

كوني مدركة لصحة ثدييك



برنامج الفحص المبكر لسرطان الثدي
٤٤٣٩ ١٩٩٤ / ٦٦٠٠ ٤٠٥١

تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hmc.org.qa

٤٤٣٩ ١٤٩٤ / ٥

خمس خطوات للتوعية بالثدي:

- اعرفي ما هو طبيعي بالنسبة لك
- أنظري وألمسي ولا حظي أي تغيير إن وُجد
- أعرفي التغيرات التي يتعين عليك البحث عنها
- قومي بالإبلاغ فوراً و بدون تأخير عن أي تغيرات تلاحظينها
- واضبي على إجراء فحوصات الكشف المبكر لسرطان الثدي

التغيرات التي يلزم التنبه إليها:

المظهر

أي تغيير في شكل أو مظهر الثدي وبالأخص ما ينتج عن حركة الذراع أو رفع الثديين. وكذلك أي تجعد أو تنقر بالبشرة.

الإحساس

أي انزعاج أو ألم غير عادي بأحد الثديين خصوصاً إذا كان ذلك شعوراً جديداً ومتواصلاً.

النتؤات

أي نتؤات أو مناطق سميكة بأحد الثديين أو في أحد الإبطين تبدو أنها مختلفة عن نفس المنطقة في الثدي الآخر أو الإبط الآخر، وهذا مهم جداً إذا كان أمراً جديداً.

تغير الحلمة

خروج افرازات جديده وغير حليبيّة من الحلمة أو نزيف أو ظهور مناطق حمراء رطبة لا تشفى بسهولة. أي تغيير في موقع الحلمة كأن تكون منسحبة للداخل أو متغيرة الاتجاه. أو ظهور طفح جلدي على الحلمة أو حولها.

تذكري أن معظم تغيرات الثدي ليست بالضرورة سرطاناً ولكن يجب أن يكون الفحص مبكراً لتأكد من سلامة وصحة الثدييك.

إن الكشف المبكر هو أفضل وقاية ضد سرطان الثدي. ويعتبر الإدراك بصحة الثدي إحدى أهم طرق الكشف المبكر لسرطان الثدي حيث أنه يسهل عملية العلاج ويزيد من احتمال التخلص نهائياً من المرض.

- إن طبيعة الثدي تختلف من سيدة إلى أخرى، ولذلك يجب أن تتعرف المرأة على شكل وملمس ثديها، وفي حالة اكتشاف أي تغيير يجب عليها الذهاب فوراً إلى الطبيب للاستشارة
- يمكنك استشارة الطبيب أو الممرضة للحصول على المزيد من الشرح عن التغيرات التي يجب عليك الإلتباه لها
- سرطان الثدي نادر لدى النساء اللاتي تقل أعمارهن عن ٤٠ سنة ويزداد احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع ازدياد تقدم العمر
- إذا كنت بعمر ٤٥ سنة أو أكثر فنوصي بشدة أن تستغلي خدمات برنامج فحوصات الكشف المبكر لسرطان الثدي الذي توفره مؤسسة حمد الطبية، والتي تقدم تصويراً إشعاعياً خاصاً للثديين وهذا التصوير بالأشعة السينية يتم من خلاله الكشف عن أي تغيرات في الثدي في مرحلة مبكرة جداً، ويمكن أن تسأل طبيبك إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات عن هذا البرنامج
- ليست هناك فحوصات منتظمة لكشف الثدي بالأشعة السينية للنساء اللاتي تقل أعمارهن عن ٤٥ سنة وإن كان لديك أي سبب للقلق فيما يتعلق بثديك، خصوصاً إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فمن المهم إخطار طبيبك بذلك

هناك بعض النقاط الهامة التي يجب عليك تذكرها:

- قومي بفحص ذاتي للثدي مرة شهرياً وأفضل وقت يكون ابتداء من اليوم الخامس إلى اليوم العاشر من الدورة الشهرية، عندما يخف الألم والاحتقان في الثديين
- إذا انقطعت عنك الدورة الشهرية فيمكن أن تختاري أي يوم مناسب لكي في الشهر بحيث يسهل عليك تذكره
- إذا كنت سيدة مرضعة يفضل الفحص بعد سحب الحليب من الثديين
- أستشيرني طبيبك عند ملاحظة أي تغير خلال الفحص الذاتي الشهري
- تذكري أنك لا تضعين وقت أحد. في حالة وجود أي تغيرات فإنه يحتمل أن تكون سرطان قومي بالإبلاغ عنها فوراً. فكلما كان الإبلاغ عنها سريعاً كان العلاج ممكناً