



قسم نمرض صحة المرأة والتوليد



## الفحص الذاتي للثدي



### اعداد:

طلاب مقرر التنقيف الصحي والمشورة

مجموعة 13

### تحت إشراف:

أ.د/ حنان السيد محمد

د/ نجوى ابراهيم الفيشاوي

د/ نحمده عزت عثمان

د/ ابرار رأفت عبدالله

## المؤسسات التي تقدم الدعم للكشف المبكر عن

### سرطان الثدي

مستشفى بهية

اتصل على 16602



١٠٠ مليون صحة

مساعدة رئيس الجمهورية  
لدعم صحة المرأة المصرية

الست المصرية  
مخبة مصر



حملة 100 مليون صحة  
اتصل على 15335

المعهد القومي للأورام  
اتصل على 19514

مستشفى أيادي المستقبل  
لعلاج السرطان  
اتصل على 3785022



مستشفى أيادي المستقبل  
لعلاج الأورام بالمجان لغير القادرين



المؤسسة المصرية  
لمكافحة سرطان الثدي  
اتصل على 19417

## نصائح للوقاية من خطر الإصابة بسرطان الثدي

الإقلاع عن التدخين

الرضاعة الطبيعية

التحكم في الوزن

ممارسة الأنشطة البدنية

الحد من تناول الكحول

الحد من التعرض للإشعاع

#السرطان

منظمة  
الصحة العالمية

## العلامات المنذرة:

توجهي للطبيب إذا لاحظتي أي من العلامات الآتية خلال

الفحص

- كتلاً أو عقدة صلبة بالقرب من منطقة ما تحت الإبطين.
- تغيرات في مظهر الثدي أو الحالة التي يبدو عليها، بما في ذلك سماكة الثدي أو امتلاء بارز يختلف عن النسيج المحيط
- تقرات في جلد الثدي، أو تجعده، أو تعرجه، أو انتفاخه، أو ظهور نتوءات به
- تغير حديث الظهور في الحلمة حتى تصبح مندفعه إلى الداخل (مقلوبة) بدلاً من بروزها نحو الخارج
- احمرار، أو سخونة، أو تورم، أو ألم
- حكة أو تقشر أو قرح أو طفح
- تصريف دموي من حلمة الثدي

## أعراض للكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الثدي



## ما هو الفحص الذاتي للثدي

هو فحص روتيني، تطبّقه النساء، للكشف عن سرطان الثدي، ويمكن تطبيقه إما بالملاحظة أو باللمس.



## أنواع فحص الثدي:

- فحص ذاتي حيث النساء يجرين الفحص الذاتي كل شهر.
- الفحص اليدوي من قبل الطبيب
- فحص التصوير الشعاعي للثدي (المامو جرام)
- الموجات فوق الصوتية
- فحص الرنين المغناطيسي

## ما هي أهمية الفحص الذاتي للثدي؟

تكمن أهمية الفحص الذاتي للثدي التي تقوم به السيدة في الاكتشاف المبكر لأي كتل غير مألوفة بالنسبة لشكل وملمس الثدي. وفي حاله وجود كتل غريبة من الضروري الكشف عنها عند الطبيب المتخصص، وليس من الضرورة أن تكون هذه الكتل أو الأورام خبيثة ومن الممكن ان تكون ورم حميد أو حتى كدمة عادية

❖ يعتبر اهم الفحوصات للكشف المبكر عن سرطان الثدي

## الميعاد المناسب للفحص الذاتي للثدي:

يعد اليوم السابع إلى العاشر ما بعد الحيض هو أفضل وقت لعمل الفحص الذاتي للثدي، حيث يكون الثدي في أفضل حالاته ويخلو من الانتفاخ.

وفي حال تقدم المرأة في العمر وانقطاع الحيض يفضل أن تقوم بالفحص في يوم محدد من كل شهر.

## خطوات الفحص الذاتي للثدي

### الكشف البصري:

- ✓ قفي أمام المرأة بشكل مستقيم وضعي يديك على الوركين
- ✓ حاولي أن تنتبهي لأي اختلاف شكلي في حجم الثديين
- ✓ تفقدي إذا كان مكان الحلمة قد اختلف عن المعتاد (في حال كانت مائلة إلى جهة مختلفة وليست في وسط الثدي)
- ✓ انظري إلى لون الحلمة ولاحظي إذا كان مائل إلى أحمر او إذا كانت الحلمة منعكفة إلى الداخل
- ✓ تفقدي إذا هنالك أي إفرازات من الماء، الدم أو سائل أصفر من الحلمة
- ✓ لاحظي إذا كان هنالك أي تقشر أو تجعد حاد في جلد الثديين
- ✓ حاولي شد عضلات الصدر إلى الخارج وتفقد من أي ورم عند جوانب الصدر والإبط
- ✓ ارفعي يديك إلى الأعلى وتفقدي التغيرات التي ذكرناها أعلاه.

### أمام المرأة



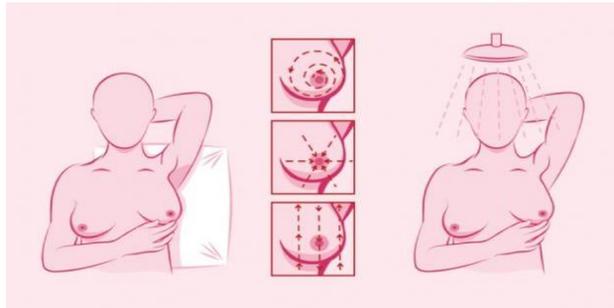
### الكشف باستخدام اليدين:

- الاستلقاء على السرير
- ✓ استلقي على السرير من خلال وضع وسادة تحت الرقبة والكتف من جانب واحد
- ✓ تفقدي الثدي الموجودة تحته الوسادة بواسطة اليد المقابلة
- ✓ استخدم يديك ممرريها بشكل دائري على الثدي بالكامل من الداخل إلى الخارج والعكس

## خلال الإستلقاء



- ✓ تفقدي من أي تورّم أو سماكة تحت الجلد
- ✓ اضغطي بشكل طفيف على الحلمة ولاحظي إذا كان هنالك إلى إفرازات، تورّم أو شعور بالألم
- ✓ اضغطي على منتصف الصدر واحرصي على الشعور بالقفص الصدري من دون وجود أي سماكة بدلي الوسادة وتفحصي الثدي الآخر
- استخدم يديك
- استخدم يديك



### الفحص اثناء الاستحمام

- استخدم يديك نفس الطريق في فحص الثدي، سيساعدك الماء والصابون في الانزلاق بسهولة وملاحظة أي كتل او سماكة في نسيج الثدي

## خلال الإستحمام

