


لا
جلك
نسيديتي

الفحص الذاتي للثدي



الكشف المبكر ينقذ الحياة

© Breast Cancer  Care

Breastcare Kuwait

www.breastcarekuwait.org

Breastcare Kuwait

www.breastcarekuwait.org

خطوات الفحص الذاتي للثدي :

إن الفحص الذاتي للثدي والذي تقوم به السيدة بنفسها هو من أهم الطرق للإكتشاف المبكر ، ويتم الفحص الذاتي شهرياً عند السيدات من سن 20 سنة ويكون ذلك بعد انتهاء الدورة الشهرية ويكرر الفحص شهرياً في نفس الوقت ، وتستطيع السيدة من خلال الفحص معرفة طبيعة ثدييها وتركيبتهما وان تلاحظ وجود أي تغيرات في الملمس المعتاد لديها . والفحص بسيط ويتكون من خطوتين

الخطوة الثانية : وضعية الوقوف أمام المرأة

- ✓ ضعي الذراعين إلى جنبك وافحصي الثدي ولاحظي أية تغيرات .
- ✓ إرفعي الذراعين فوق رأسك . وانتبهي لأي تغيرات .
- ✓ ضعي اليدين على الوركين مع شد عضلات الصدر وانظري إلى الوراء ولاحظي أي تغيرات .



الخطوة الأولى : وضعية الاستلقاء

- ✓ استلقي على ظهرك وضعي وسادة تحت كتفك الأيمن
- ✓ لفحص الثدي الأيمن .
- ✓ استخدم يباطن اصابع السبابة والوسطى والبنصر من اليد .
- ✓ اضغطي تدريجياً بشكل خفيف ثم متوسط ثم بشكل قوي وحركي اصابعك بشكل دائري دون أن ترفعيها عن الجلد ثم حركيها صعوداً ونزولاً .
- ✓ تحسسي فوق وأسفل الترقوة وفي منطقة الإبط ولاحظي أية تغيرات غير طبيعية .
- ✓ كرري الخطوات ذاتها للثدي الأيسر .
- ✓ قد تجدي من الأسهل إجراء الفحص أثناء الاستحمام وذلك لأن اليدين المتبللتين بالماء والصابون قد يسهلان ذلك .

