

# الفحص

# الذاتي

# للثدي



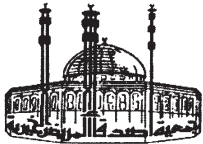
© جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

جبل الزيتون (الطور)، ساحة مستشفى المطلع  
هاتف: 6264674 ، 6279962 (02) أو جوال: 0599922310  
www.pfsjerusalem.org

**عليك مراجعة طبيبك (الجراح أو النسائي)  
عند ملاحظة أي تغيرات غير طبيعية بعد قيامك  
بعمل الفحص الذاتي.**

## خدماتنا

- توفير مستلزمات خاصة بمریضات السرطان (الثدي الاصطناعي، حمالات الثدي، الشعر المستعار)
- توفير علاج طبيعى متخصص بالاطراف المتورمة ( الليمفوديما )
- مجموعة «الشروق»: للدعم النفسى والإجتماعى لمرضى السرطان وللإجابة على الإستفسارات والأسئلة الصحية (02) 6277990
- توزيع النشرات الإرشادية
- تثقيف صحى مجتمعي
- فحص ترقق (هشاشة) العظام



© جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس



January 2016

## نصائح وتوصيات:

- إذا كان عمرك ١٨ سنة فما فوق، فعليك القيام بعمل الفحص الذاتي للثدي، وذلك لتتعرفي على طبيعة جسمك ويصبح من السهل عليك التعرف على أي تغيرات غير طبيعية قد تظهر في المستقبل.
- وايضا ننصحك بعمل فحص ماموغرافي «أساسي» مرة واحدة، عند بلوغك ٣٥-٤٠ عاما ثم إذا أصبحت ٤٠ فما فوق فعليك عمل فحص طبي شامل وتصوير للأشعة «الماموغرافي» مرة كل عامين، وفوق الـ ٥٠ عاما مرة كل سنة.



بدعم من

والصابون، ويكون ذلك برفع اليد اليمنى فوق الرأس وفحص الثدي الأيمن باستخدام أطراف الأصابع اليسرى كما ذكر سابقاً ثم فحص الثدي الأيسر بنفس الطريقة وباستخدام اليد اليمنى.

**\*\* من المهم أن تتذكري أن الفحص الذاتي للثدي ليس هو الفحص الوحيد للكشف المبكر عن أمراض أو سرطان الثدي، فهناك الفحص الطبي إذا لاحظت أي تغير غير طبيعي في أحد الثديين وهو يعد فحصاً دورياً للنساء فوق الـ ٤٠ من العمر\*\***

## الفحص الطبي:

يقوم الطبيب (الجراح أو الطبيب النسائي) بفحص كلا الثديين ومنطقة تحت الإبط، ومن الممكن أن يطلب منك عمل أحد أو جميع الفحوصات التالية:

- تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرافي)
- تصوير بالأشعة فوق الصوتية (الأولتراساوند)
- التصوير بالرنين المغناطيسي للنساء الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي أو أي نوع أخرى من السرطان إضافة إلى النساء اللواتي أجريتا عملية إعادة بناء للثدي.
- أخذ عينة من الكتلة وفحصها في المختبر

## السيدات الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي هم:

- السيدات فوق الـ ٤٠ من العمر
- تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان بشكل عام أو بسرطان الثدي بشكل خاص
- تاريخ عائلي لأقارب من الدرجة الأولى مثل (الأم أو الأخت) أصبن بسرطان الثدي
- بداية الدورة الشهرية قبل عمر الـ ١٢ سنة
- توقف الدورة الشهرية بعد عمر الـ ٥٥ سنة
- عدم الإنجاب أو إنجاب الطفل الأول بعد عمر الـ ٣٠ سنة
- السيدات البيديتات

أنظري إلى ثدييك وأنت واقفة أمام المرآة وذلك برفع يديك فوق رأسك وملاحظة أي إحمرار أو إنتفاخ أو شد أو تغيرات في جلد الثدي، وأيضا لاحظي أي تغيرات في الحلمة مثل إفرازات أو تراجع في الحلمة.

هناك عدة طرق يمكنك من خلالها إجراء الفحص الذاتي للثدي، ويمكنك إختيار الطريقة المريحة بالنسبة لك، الطرق هي:



إستلقي على ظهرك وضعي وسادة (مخدة) تحت كتفك الأيمن وإرفعي يدك اليمنى خلف رأسك. إستعملي أطراف أصابع يدك اليسرى الثلاثة الوسطى، وإضغطي برفق ولكن بشكل جيد لتحسس وجود أي تغير غير طبيعي مثل كتلة او تورم في الثدي الأيمن. حركي أطراف أصابعك إما بشكل دائري إبتداء من الحلمة بإتجاه منطقة العقد الليمفاوية تحت الإبط وعند عظم الرقبة، أو من الأعلى بإتجاه الأسفل. عليك إتباع نفس طريقة الفحص في



كل مرة تفحصين فيها نفسك. في نهاية الفحص قومي بالضغط بلطف على الحلمة بين أصبعي السبابة والإبهام ولاحظي خروج أي إفرازات. ثم إفحصي الثدي الأيسر بنفس الطريقة وباستخدام يدك اليمنى.

والبعض يجدن أن الفحص أثناء الإستحمام يكون أسهل لأن الجلد يكون رطبا لوجود الماء

يعتبر الفحص الذاتي للثدي جزء مهم من إعتنائك وإهتمامك بنفسك وخطوة للكشف المبكر عن أمراض أو سرطان الثدي.

## ما هو الفحص الذاتي للثدي:

هو فحص دوري يدوي تستطيع المرأة أن تقوم به بنفسها شهرياً، مرة واحدة كل شهر بعد أسبوع من إنتهاء الدورة الشهرية، أما للنساء في سن الأمان يمكن إختيار يوم محدد في الشهر لعمل الفحص للكشف المبكر عن أي تغيرات غير طبيعية في الثدي.

## ما هي التغيرات غير طبيعية التي عليك ملاحظتها؟

في حال ملاحظة أي من التغيرات أو الأعراض التالية عليك التوجه الى الطبيب مباشرة وأخذ المشورة، تتمثل هذه الأعراض في:

- تغير في شكل أو لون أو حجم الثدي
- وجود كتلة غير مؤلمة
- إنكماش في الجلد
- إفرازات أو تغيرات في الحلمة
- تضخم في العقد الليمفاوية تحت الإبط
- ألم غير مرتبط بموعد الدورة.

## كيفية إجراء الفحص الذاتي وخطواته:

