

## الفحص الذاتي الشهري للثدي

عند نهاية الدورة من كل شهر، أو في يوم معين ثابت من كل شهر (بعد سن اليأس)، قومي بالفحص الذاتي لثدييك 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.
- إيدني 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 باستخدام يدك اليمنى.
- يمكنك القيام بهذه الخطوات أثناء استحمامك وبيدك مبللتان بالماء والصابون.



### الطريقة الثانية: امام المراة

- إبحثي عن أي تغييرات جديدة طرأت على ثدييك 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
- إكتشافك لوجود ورم لا يعني أبدأ أنك مصابة بسرطان الثدي.
- يجب عليك إستشارة الطبيب الأخصائي فوراً في حال كان لديك أي من الأعراض التالية:

- 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 تقرحات على الجلد لثدييك.
- 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

- المتابعة على الفحص الذاتي للثدي شهرياً ابتداءً من سن ٢٠ عاماً.
- الفحص السريري للثدي على يد الطبيب الأخصائي كل ثلاث سنوات على الأقل إبتداءً 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.

## تجنبي مخاطر الإصابة

### بسرطان الثدي

