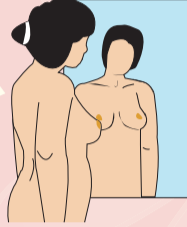


ما أهمية الفحص الذاتي للثدي؟

إن إجراء هذا الفحص مرة كل شهر يساعد المرأة على اكتشاف التغيرات غير الطبيعية أو الأورام في الثدي مما يساعد في عملية التشخيص المبكر لسرطان الثدي وبالتالي يزيد من فرص العلاج والشفاء.

متى يتم الفحص؟

يتم خلال الأسبوع الأول من انتهاء الدورة الشهرية وفي حالة انقطاع الطمث لدى المرأة يتم تحديد يوم واحد يجري فيه الفحص شهرياً (كأن يكون اليوم الأول من كل شهر).



ما هي خطوات الفحص؟

1. أمام المرأة:

❖ قفي امام المرأة ويديك بجانبك وتفحصي ثديك ثم ارفعيهما للأعلى بالتناوب لتلاحظي الجزء السفلي تحت الثدي، ولاحظي التغيرات في شكل الثدي من اورام ظاهرة، خروج سائل أو دم من الحلمة أو تغيير في جلد الثدي أو شكل الحلمة.

❖ ارفعي ذراعيك إلى الأعلى وانظري الى كل ثدي على حدة مع الاستدارة من طرف إلى اخر ببطء مع ملاحظة أي تغييرات.



❖ ضعي يديك على أسفل الخصر (فوق عظمي الحوض) واضغطي بقوة مع شد الكتفين إلى الأمام لملاحظة شكل الثدي في هذا الوضع، ولا تنزعجي إذا لاحظت إختلافاً في حجم الثديين، فهذا أمر طبيعي في معظم الأحيان.



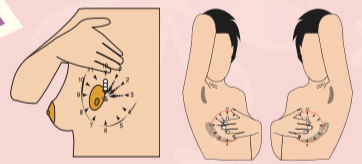
❖ انحني الى الامام مع مد الذراعين الى الامام، لاحظي تدلي الثديين، يجب ان يكونا بنفس المستوى وإلا هناك شيء غير طبيعي قد يشد الثدي المصاب دون الآخر.



❖ افحصي داخل الابط الايسر باستخدام اصابع اليد اليمنى (باطن الاصابع الوسطى الثلاث) أما الابط الأيمن فباستخدام اصابع اليد اليسرى.



❖ افحصي ثديك: لفحص الثدي الأيمن ارفعي ذراعك الأيمن ثم ضعي يدك اليمنى خلف رقبته و ابدئي الفحص من أعلى الثدي من تحت عظم الترقوة مباشرة متجهة إلى الحلمة بخط مستقيم.



تابعي فحص جميع أجزاء الثدي الأخرى بنفس اتجاه الفحص (من أطراف الثدي متجهة إلى الحلمة) ولا تنسي فحص الحلمة في كل مرة. عند الفحص استخدمي باطن الأصابع الوسطى بحركات دائرية مستعملة في كل حركة ضغط خفيف ثم متوسط ثم مكثف لكي تحسي جميع طبقات الثدي.

كرري نفس الطريقة لفحص الثدي الأيسر

2- عند الاستلقاء

❖ تممدي على ظهرك ولفحص الثدي الأيمن ضعي وسادة تحت كتفك الأيمن ثم ضعي يدك اليمنى خلف رقبته.



❖ كرري نفس خطوات فحص الثديين كما هو موضح عند الوقوف أمام المرأة.

كرري نفس الطريقة لفحص الثدي الأيسر



❖ يمكنك فحص ثديك خلال الإستحمام وخاصة بوجود الصابون في اليدين حيث يسهل حركة اليدين
❖ إذا كان ثديك كبير الحجم سيصعب عليك فحص الجزء السفلي من الثدي في وضع الوقوف لذا يمكنك في هذه الحالة إجراء الفحص فقط في وضع الاستلقاء.
❖ سجلي ملاحظاتك في كتيب صغير واحتفظي به للفحص القادم.



الطبعة الثالثة ٢٠١٠

سلطنة عمان - وزارة الصحة
مديرية الشؤون الصحية
إدارة التمريض والتدريب
قسم التمريض والتدريب
جدة الرياض والصحة العامة
الطبعة الثالثة ٢٠١٠



مؤسسة الصحة العالمية.

التي تركز على تعزيز وعي عامة الناس بأعراض وأعراض
في حالة وجود بعض (ورم) أو تغير في شكل

عزيمتي

آن الأوان ..

نحو الكشف المبكر

