

الفحص الذاتي للثدي



ما هو الفحص الذاتي للثدي؟

هو طريقة تقوم بها السيدة بفحص الثديين لديها بواسطة اصابع

اليدين وبشكل دوري بحيث تتمكن من كشف اي مظاهر غير



طبيعيه في اي من الثديين في وقت مبكر.

افضل وقت للقيام بالفحص الذاتي:

1- في اليوم السادس الي اليوم العاشر تقريبا من بداية الدورة

الشهرية عندما لا يكون الثدي منتفخا

2- اذا توقفت الدورة الشهرية نهائيا .. افحصي ثديك ذاتيا كل

شهر في نفس الموعد.



اهداف/اهمية الفحص الذاتي للثدي :

يمكننا الفحص الذاتي من اكتشاف المرض قبل ظهور اعراضه،

فكلما اكتشف مبكرا كلما تم علاجه بنجاح وتمت السيطرة عليه

فسرطان الثدي اذا ظهرت اعراضه فهذا يعني انه اكبر في

الحجم وتزداد احتمالية انتشاره خارج الثدي

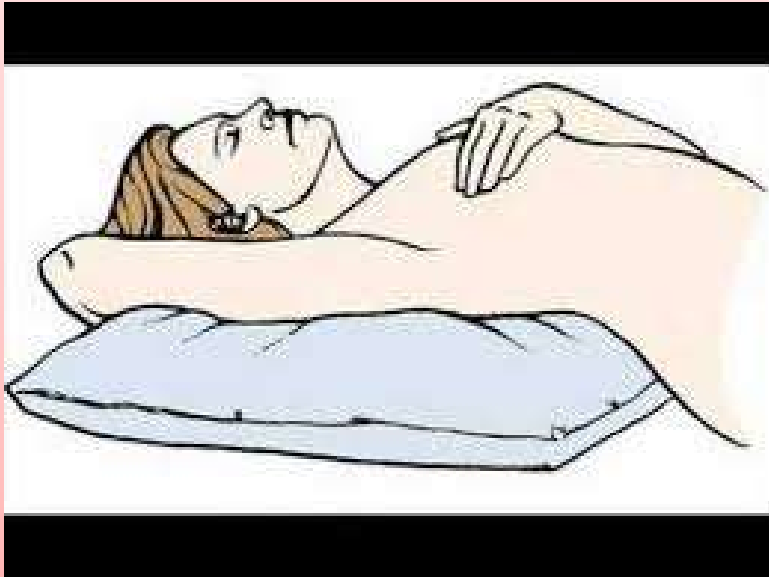
علي العكس اذا تم اكتشاف سرطان الثدي من الفحوصات وقبل

ظهور اعراضه فهذا يعني انه اصغر في الحجم وان وجوده

يقتصر علي الثدي فقط.

يتم عمل الفحص بخطوتين رئيسيتين هما:

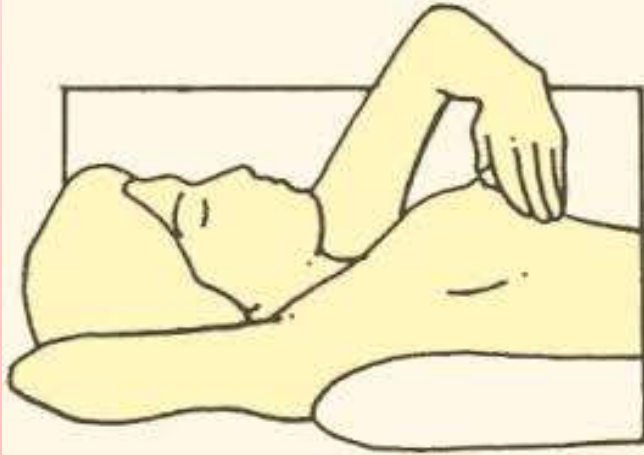
الخطوة الاولى بوضعية الاستلقاء:



1- تحسسي اي تغيرات .

2- استلقي علي ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الايمن.

3- تحسسي تدييك الايمن بباطن الاصابع الثلاثه



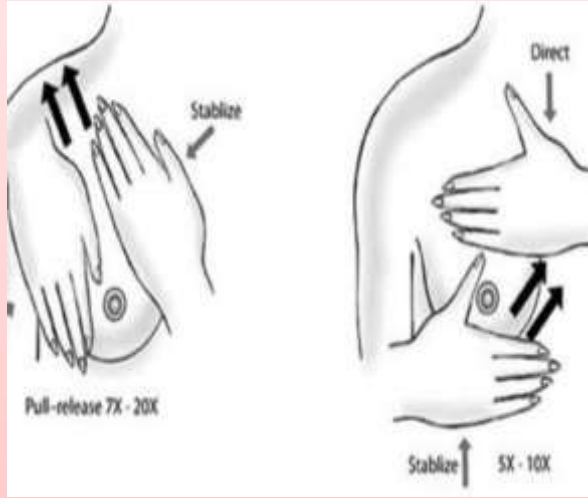
الوسطي ليدك اليسري.

4- اضغطي بشكل خفيف و



متوسط وثابت علي ان تتحرك اصابعك بشكل

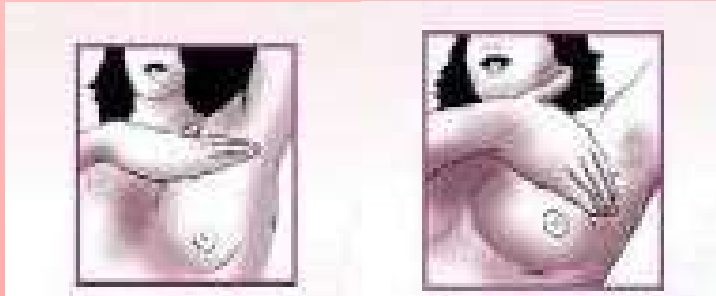
دائري دون رفعها من علي الجلد



5- تابعي التحسس علي ان تكون

حركة الاصابع صعودا ونزولا .

6- تحسسي اي تغيرات غير طبيعيه



في الثدي وفوق واسفل الترقوة وفي

منطقة الابط

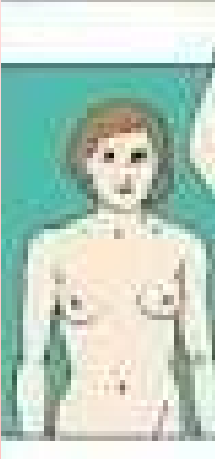
7- كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الايسر باستعمال اليد اليميني .



يمكن تكرار الخطوات اثناء الاستحمام

ويديك مبلله بالماء و الصابون .

الخطوة الثانية بوضعية الوقوف امام المرآه :



لاحظي اي تغيرات

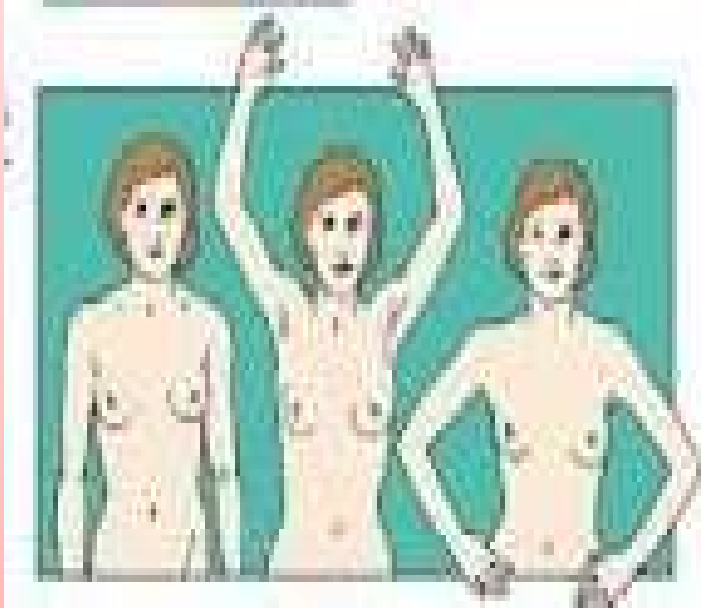
1- ضعي ذراعيك علي جنبيك .



2- ارفعي ذراعيك فوق راسك .

:

3- اضغطي بيديك علي خصرك

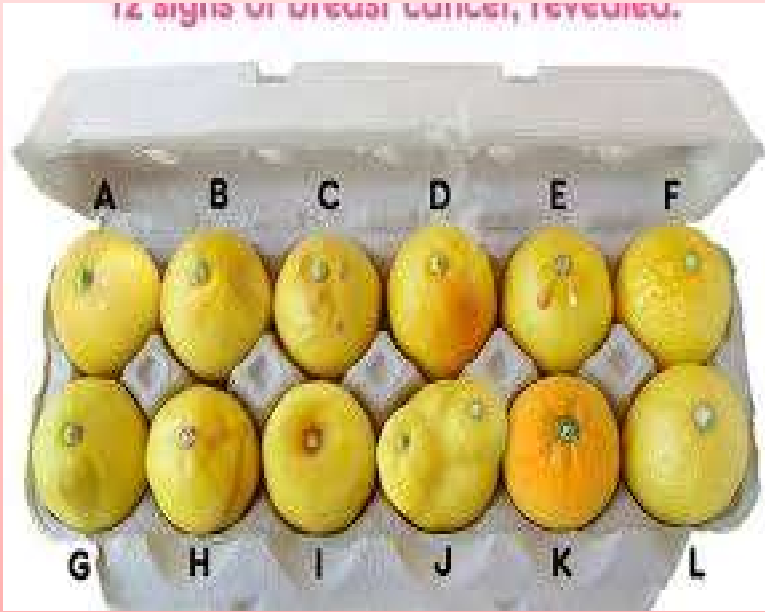


وشدي عضلات الصدر.

4- انحني الي الامام مع وضع

اليدين علي الخصر .

يتم زيارة الطبيب عند ظهور الاعراض التاليه:



1- كتلة او عقدة صلبة او تغلظات.

2- تورم او احمرار او اسوداد .

3- تغير في حجم او شكل الثدي .

4- نقرات صغيرة او تجعد في الجلد.

5- حكة او تقرحات قشرية او طفح جلدي

علي حمة الثدي .

6- نسحاب حمة الثدي او اي اجزاء اخري

من الثدي الي الداخل .

7- افرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة .



8- الم جديد في مكان معين مستمر

ولا يزول .

نبذة عن سرطان الثدي :

- سرطان الثدي بالنسبة للإناث هو أهم وأخطر سرطان من حيث المكان والوفيات وكذلك معدل الإصابة حيث يعد أكثر السرطانات شيوعاً بالنسبة لهن في مصر والدول العربية .

- وتشير الدراسات الي ان امرأة واحدة من بين كل ثماني

سيدات معرضة للاصابة بسرطان الثدي في فترة ما من

حياتها .



- وتصاب اكثر من مليون امرأة سنويا حول العالم بمرض

سرطان الثدي وتزيل الجراحه الورم ، بينما تخضع المريضة

بعد ذلك للعلاج بالاشعة لقتل الخلايا الكامنه في الثدي .

وكون لا يوجد وسيلة لتفادي هذا المرض فان تركيز الاطباء
في

تخفيض الوفيات منه هو التشخيص المبكر له عند ضحاياه .

- يجب علي كل امرأة ان تكون علي علم تام بشكل وحجم

وقوام ثدييها وان تقوم بفحص نفسها دوريا شهريا بعد انتهاء

الدورة الشهرية بعده ايام ةيجب عليها مراجعه وابلغ الطبيب

بمجرد حدوث اي من التغيرات التي سبق ذكرها .

ودمتم سالمين

Thanks

