

١٠٠ مليون
طحة



سرطان الثدي



الست المصرية
هنا
طحة
مطر

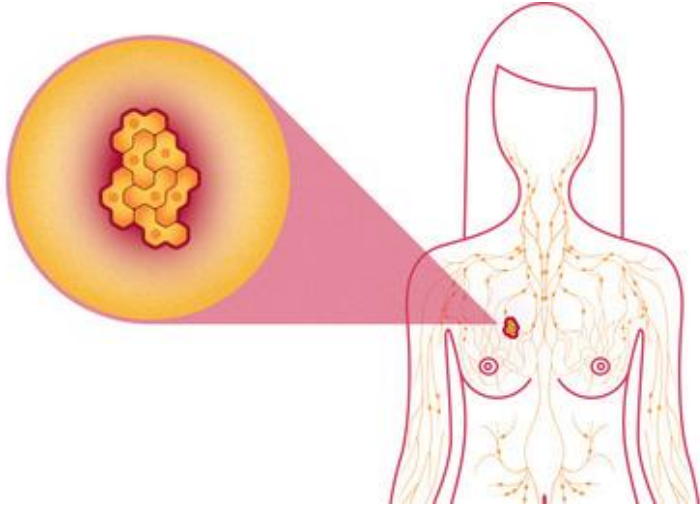
١٠٠ مليون
صحة



الوقاية من سرطان الثدي



الاكتشاف المبكر هو أفضل وقاية



- تختلف علامات الإصابة بسرطان الثدي لدى السيدات. فمن الضروري معرفة الشكل والملمس الطبيعي لتديك.
- يجب القيام بالفحص الذاتي للثدي مره شهريا (عند نهاية الدورة الشهرية أو في حالة انقطاع الطمث حدي يوم ثابت كل شهر كأول يوم في الشهر أو يوم قبض المعاش)



الوقاية من سرطان الثدي



الزيارة الدورية للوحدة الصحية
مهمة للكشف المبكر عن المرض

وإذا لاحظت أي تغير في أي وقت، عليك سرعة
التوجه للوحدة الصحية

١٠٠ مليون
صحة



الوقاية من سرطان الثدي



كلما كان اكتشاف المرض مبكرا كلما كان
العلاج أسهل

١٠٠ مليون
صحة



أهمية الفحص الدوري للتثدي



هو ضرورة أساسية لإقلال العواقب الوخيمة ويشتمل على :

• الفحص الذاتي : يكتشف هذا الفحص السرطان بنسبة

حوالي ٢٥% ويكون إجراءه شهريا من قبل السيدة .

• الفحص الطبي : يكتشف هذا الفحص السرطان بمعدل

حوالي ٤٠% ويكون سنويا ويتم من قبل الطبيب أثناء

الفحص العام

١٠٠ مليون
صحة



أهمية الفحص الدوري للتثدي



هناك طريقة بسيطة تساعدك على فحص الثدييك ، وبالتالي

اكتشاف أي ورم في مرحلة مبكرة يمكن معها معالجته

والشفاء منه بإذن الله.

١٠٠ مليون
صحة



الفحص الذاتي للتثدي



تعرفني على كيفية إجراء
الفحص الذاتي للتثدي

١٠٠ مليون
طحة



الفحص الذاتي للتثدي



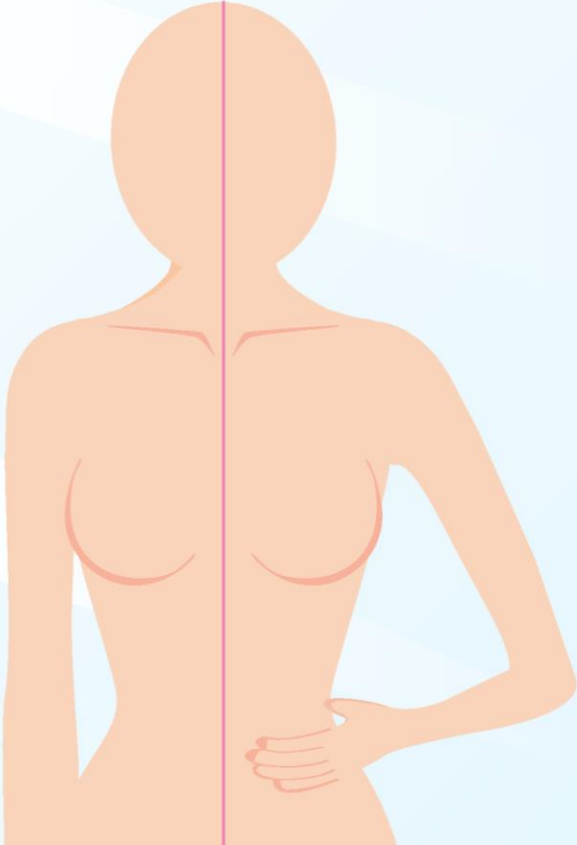
الخطوة الأولى (أمام المرأة)



الفحص الذاتي للثدي

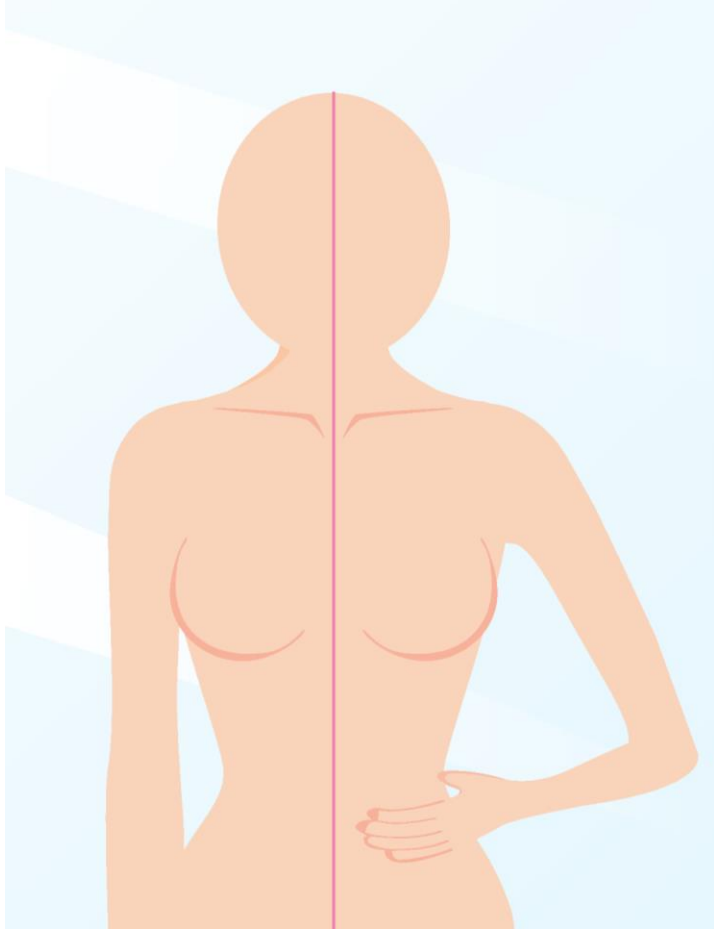


- انظري إلى الثديين في
المرآة مع وضع
اليدين في وضع
مستقيم على الجانبين
ثم وضع اليدين على
الوسط





الفحص الذاتي للثدي



- تأكدي بالنظر إلى شكل ولون وحجم الثديين أنه هو المعتاد بالنسبة لكي، دون تغيير، أو دون اختلاف بين الثديين

لاحظي وجود أي من العلامات التالية بأي من الثديين

تقرحات بالجلد
أو الحلمة



طفح



حدوث تجوف



تغير في الشكل
أو الحجم



بروز الأوردة



تراجع أو تغيير في
اتجاه الحلمة



الإحمرار



تحول الجلد لما يشبه
قشر البرتقال



تجاعيد بالجلد



١٠٠ مليون
طحة



الفحص الذاتي للتثدي

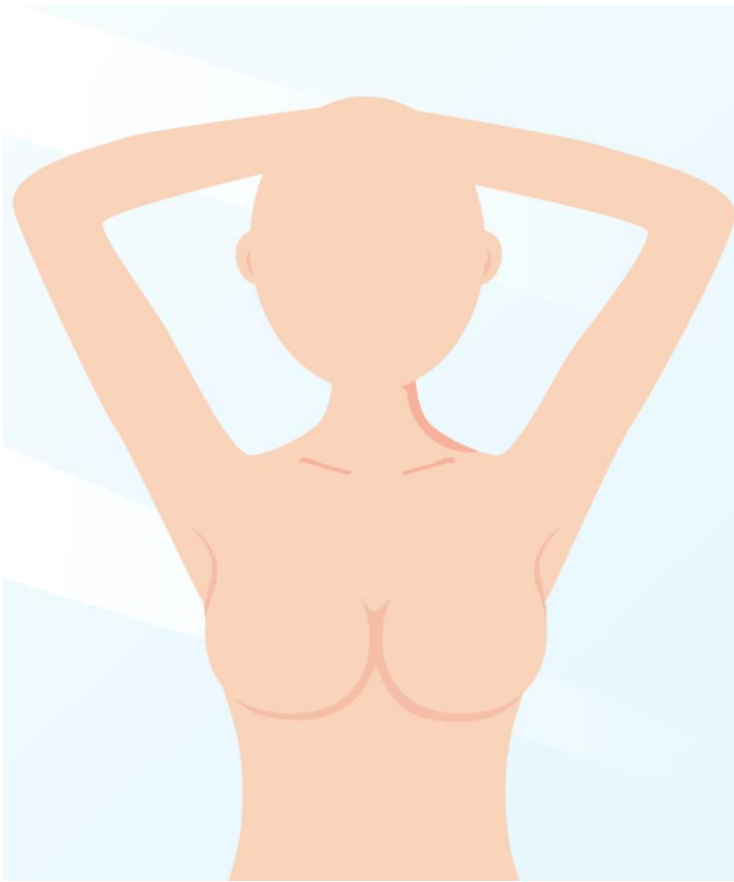


الخطوة الثانية (أمام المرأة)

١٠٠ مليون
صحة



الفحص الذاتي للثدي



ارفعي يديكي إلى أعلى
وتأكدي من عدم وجود أي
من التغييرات السابقة



الخطوة الثالثة (أمام المرأة)



الفحص الذاتي للثدي



أثناء رفع يديكي إلى
أعلى، لاحظي خروج أي
افرازات غير طبيعية أو
دم من الحلمتين اليمنى أو
اليسرى بدون تعصير
الحلمة

افرازات غير طبيعية أو دم





الخطوة الرابعة (على السرير)



الفحص الذاتي للثدي



استلقي على

السريير وضعي وسادة

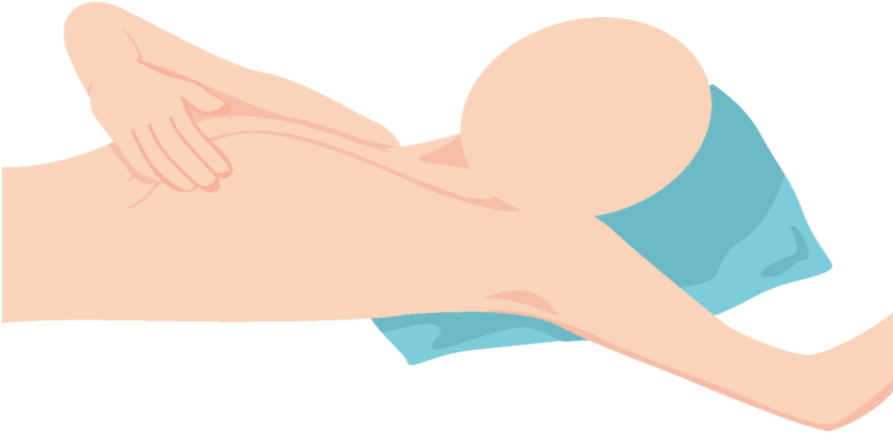
تحت كتف الجانب الذي

ستفحصيه ، استخدم يدي

اليسرى لفحص الثدي

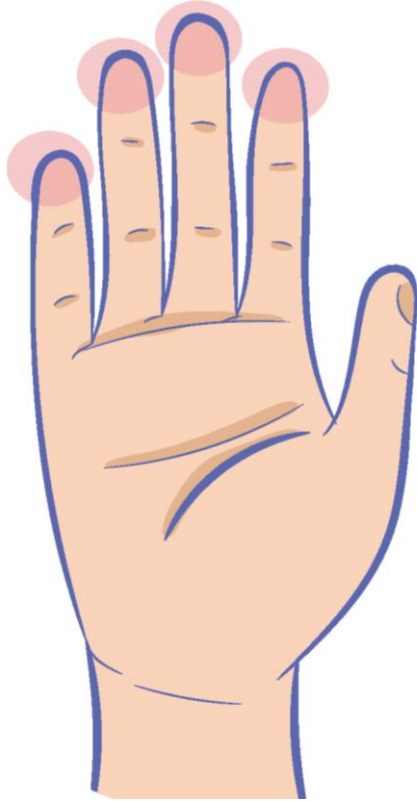
الأيمن واليد اليمنى

لفحص الثدي الأيسر





الفحص الذاتي للتدي



باستخدام راحة أصابعك
ومن خلال حركة دائرية
قومي بفحص الثدي
(الجلد والأنسجة)



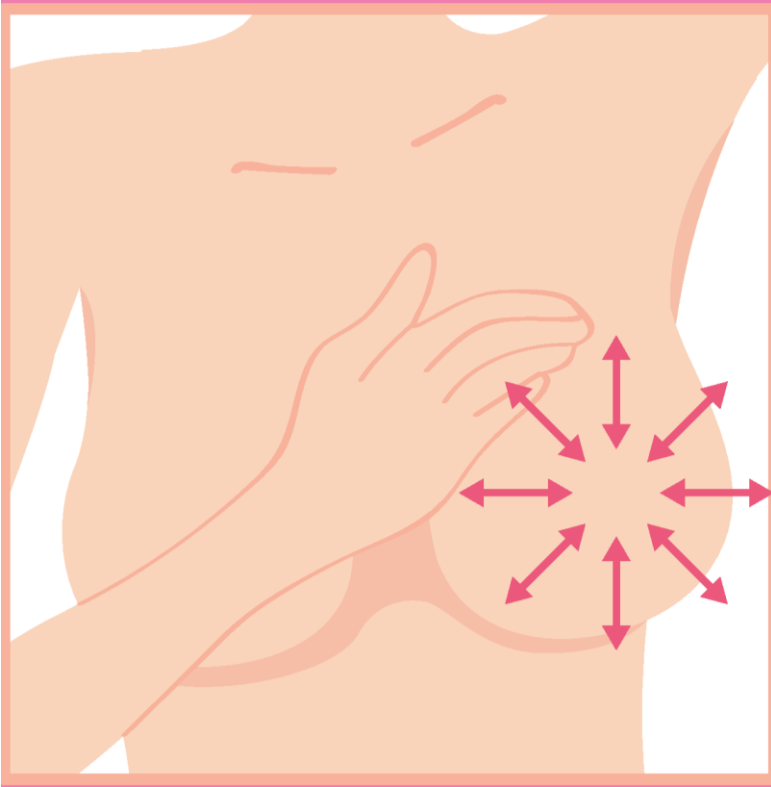
الفحص الذاتي للثدي



تأكدي من فحص الثدي
بالكامل

-من عظمة الترقوة إلى أعلى
بطنك،

-من الإبط إلى منتصف
الصدر





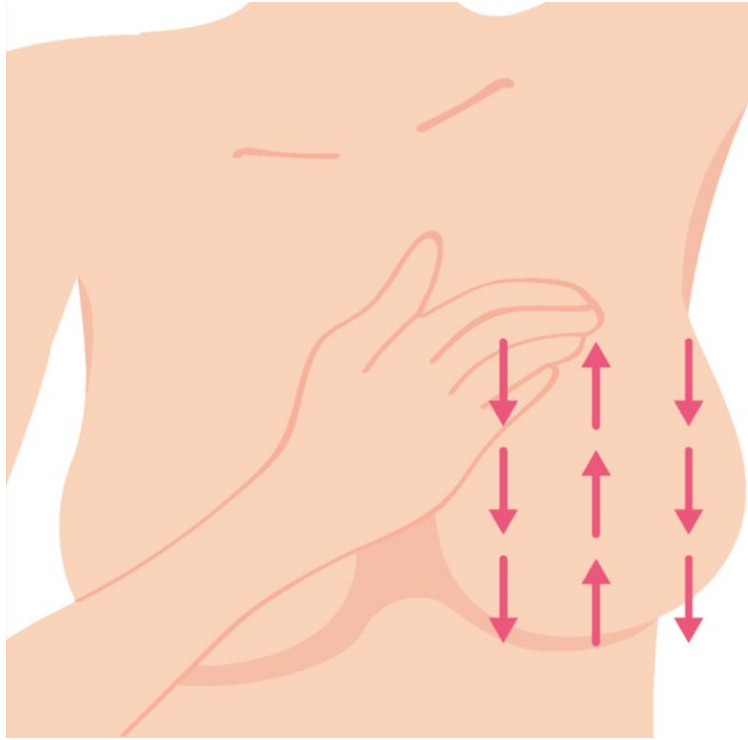
الفحص الذاتي للثدي



حتى تتأكدي من فحص
الثدي بالكامل، يمكنك أن
تبدأي من الحلمة ثم
تتحركي في دوائر أكبر
وأكبر حتى تصلي إلى
المنطقة الخارجية للثدي



الفحص الذاتي للثدي



- يمكنك أيضًا تحريك أصابعك لأعلى ولأسفل وأحيانًا
- ولا تنسي الجزء السفلي من الثدي في حالة الثدي المتدلي
- ولا تنسي بعد ذلك فحص الأبط



الفحص الذاتي للثدي



لاحظي الإحساس بأي من العلامات الآتية:

الشعور بسمك عاتق



ورم محسوس



الشعور بأورام بالإبط





الخطوة الخامسة (أثناء الاستحمام)



الفحص الذاتي للثدي



أعيد الفحص السابق
بنفس الطريقة المذكورة
اثناء الاستحمام والجلد
مبتل