



الكشف المبكر عن سرطان الثدي ينقذ حياتك

الفحص الذاتي للثدي

يشمل قسمين:

الأول: التحري بالنظر

الثاني: الفحص باليد

القسم الأول: التحري بالنظر

يتم بالوقوف أمام مرآة كبيرة بعد نزع الملابس حتى الخصر ووجود اضاءة جيدة. تفحصي الثديين بالنظر ولاحظي أي اختلافات بينهما من ناحية وجود تورم أو تغيير في جلد الثدي (انكماش الجلد أو تقرحه أو أعراض التهاب أو احمرار) أو أي تغير في الحلمة أو اتجاهها ووجود أي افرازات غير طبيعية.

١. ارفعي الذراعين الى الأعلى (مضمومتين فوق الرأس) ولاحظي التغييرات المذكورة أعلاه.

٢. ثم أعيدي الكرة بوضع اليدين على الخصر ودققي النظر. ثم الانحناء الى الأمام من منطقة الحوض وأريحي اليدين على الركبتين أو على ظهر كرسي ولاحظي أي تغييرات جديدة.

٣. اضغطي على الحلمتين بنعومة وافحصيهما لوجود أي افرازات.

خطوة (١)

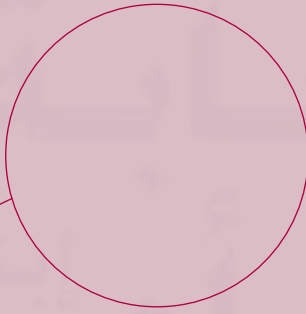


خطوة (٢)



خطوة (٣)





القسم الثاني: الفحص باليد

خطوة (4)



4. استلقي على السرير وضعي مخدة تحت أحد الكتفين لرفع الثدي وجعله مسطحاً. افحصي كل ثدي باستعمال اليد المعاكسة أولاً وذراعك على نفس جهة الثدي. تحت الرأس. ومرة أخرى وذراعك على جانب الجسم.

خطوة (1+5)



5. قومي بعمل حركات دائرية صغيرة بالجزء المبسط من الاصابع وليس برأس الأصابع.

6. تحسسي الثديين بدوائر مركزية من خارج الثدي إلى الداخل باتجاه الحلمة. تحسسي الثدي لوجود عقد. كتل. سماكة. انبعاجات. او انتفاخات. وتأكدي من أن تفحصي تحت الابطين بنفس الطريقة.

خطوة (7)



7. اعيدي الفحص وانت في الحمام. الجلد المبلل والصابون يخفف الاحتكاك ويسهل من عملية الاحساس بالكتل. ضعي يد فوق الرأس وافحصي كل ثدي باليد المعاكسة. إذا كانت الأثناء ثقيلة أو كبيرة أو مرتخية. ادعمي الثدي باليد المقابلة وافحصي باليد المعاكسة.

- أخبري طبيبك بأي تغيير تشكين فيه بدون تأخير.
- ادعمي فحصك الذاتي بعمل فحص دوري من قبل الطبيب.

للمزيد من المعلومات الرجاء الإتصال على

الرقم المجاني 0800 22 66 2

www.khcc.jo



USAID
من الشعب الأمريكي



PCHA
Private Hospital Association



UNRWA



وزارة الصحة



مركز الحسين للسرطان
مركز الحسين للسرطان

printed by:

Roche