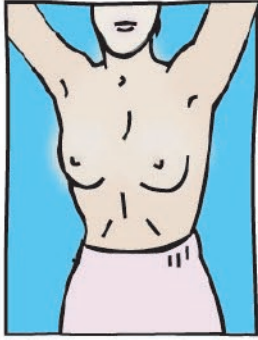


- ورم أو جسم صلب على شكل عقد أو زيادة في سماكة أي جزء من الثدي.
- تورم غير طبيعي، أو إحمرار أو إزدیاد حرارة الثدي.
- تغيير في حجم أو شكل الثدي.
- ظهور نقرات على الجلد للثدي.
- ظهور قرحة أو حكة أو قشور على حلمات الثدي.
- ضمور الحلمات أو جزء منها إلى داخل الثدي.
- خروج إفرازات مفاجئة من الحلمات.
- الشعور بألم غير عادي في مكان معين من الثدي.



توصيات

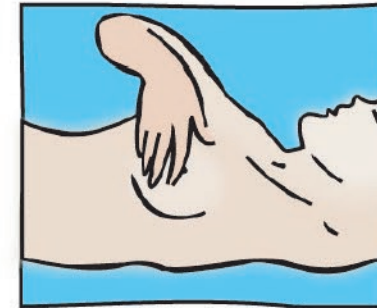
- المداومة على الفحص الذاتي للثدي شهرياً ابتداءً من سن ٢٠ عاماً.
- الفحص السريري للثدي على يد الطبيب الأخصائي كل ثلاث سنوات على الأقل إعتباراً من عمر ٢٠ عاماً وسنوياً بعد سن الأربعين.
- فحص الثدي بالأشعة سنوياً للمرأة بعد تجاوز سن الأربعين.
- أما بالنسبة للنساء الأقل من سن ٤٠ سنة، أو لديهن تاريخ مرضي في العائلة لسرطان الثدي أو ظهرت لديهن أعراض تستدعي الإنتباه، يجب عليهن إستشارة الطبيب الأخصائي لتقييم خطورة الأعراض والبدء بصورة الأشعة للثدي.

الفحص الذاتي الشهري للثدي

عند نهاية الدورة من كل شهر، أو في يوم معين ثابت من كل شهر (بعد سن اليأس)، قومي بالفحص الذاتي لثديك بحثاً عن أي تغيير يطرأ على المظهر أو الملمس الطبيعي للثدي. وفيما يلي الطرق التي يمكنك من خلالها القيام بذلك:

الطريقة الأولى: الإستلقاء

- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن.
 - إبدئي بفحص الثدي الأيمن من الصدر بباطن أصابع يدك اليسرى.
 - قومي بالضغط بحركة دائرية على الثدي بثبات بدون أن ترفعي أصابعك.
 - مرري أصابعك على كل الثدي وما حوله.
 - تابعي الفحص بحركة من الأعلى للأسفل.
 - تحسسي إذا كان هناك أي تغييرات جديدة في أعلى أو أسفل عظمة الترقوة وتحت الإبط.
 - إفحصي الثدي الأيسر بنفس الطريقة بإستخدام يدك اليمنى.
- يمكنك القيام بهذه الخطوات أثناء إستحمامك ويديك مبللتان بالماء والصابون.



الطريقة الثانية: أمام المرأة

- إبحثي عن أي تغييرات جديدة طرأت على ثديك وأنت متخذة الأوضاع التالية:
- وضع اليدين على الجانبين
 - رفع اليدين للأعلى فوق الرأس
 - وضع اليدين مع الضغط على الورك حيث تكون العضلات مشدودة
 - الإنحناء للأمام مع وضع اليدين على الوركين
- إكتشافي لوجود ورم لا يعني أبداً أنك مصابة بسرطان الثدي.
- يجب عليك إستشارة الطبيب الأخصائي فوراً في حال كان لديك أي من الأعراض التالية:

تجنبي مخاطر الإصابة بسرطان الثدي



دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com
www.focp-uae.org