنة
- داء التهاب الأمعاء طويل الأمد
- التدخين



التهاب الكبد بي وسي - الاطلاع على الحقائق

لا ينتقل التهاب الكبد بي وسي عن طريق:



تناول الطعام بعده المصاب بفيروس التهاب الكبد بي أو سي



الأكواب أو أدوات المائدة



الاتصال الجسدي الوثيق مثل العناق أو التقبيل



الاتصال الاجتماعي



سوائل الجسم: البول أو البراز أو اللعاب أو العرق

ينتقل التهاب الكبد بي وسي عن طريق:



إبر الحقن الإصابات



نقل الدم



أدوات العناية الشخصية: فرش الأسنان، شفرات الحلاقة، وما إلى ذلك



تعاطي المخدرات عن طريق الحقن



عمليات وشم وتقبم الجسم دون تعقيم

ينتقل التهاب الكبد بي عن طريق الدم والسوائل الجنسية.
ينتقل التهاب الكبد سي عن طريق الدم.

كيفية الوقاية من التهاب الكبد بي وسي.

يوصى بالتطعيم ضد التهاب الكبد بي. في حالة عدم التأكد من تلقي التطعيم من قبل، يُرجى التحدث إلى الطبيب وطلب إجراء فحص دم للتحقق من المناعة ضد التهاب الكبد بي.

لا يوجد حاليًا لقاح ضد التهاب الكبد سي.

يؤدي أخذ الاحتياطات القياسية وإجراءات مكافحة العدوى إلى الحد من مخاطر عدوى فيروس التهاب الكبد بي أو سي.

