



الفحص الذاتي

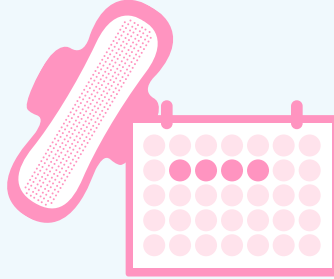
لسرطان الثدي

**Self-examination  
of breast cancer**

## الفحص الذاتي للثدي

تنصح كل امرأة بفحص ثدييها شهرياً للتأكد من عدم وجود كتل متورمة في الثدي أو عقد لمفاوية متصلبة تحت الإبط أو أي تغييرات أخرى في شكل حلمة الثدي أو وجود إفرازات غريبة أو سيلان دم. فمن خلال فحص الثدي بانتظام، سوف تعرفين كيف يكون الثدي في حالته الطبيعية. كما أن الفحص الذاتي الشهري للثدي قد يمنحك راحة بال إضافية. إنه فحص بسيط ويمنحك الفرصة لكشف التغييرات التي قد تحتاج لأن تلفتي عناية طبيبتك إليها.

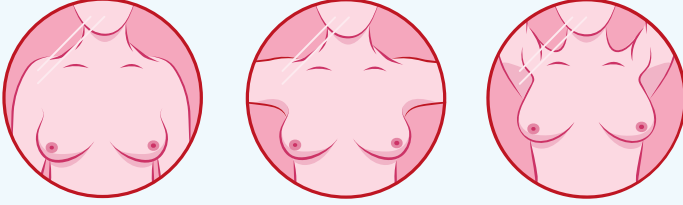
## أفضل وقت للقيام بالفحص الذاتي :



إذا توقفت لديك الدورة الشهرية نهائياً، افحصي ثديك ذاتياً كل شهر بنفس الموعد.

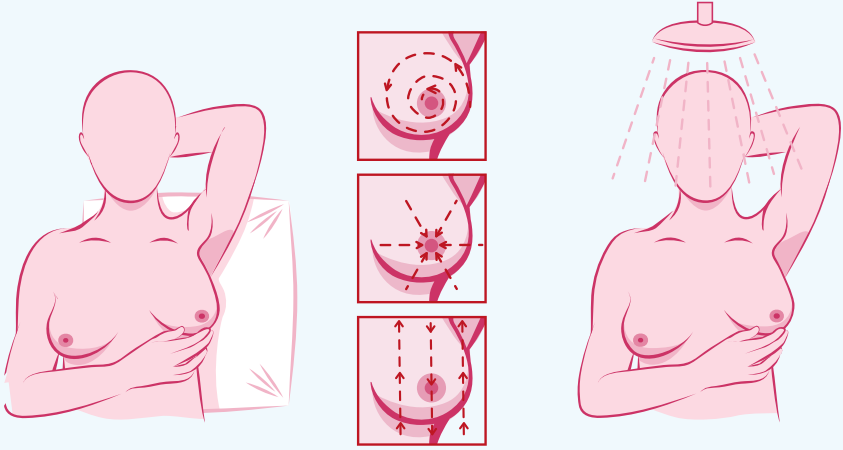
اليوم السادس إلى العاشر تقريباً بعد نهاية الدورة الشهرية عندما لا يكون الثدي منتفخاً.

## خطوات الفحص الذاتي للثديين



### وضعية الاستلقاء

- تحسسي أية تغيرات.
- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن.
- تحسسي ثديك الأيمن بباطن الأصابع الثلاثة الوسطى ليدك اليسرى.
- اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت على أن تتحرك أصابعك بشكل دائري دون رفعها عن الجلد.
- تابعي التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعوداً ونزولاً هذه المرة.
- تحسسي أية تغيرات غير طبيعية في الثدي، وفوق وأسفل الترقوة، وفي منطقة الإبط.
- كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى.
- يمكنك تكرار الخطوات أعلاه أثناء الاستحمام باستعمال يديك المبللتين بالماء والصابون.



### وضعية الوقوف أمام المرأة:

- لاحظي أية تغيرات.
- ضعي ذراعيك على جنبيك.
- ارفعي ذراعيك فوق رأسك.
- اضغطي بيديك على خصرك وشدي عضلات الصدر.
- انحني إلى الأمام مع وضع اليدين على الخصر.



مراجعة



إعداد  
وحدة التثقيف الصحي



@ksumedicalcity  
<http://medicalcity.ksu.edu.sa>

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التثقيف الصحي