

كيف تقومين بإجراء فحص ذاتي للثدي

الخطوة الأولى: المسي

متى يكون إجراء الفحص الذاتي للثدي؟ قومي بمراسمة الفحص الذاتي للثدي في نهاية الدورة الشهرية، أما إذا كانت الدورة الشهرية غير منتظمة أو قد انقطعت، فعندها قومي باختيار تاريخ محدد من كل شهر للفحص الذاتي للثدي. " لا يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي أثناء الإستحمام أو مع وجود أي كريم على أصابعك أو جلدك "

1. فحص النصف الخارجي من الثدي

الأيمن: استلقي على ظهرك ثم قومي بالدوران على الجانب الأيسر لفحص الثدي الأيمن. قومي بتهيئة يدك اليمنى على جبهة الرأس. يفضل أن يكون الثدي مسطحاً بقدر الإمكان، لتسهيل عملية الفحص يمكن وضع مخدة أسفل الكتف أو الظهر.



2. باستخدام راحة الأصابع الثلاثة الوسطى - ليست أطراف الأصابع -

قومي بتحريك الأصابع في دوائر صغيرة لفحص الثدي الأيمن. قومي بتغيير مستوى الضغط مع كل حركة دائرية صغيرة حتى تتمكني من الشعور والإحساس بأنسجة الثدي. قومي بتكرار كل حركة دائرية ثلاث مرات: مرة خفيفة ومرة متوسطة ومرة قوية قبل الانتقال إلى منطقة أخرى.



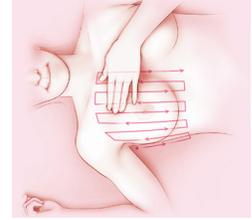
3. إبدأي في فحص منطقة الإبط وقومي بتحريك راحة الأصابع الثلاثة على شكل دوائر صغيرة من أعلى إلى أسفل حت

تصلين إلى حز حمالة الصدر. قومي بتحريك أصابعك إلى أعلى مرة أخرى ولاتقومي برفع أصابعك حتى تتأكدي من فحص المنطقة كاملة. أستمري في عملية الفحص من أعلى إلى أسفل في خطوط عمودية ابتداء من عظمة الترقوة حتى تصلين إلى الحلمة.



4. إبدأي في فحص النصف الداخلي من الثدي الأيمن.

حينما تصلين إلى منطقة الحلمة، قومي بإزالة الوسادة ثم استلقي على ظهرك ثم قومي بتحريك يديكي من أعلى الجبهة لتصبح بجانبك على شكل زاوية قائمة. (كما هو موضح في الصورة) قومي بفحص منطقة الحلمة بحرص بالضغط بطريقة دائرية كما سبق ولكن بدون ضغط شديد، ثم قومي بفحص أنسجة الثدي من أعلى إلى أسفل في خطوط عمودية حتى تصلين إلى منتصف الصدر.



الخطوة الثانية: انظري

قومي بالوقوف أمام المرآة وإبدأي في النظر لفحص الثديين في ثلاثة أوضاع:

I. قومي بوضع الذراعين بجانبك.

II. وضع الذراعين أعلى الرأس مع الإنحناء إلى الأمام.

III. وضع اليدين على الخصر ثم الإنحناء قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام.

يجب عمل وملاحظة هذه الخطوات من الأمام ومن جهة اليمين واليسار كذلك.

يجب ملاحظة أي تغيرات في الآتي:

• **الشكل:** قومي بمقارنة حجم الثديين مع ملاحظة انه من الطبيعي أن يكون حجم أحد الثديين أكبر من الآخر، ولكن ليس من المعتاد أن يحدث أي تغير مفاجئ في حجم أحد الثديين.

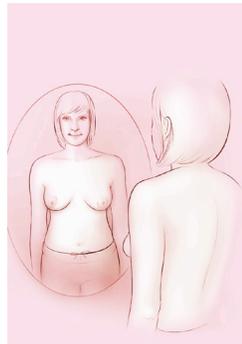
• **الجلد:** تأكدي من عدم وجود أي طفح جلدي أو إحممرار أو تجاعيد أو تقشير أو وجود أي إفرازات.

• **الحلمات:** تحققي مما إذا كانت حلمتا الثدي يتجهان للداخل وليس للخارج، وتأكدي من عدم وجود أي تقشير أو إحممرار أو حكة أو وجود أي إفرازات.

• **الأوردة:** تحققي من عدم وجود أي زيادة ملحوظة في حجم الوريد أو زيادة في عدد الأوردة مقارنة بالثدي الآخر.

قومي بإعادة هذا الفحص بصورة دورية كل شهر - حتى في أثناء فترة الحمل - حتى تعنادي على شكل الثديين وإحساسك بهما يكون مألوفاً أكثر.

إذا وحدتي أي تكتلات أو لاحظتي أي تغيرات أخرى فلا تنزعجي، لأن 80% من هذه التكتلات تكون حميدة (غير مسرطنة)، وقومي بالفحص من خلال زيارة طبيبك في أسرع وقت.



هل تعلمي أن: مؤسسة مورر تقوم بنشر برامج توعوية عن صحة الثدي في المدارس والجامعات والمؤسسات المجتمعية.

قومي بالاستدارة على جانبك الأيمن، ثم بدلي يديكي لفحص ثديك الأيسر



MAURER FOUNDATION
breast health education