

٣ خطوات مهمة لابد أن تتبناها شخصياً

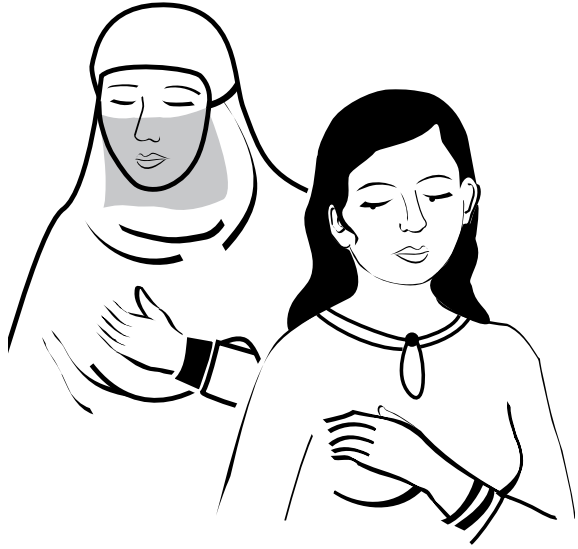
لإكتشافه في مراحله الأولى:

١. الكشف بالأشعة بصفة مستمرة (ماموغرام)
٢. الكشف علي الثدي عن طريق الطبيب المختص.
٣. الكشف علي الثدي بنفسك كل شهر.

كيف تقومين بالفحص علي الثديين

كيف تكشفين علي ثديك

- ٣ خطوات مهمة وسهلة وبسيطة ممكن إتباعها لإكتشاف سرطان الثدي في مراحله الأولى



ما هي الخطوات التي تتبع عند وجود أي تغيير في حجم أو شكل أو لون الثدي

١. عند ملاحظة أي تغيرات أثناء الكشف الشخصي علي الثدي فمن المهم جداً أن تذهبي إلي الطبيب المختص.
٢. لا داعي للخوف أو التردد لزيارة الطبيب. معظم التغيرات ليس لها علاقة بسرطان الثدي.

أهمية الكشف علي الثدي بالأشعة:

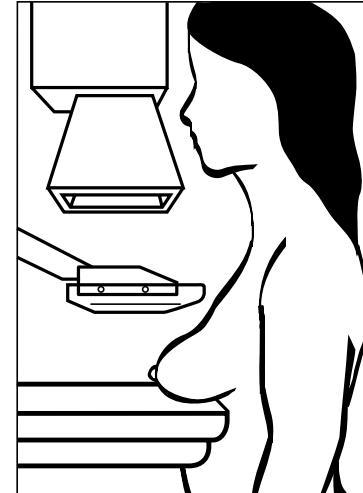
١. هذا الكشف مهم جداً لأنه يكتشف سرطان الثدي مبكراً في البداية قبل إنتشاره في الجسم وفي أصغر تورماته.
٢. من سن ٤٠ إلي ٥٠ سنة يفضل الكشف علي الأقل مرة كل سنة أو سنتين بالكثير.

الوقت المناسب للكشف علي الثدي

إتبعي الخطوات السابقه مرة شهرياً علي الأقل ويتم الكشف بعد سبعة أيام من الدورة الشهرية . أما بعد إنقطاع الدورة الشهرية يتم الكشف علي الثدي في أول كل شهر . أما في حالة عدم وجود الرحم فان طبيبك هو الذي يحدد الميعاد المناسب لذلك من سن ٢٠ سنة إلي ٤٠ سنة يفضل الكشف كل ٣ سنوات، بعد سن ٤٠ سنة يفضل الكشف كل سنتين ثم بعد سن ٥٠ سنة يفضل الكشف سنوياً. المتابعة والكشف باستمرار مهمين جداً حيث يعطيان المرأة الراحة والإطمئنان النفسي.

من هو أكثر تعرضاً للإصابة بهذا المرض؟

- (١) ٧٥٪ من النساء الاتي لم يتعرضن للإصابة بهذا المرض يصبن بهذا المرض.
- (٢) ٧٥٪ من النساء عند وبعد سن الخمسين.
- (٣) الوراثة إذا كان هذا المرض منتشر في العائلة (الأم أو الأخت مثلاً).
- (٤) تاريخك المرضي : لو عندك سرطان في احدي الثديين فإن خطر الإصابة في الثدي الآخر تزداد.
- (٥) عند إنقطاع الدورة الشهرية في سن متأخر
- (٦) إبتداء الدورة الشهرية قبل سن ١٢ سنة
- (٧) الحمل والولادة بعد سن ٢٠ سنة.
- (٨) في حالة العقم (لم تلد أبداً).
- (٩) زيادة في الوزن (٤٠٪ فوق الوزن المعتاد)



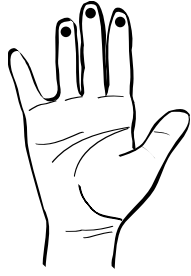
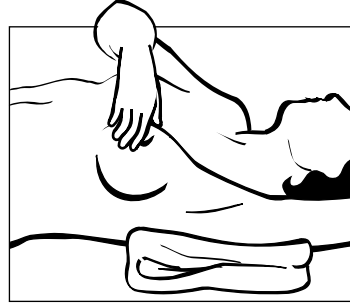
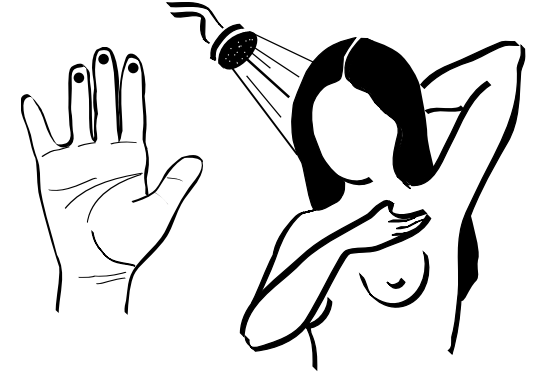
الخطوة الثانية:

٢. أعلام المرأة.

- حاولي أن تكتشفي أي تغيير في..
أ. حجم أو شكل أو لون الثدي .
 - ب. تغيير في شكل أو وضع الحلمة أو خروج إفرازات
 - ج. انكماش الجلد في أي جزء منها.
- هناك ٢ أوضاع مختلفة

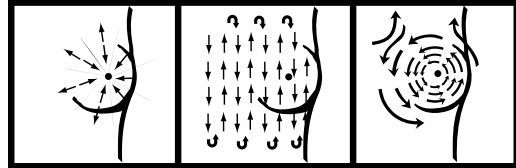
١. الوقوف واليدين مفردتين بجانب الجسم
٢. وضع اليدين على الخصر والضغط بقوة لأسفل.
٣. الوقوف واليدين مرفوعتين لأعلي.

ملاحظة: في معظم الأحيان يكون حجم الثديين مختلف قليلاً وأحياناً يكونا متشابهان تماماً وبالتابعة بالنظر في المرأة يمكنك أن تلاحظي أي تغيير فيهما هو طبيعي بالنسبة لجسمك.



أهمية الكشف علي الثدي مرة كل شهر

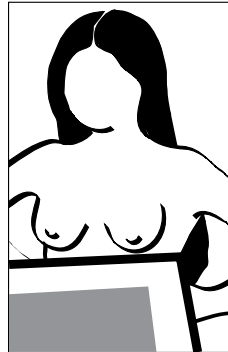
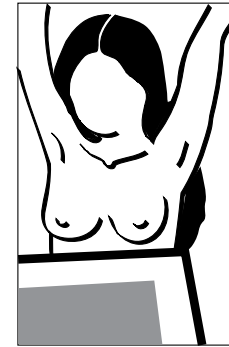
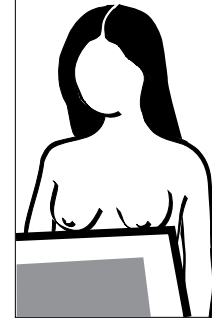
في معظم الأحوال وحسب أقوال المتخصصين فالمرأة نفسها هي أول من يلاحظ ويكتشف أية تغيير في الثدي وفي الغالبية يمكن معالجة سرطان الثدي خاصة عند إكتشافه في مراحله الأولى وفي بداية المرض. ولهذا من المهم جداً متابعة الكشف علي الثدي مرة علي الأقل كل شهر.



الخطوة الثالثة:

٣. الرقود علي الظهر - في حالة الكشف علي الثدي الأيمن توضع وسادة تحت الكتف الأيمن وترفع اليد اليمنى وتوضع خلف الرأس. هذا الوضع يسمح للثدي بأن يكون في حالة طبيعية ويسهل الكشف عليه. تستعمل اليد اليسرى للكشف علي الثدي الأيمن. إفندي الأصابع الثلاث الوسطي لليد اليسرى وأضغط علي الثدي بحركة دائرية كما هو مبين في الرسم (أ) مع مراعاة عدم رفع الأصابع من علي الثدي حتي يتم الكشف تماماً. في نفس الوقت حاولي أن تكتشفي أية ورم أو أي تغيير في حجم أو شكل الثدي. ويشمل الكشف أيضاً علي الترقوة عظم الصدر وتحت الأبط تكرر الخطوات السابقة عند الكشف علي الثدي الأيسر.

هناك حركات أخرى ممكن أستعمالها للكشف والجسم في نفس الوضع كما هو مبين في الرسم ٢, ٣.



كيفية الكشف عل الثدي

الخطوة الأولى:

١- عند الاستحمام وعندما يكون الجسم مبتلاً يسهل إنزلاق الأصابع الوسطي علي الثدي وهي مفردة حيث تتحرك في حركة دائرية بطيئة وبقوة كما مبين في الرسم. وهذا يسهل إكتشاف أي تغيير في حجم وشكل الثدي

تستعمل اليد اليمنى لفحص الثدي الأيسر، واليد اليسرى لفحص الثدي الأيمن. حاولي أن تبحثي عن وجود أي عقده أو ورم متجمد. وباستمرار الكشف الشهري يصبح بإمكانك إكتشاف أي تغيير .

عند الاستحمام مرري الأصابع الثلاث لليد اليمنى علي الثدي الأيسر بقوة وبحركة دائرية.