



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



الفحص الذاتي للثدي

Breast Self-Exam

## ماذا تعرفين عن الفحص الذاتي للثدي؟

هو فحص تقوم به المرأة شهرياً لنفسها لمعرفة أي تغيرات غير طبيعية تطرأ على الثدي ويكون بعدة اوضاع:

- الوقوف أمام المرآة.
- الاستلقاء على السرير.
- أثناء الاستحمام.



## لماذا الفحص الذاتي مهم؟

وجود اي تغير في الثدي يعتبر تنبيه للذهاب الى الطبيب حتى وإن كان هذا التغير حميد يجب ان لا يتم تجاهله لتفادي اي احتمالات للتغيرات الغير حميدة

## ما الذي تبحث عنه المرأة اثناء الفحص الذاتي؟

- تغيير في شكل الثدي أو حجمه أو ملمسه.
- كتلة أو ورم في الثدي أو تحت الإبط.
- أي تغير في الجلد كالتجاعد أو التقرح أو اللون.
- وجود ألم في منطقة معينه من الثدي أو تحت الإبط.
- إفراز غير الحليب من الحلمة.
- تغيرات في الحلمة كالتقشر أو التقرح أو انقلاب الحلمة إلى الداخل في حال لم تكن طبيعة الحلمة مقلوبة أساسا.



## كيفية إجراء الفحص؟

### الوقوف أمام المرأة

1. قفي أمام المرأة وتعرفي على شكل وحجم الثدي

2. ضعي يديك على رأسك

ولاحظي أي اختلاف بين الثديين.

3. ضعي يديك على الورك

ولاحظي أي تغير في الثدي.

4. لاحظي أي افرازات من الحلمة

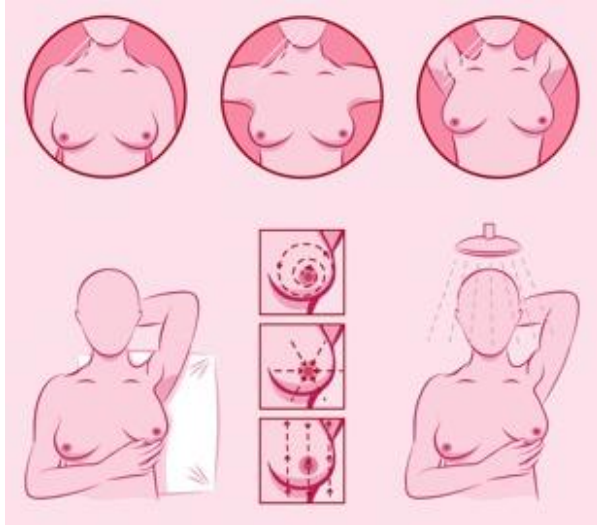
أثناء فحصها وعصرها برفق.



### في وضع الاستلقاء

- استلقي على ظهرك، ارفعي يدك اليمنى مع وضع وسادة تحت الكتف الأيمن.
- ابدئي الفحص باليد اليسرى بحركات دائرية على الثدي الأيمن.

- مرري يدك من الأعلى إلى الأسفل والعكس صحيح  
للتأكد من عدم وجود كتل فوق وتحت الترقوة  
ومنطقة الابط وأسفل الثدي ومنتصف الصدر



- كرري الفحص نفسه على الثدي الأيسر باستخدام  
اليد اليمنى.
- يمكنك القيام بالفحص بنفس الطريقة عند  
الاستحمام.
- يمكنك أن تتبعي الطريقة التي تناسبك في الفحص،  
إما دائرياً أو أفقياً أو جانبياً

## ما هو أنسب وقت لإجراء الفحص؟

### المرأة التي لا تزال تحيض

ينصح بإجراء الفحص بعد انتهاء الدورة بيومين أو ثلاث أيام.

### المرأة التي انقطع عنها الحيض أو الحامل والمرضع

يمكن لها تحديد لنفسها يومًا في الشهر مناسبًا لها ويفضل أن تكتبه في مفكرتها اليومية أو تجعله في يوم من الممكن أن تتذكره بسهولة مثل أول يوم من الشهر أو آخره.

## لماذا الفحص الذاتي للثدي مهم؟

عند إجراء الفحص شهريًا ستصبح للمرأة فرصة أفضل لمعرفة ملمس وشكل الثدي العادي، ويصبح بإمكان المرأة اكتشاف أية كتل جديدة أو أية تغييرات في أول نموها، حيث أنه إذا تم اكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر فبالإمكان معالجته بنجاح أكبر.



## تذكري

-فحص الثديين الذاتي يستغرق بضع دقائق من وقتك كل شهر ويمكن أن ينقذ حياتك

-من أصل 10 من هذه التغييرات تكون حميدة وغير سرطانية فلا تقلقي عند حدوث أي تغيرات في ثديك، عليك فقط أن تستشيري طبيباً مختصاً.

وغالباً ما تكتشف المرأة التغيرات المختلفة في أنسجة الثدي مما يساعد على الإكتشاف المبكر وبالتالي المساعدة على العلاج المبكر.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم تقنية أشعة النساء



HEM1.18.000581

