



الطبعة الأولى ٢٠٢١
OmanHealth | OmanMOH | وزارة الصحة



يتنصرون على الصحة

يتحدثون عن سرطان الثدي

يتحدثون عن سرطان الثدي

السرطان (سرطان الثدي)

تحدث

آن الأوان ..

نحو الكشف المبكر





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 أمام المرأة ويديك بجانبك وتفحصي ثديك ثم ارفعيهما للأعلى بالتناوب لتلاحظي الجزء السفلي تحت الثدي، ولاحظي التغيرات في (شكل الثدي من أورام ظاهرة ، خروج سائل أو دم من الحلمة أو تغيير في جلد الثدي أو شكل الحلمة .
- ارفعي ذراعيك إلى الأعلى وانظري إلى كل ثدي على حدة مع الإستدارة من طرف إلى آخر ببطء مع ملاحظة أي تغييرات .
- ضعي يديك على أسفل الخصر (فوق عظمتي 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 إلى الأمام مع مد الذراعين إلى الأمام ، لاحظي تدلي الثديين ، يجب أن يكونا بنفس المستوى وإلا هناك شيء غير طبيعي قد يشد الثدي المصاب دون الآخر.



● افحصي داخل الإبط الأيسر باستخدام أصابع اليد اليمنى

(باطن الأصابع الوسطى الثالث) أما الأبط الأيمن فباستخدام أصابع 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 استخدمتي باطن الأصابع الوسطى بحركات دائرية مستعملة في كل حركة ضغط خفيف ثم متوسط ثم مكثف لكي تحسي بجميع طبقات الثدي .

كرري نفس الطريقة لفحص الثدي الأيسر

2- عند الإستلقاء:

- تمددي 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 الإستلقاء .
- سجلي ملاحظتك في كتيب صغير واحتفظي به للفحص القادم.

