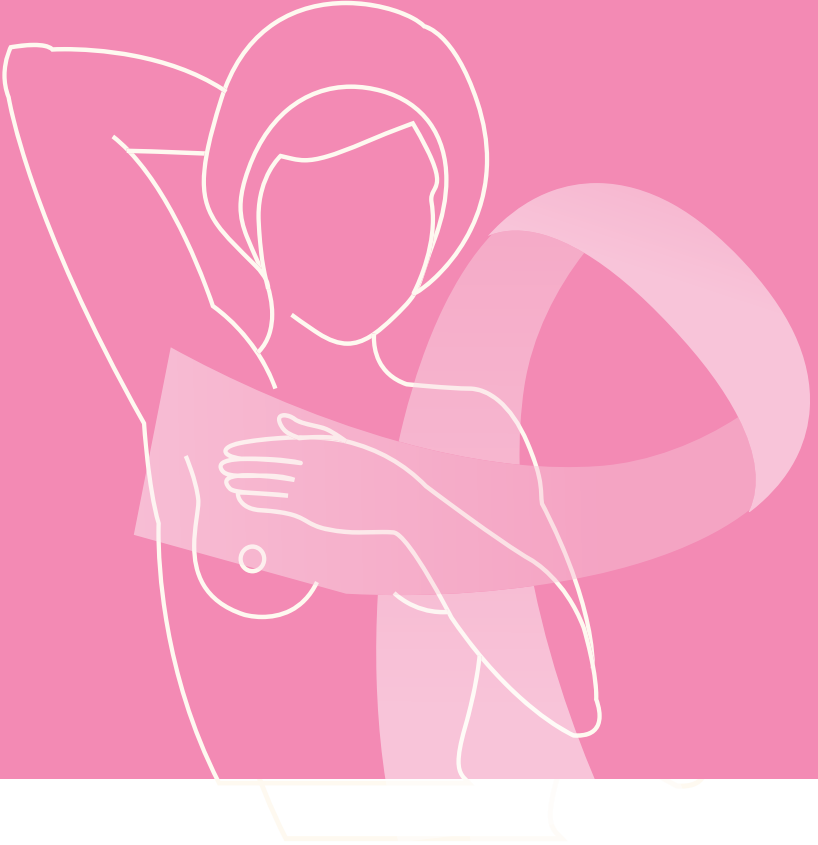


طرق الكشف المبكر لسرطان الثدي



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث

أهمية الفحص الذاتي:

- تكمُن أهمية الفحص الذاتي للثدي في أن تتعرّف كل سيدة على طبيعة شكل وملمس ثديها لأن طبيعة تكوين الثدي تختلف من سيدة لأخرى وفي حالة إكتشاف أي تغيير في شكل أو ملمس الثدي يجب عليها الذهاب إلى الطبيب وإستشارته فوراً.
- هناك بعض النقاط الهامة التي يجب تذكرها عند إجراء الفحص الذاتي:
- قومي بفحص ذاتي للثدي مرة شهرياً وأفضل الأوقات هو من اليوم الخامس إلى اليوم العاشر من الدورة الشهرية.
 - إذا إنقطعت دورتك الشهرية فيمكن أن تختاري أي يوم مناسب لك في الشهر بحيث يسهل تذكره.
 - إذا كنت سيدة مرضعة فيفضل الفحص بعد سحب الحليب.

طرق الكشف المبكر لسرطان الثدي:

الفحص الإكلينيكي يقوم به الطبيب.

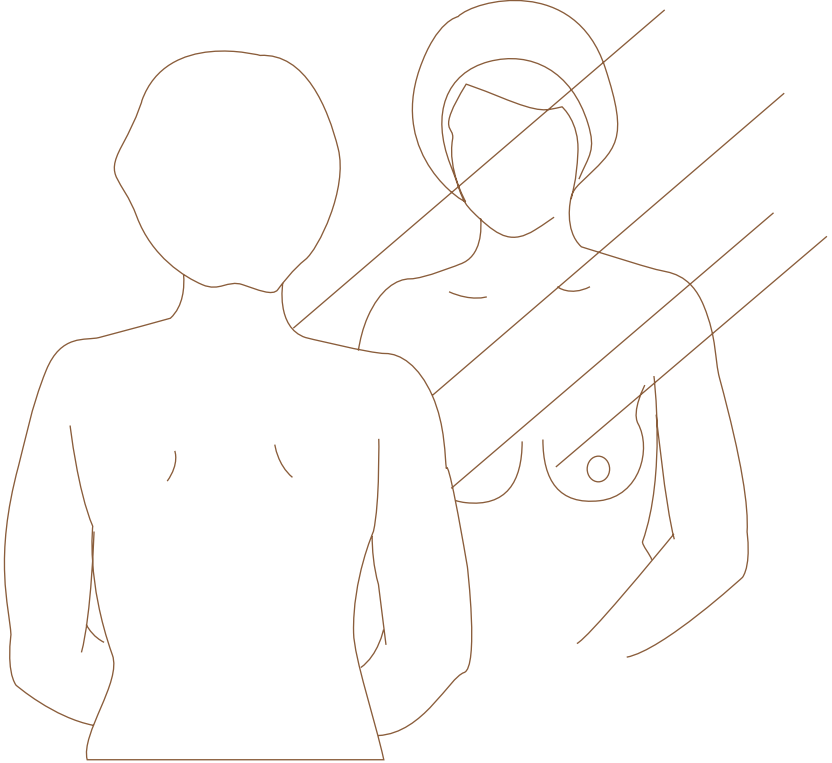
من عمر (٢٠-٤٠): يجب أن يكون كل ثلاث سنوات.
ومن عمر (٤٠ فما فوق): كل سنة.

صورة أشعة للثدي:

من عمر (٤٠ فما فوق) كل سنة.

الكشف الذاتي:

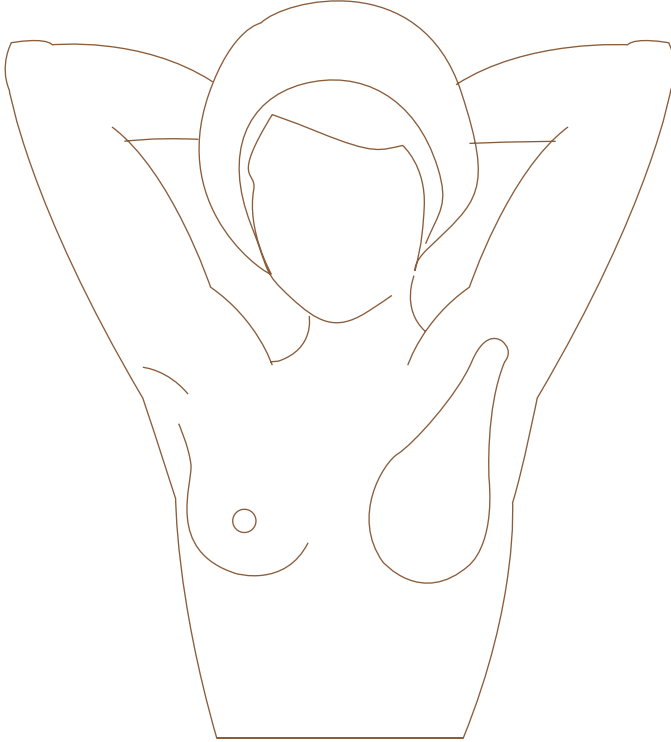
من عمر (٢٠ فما فوق) مرة شهرياً.



كيفية إجراء الفحص الذاتي:

١. أنظري إلى ثديك أمام المرأة وتفحصي وجود:

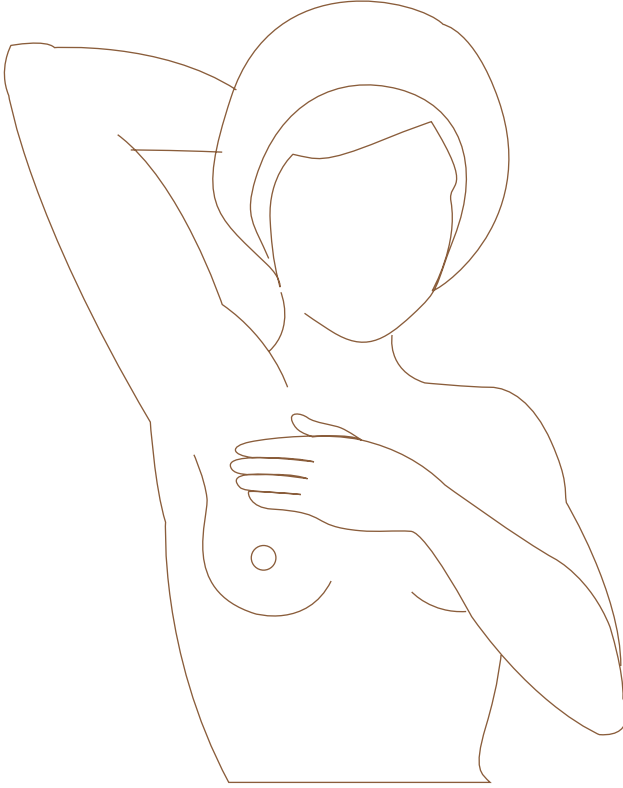
- أي تغيير في الحجم أو إنتفاخ غير عادي
- إنكماش الجلد في أي جزء من ثدييك
- أي تغيير في شكل أو موضع حلمة الثدي



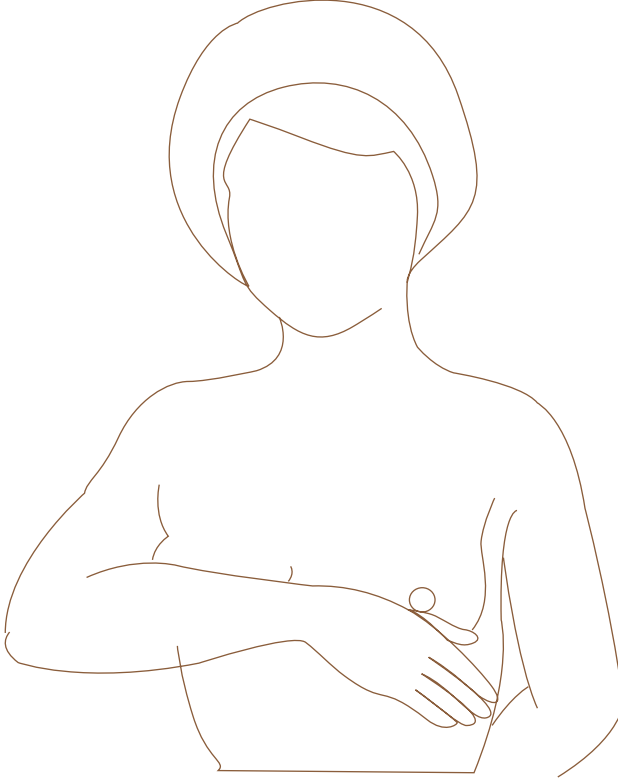
٢. ضعي ذراعيك على خصرتك وأحني كتفك وكوعيك إلى الأمام واضغطي إلى أسفل،
أنظري إلى كلا الثديين ثم كرري مراحل تفحص الثدي كما سبق
٣. مدي ذراعيك خلف رأسك واضغطي وكرري تفحص الثدي بالخطوات السابقة
٤. قومي بملاحظة أي إفرازات على حمالة الصدر أو ملابسك خاصة إذا كانت على
جهة واحدة وفي حالة وجود أي إفرازات يجب ان تراجعى الطبيب فوراً



٥. إستعملي اليد اليمنى لفحص الثدي الأيسر واليد اليسرى لفحص الثدي الأيمن
٦. إستلقي وضعي وسادة أو منشفة مطوية تحت كتفك الأيسر وضعي يدك اليسرى خلف رأسك. أن هذا الوضع يساعد إنتشار نسيج الثدي بالتساوي فوق الصدر



٧. يمكن تقسيم الثدي لأربعة أجزاء لضمان عدم نسيان أي منطقة دون فحصها
٨. إستخدمي الثلاثة أصابع الوسطى من اليد اليمنى لإجراء الفحص
٩. قومي بالضغط المتزايد تدريجياً بإستعمال أطراف الأصابع في حركت دائرية صغيرة من الخارج للداخل نحو الحلمة



١٠. حاولي مواصلة الفحص لكل جزء دون رفع الأصابع ويمكن الإستعانة ببودرة الأطفال لسهولة الحركة
١١. أعطي إنتباهاً خاصاً بين الثدي والأبط.
١٢. إبحثي عن وجود أي كتلة أو عقدة قاسية أو كثافة موضعية. لاحظي طبيعة ملمس ثدييك، ستتعلمين ذلك بسرعة وعندئذ يصبح بإمكانك اكتشاف أي تغيير طارئ في المستقبل.

١٣. كرري نفس العملية لفحص الثدي الأيمن.
١٤. أخيراً إضعطي (إعصري) على كل حلمة وراقبي خروج أي إفراز ولاحظي لونه إن وجد وأبلغني طبيبك عنها فوراً.
١٥. تذكرني معظم الكتل بالثدي أورام حميدة ولكن لابد من إستشارة الطبيب والمتابعة للتأكد من ذلك.
١٦. استشيرني طبيبك عند ملاحظة أي تغيرات خلال الفحص.



مركز الكشف عن سرطان الثدي

٤٤٣٩ ٨٩٩٤

breastscreening@hmc.org.qa

نشرت من:

لجنة تثقيف المرضى وأسرهم

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١١