



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية  
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

AHMADHI HOSPITAL  
Physiotherapy Department

## طرق الوقاية من سرطان الثدي

الابتعاد عن  
تناول حبوب منع  
الحمل لمدة طويلة

الحرص على  
الرضاعة الطبيعية

تجنب السمنة و  
الوزن الزائد

تجنب استخدام  
العلاجات  
الهرمونية



تناول الغذاء  
الصحي الغني  
بالخضروات و  
الفواكه

الكشف  
بالماموغرام كل  
سنتين بعمر 40  
سنة فما فوق

الكشف المبكر  
و عمل الفحص  
الذاتي للثدي  
شهريا

الانجاب المبكر  
قبل عمر 30  
سنة

ممارسة النشاط  
البدني ما لا يقل  
عن 30 دقيقة  
يومية