

وهناك طريقتين لفحص الثدي ويمكنك
إختيار الطريقة المريحة أكثر بالنسبة لك:



جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

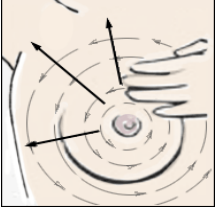
الفحص الذاتي للثدي

- 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 كتلة 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. وعليك 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 وبإستخدام يدك اليمنى.



يعتبر الفحص الذاتي للثدي جزء مهم من إعتنائك وإهتمامك بنفسك وخطوة للكشف المبكر عن أمراض أو سرطان الثدي، وقد لا ترغب العديد من السيدات في القيام بهذا الفحص رغم أهميته لأنهن يخفن من إحتمال أن يلاحظن وجود تغيرات غير طبيعية في الثدي. ولكن تكرار عمل الفحص بانتظام وبشكل دوري مرة واحدة كل شهر بعد أسبوع من إنتهاء الدورة الشهرية يساعد على التعرف على طبيعة ثديك وملاحظة ظهور أي تغيرات غير طبيعية في مرحلة مبكرة. وإذا كنت في مرحلة سن الأمان وتوقف الدورة الشهرية فبإمكانك إختيار يوم محدد في الشهر لعمل الفحص الذاتي.

- والبعض يجدن أن الفحص أثناء الإستحمام يكون أسهل لأن الجلد يكون رطبا لوجود الماء والصابون، ويكون ذلك برفع اليد اليمنى فوق الرأس وفحص الثدي الأيمن بإستخدام أطراف الأصابع اليسرى كما ذكر سابقا ثم فحص الثدي الأيسر بنفس الطريقة وبإستخدام اليد اليمنى.



من المهم أن تتذكري أن الفحص الذاتي للثدي ليس هو الفحص الوحيد للكشف المبكر عن أمراض أو سرطان الثدي ، فهناك الفحص الطبي الذي يجب إجراؤه إذا كنت فوق الـ 40 من العمر أو إذا لاحظت أي تغير غير طبيعي في أحد الثديين.

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 بالإشعة فوق الصوتية (الأولتراساوند)
- أخذ عينة من الكتلة وفحصها في المختبر

ما هي التغيرات غير الطبيعية التي عليك ملاحظتها:

إن المرأة التي تفحص ثديها بانتظام يمكنها وبسهولة التعرف على التغيرات غير الطبيعية والتي تتمثل في:

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

خطوات الفحص الذاتي :

أنظري إلى ثدييك وأنت واقفة أمام المرأة 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.



السيدات الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي

- السيدات فوق الـ 40 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 12 سنة
- توقف الدورة الشهرية بعد عمر الـ 55 سنة
- عدم الإنجاب أو إنجاب الطفل الأول بعد عمر الـ 30 سنة
- السيدات البدينات

© جمعية أصدقاء المريض الخيرية – القدس

تلفون: 6264674 ، 6279962 (02)
فاكس: 6264673 (02)

خدماتنا

تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرافي)
فحص ترقق (هشاشة) العظام
تثقيف صحي مجتمعي
توزيع النشرات الإرشادية

مجموعة "الشروق": للدعم النفسي والاجتماعي لمرضى
سرطان الثدي وللإجابة على الإستفسارات والأسئلة الصحية
☎ 6277990 (02)

08/5

توصيات ونصائح

- إذا كان عمرك 18 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.
- إذا كان عمرك فوق الـ 40 سنة، فننصحك بعمل فحص طبي شامل وبتصوير الأشعة " الماموغرافي " مرة كل عامين، وإذا كنت فوق الـ 50 عاما فمرة كل سنة.
- وعليك مراجعة طبيبك (الجراح أو النسائي) عند ملاحظة أي تغيرات غير طبيعية بعد قيامك بعمل الفحص الذاتي فهذا يمنحك فرصة أكبر للعلاج.

الكشف المبكر ينقذ حياتك