

كيف تقومين بإجراء فحص ذاتي للثدي

الخطوة الأولى: المسي

متى يكون إجراء الفحص الذاتي للثدي؟ قومي بممارسة الفحص الذاتي للثدي في نهاية الدورة الشهرية، أما إذا كانت الدورة الشهرية غير منتظمة أو قد انقطعت، فعندها قومي باختيار تاريخ محدد من كل شهر للفحص الذاتي للثدي. " لا لا يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي أثناء الإستحمام أو مع وجود أي كريم على أصابعك أو جلدك "

1. فحص النصف الخارجي من الثدي الأيمن: استلقي على ظهرك ثم قومي بالدوران على الجانب الأيسر لفحص الثدي الأيمن. قومي بتثبيت يدك اليمنى على جهة الرأس. يفضل أن يكون الثدي مسطحاً بقدر الإمكان، لتسهيل عملية الفحص يمكن وضع مخدة أسفل الكتف أو الظهر.

2. باستخدام راحة الأصابع الثلاثة الوسطى - ليست أطراف الأصابع - قومي بتحريك الأصابع في دوائر صغيرة لفحص الثدي الأيمن. قومي بتغيير مستوى الضغط مع كل حركة دائرية صغيرة حتى تتمكني من الشعور والإحساس بأنسجة الثدي. قومي بتكرار كل حركة دائرية ثلاث مرات: مرة خفيفة ومرة متوسطة ومرة قوية قبل الانتقال إلى منطقة أخرى.

3. إبدأي في فحص منطقة الإبط وقومي بتحريك راحة الأصابع الثلاثة على شكل دوائر صغيرة من أعلى إلى أسفل حتى تصلين إلى حزام الصدر. قومي بتحريك أصابعك إلى أعلى مرة أخرى ولاتقومي برفع أصابعك حتى تتأكدي من فحص المنطقة كاملة. أستمرري في عملية الفحص من أعلى إلى أسفل في خطوط عمودية ابتداءً من عظمة الترقوة حتى تصلين إلى الحلمة.

4. إبدأي في فحص النصف الداخلي من الثدي الأيمن. حينما تصلين إلى منطقة الحلمة، قومي بإزالة الوسادة ثم استلقي على ظهرك ثم قومي بتحريك يديكي من أعلى الجبهة لتصبح بجانبك على شكل زاوية قائمة. (كما هو موضح في الصورة) (قومي بفحص منطقة الحلمة بحرص بالضغط بطريقة دائرية كما سبق ولكن بدون ضغط شديد، ثم قومي بفحص أنسجة الثدي من أعلى إلى أسفل في خطوط عمودية حتى تصلين إلى منتصف الصدر.



الخطوة الثانية: انظري

قومي بالوقوف أمام المرآة وابدأي في النظر لفحص الثديين في ثلاثة أوضاع:

I. قومي بوضع الذراعين بجانبك.

II. وضع الذراعين أعلى الرأس مع الإلتحاف إلى الأمام.

III. وضع اليدين على الخصر ثم الإلتحاف قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام.

يجب عمل وملاحظة هذه الخطوات من الأمام ومن جهة اليمين واليسار كذلك.

يجب ملاحظة أي تغيرات في الآتي:

• **الشكل:** قومي بمقارنة حجم الثديين مع ملاحظة أنه من الطبيعي أن يكون حجم أحد الثديين أكبر من الآخر، ولكن ليس من المعتاد أن يحدث أي تغير مفاجئ في حجم أحد الثديين.

• **الجلد:** تأكدي من عدم وجود أي طفح جلدي أو إمرار أو تجاعيد أو تقشير أو تقشير في الجلد.

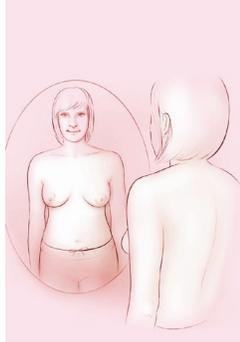
• **الحلمات:** تحققي مما إذا كانت حلمتا الثدي يتجهان للداخل وليس للخارج، وتأكدي من عدم وجود أي تقشر أو إمرار أو حكة أو وجود أي إفرازات.

• **الأوردة:** تحققي من عدم وجود أي زيادة ملحوظة في حجم الوريد أو زيادة في عدد الأوردة مقارنة بالثدي الأخر.

قومي بإعادة هذا الفحص بصورة دورية كل شهر - حتى في أثناء فترة الحمل

- حتى تعتادي على شكل الثديين وإحساسك بهما يكون مألوفاً أكثر.

إذا وجدت أي تكتلات أو للاحظني أي تغيرات أخرى فللا تنزعجي، لأن 80% من هذه التكتلات تكون حميدة (غير مسرطنة)، وقومي بالفحص من خلال زيارة طبيبك في أسرع وقت.



هل تعلمي أن: مؤسسة مورر تقوم بنشر برامج توعوية عن صحة الثدي في المدارس والجامعات والمؤسسات المجتمعية.

قومي بالاستنادة على جانبك الأيمن، ثم بدّلي يديكي لفحص نديك الأيسر



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 • www.maurerfoundation.org • info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education