



الفحص الذاتي للثدي

هل يوجد أنواع أخرى للفحوصات؟

نعم يوجد أنواع للفحوصات وهي:

- ١- الفحص الذاتي : ويجرى شهريا بواسطة المرأة.
- ٢- الفحص السريري: وهذا يجرى بواسطة الطبيب متمارس.
- ٣- الموجات الصوتية: وتجرى فى اى سن.
- ٤- الفحص الشعاعى (الماموجرام): ولا يجرى إلا بعد سن الاربعين ويكرر سنويا.



تحت رعاية

أ.د. عزة محمد محمد حافظ – عميد الكلية

أ.د. إقبال عبدالرحيم إمام – وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بالاشتراك مع طلاب الكلية

متى يجب مراجعة الطبيب؟

إذ تغير في حجم أو شكل الثدي



انقلاب في الحلمة



تغير بلون أو احمرار أو طفح



إفرازات غير مألوفة



انتفاخ أو ورم بالثدي أو تحت الإبط



ماذا أفعل في حالة اكتشاف اى عرض مما سبق؟

- فى هذه الحالة قومي بمراجعة الطبيب بأسرع ما يمكن و لا تدعري، حيث أن معظم هذه الأورام غير سرطانية
- لكن الطبيب وحده هو الذي يمكن أن يقدم التشخيص المناسب.
- و تذكرى أن الفحص الذاتي ليس بديلاً عن الفحص الذي يتم بواسطة طبيب متمرس. كما يتم إجراء أشعة على الثدي (الماموجرام) سنويا مع الاحتفاظ بالأشعة والتقارير للمتابعة والمقارنة

سرطان الثدي

يشير إلى ورم خبيث تطور من الخلايا في الثدي.

- يعتبر هذا السرطان من أهم الأمراض التي تؤدي إلى الوفاة.
- نسبة حالات سرطان الثدي بين السيدات في مصر: تصل من ٢,١% إلى ٢,٣% في سن ٤٥
- تزيد النسبة إلى ٣,٦% في العقد السادس من العمر.
- وان كانت ٩٠% منها حميدة إلا أن ١٥% منها أورام خبيثة
- كما تشير الاحصاءات الأمريكية إلى أن واحدة من كل ٨ سيدات تصاب بسرطان الثدي

من الأكثر عرضه للاصابة:

- التاريخ المرضي الإيجابي للمرض في العائلة
- بداية الطمث في سن مبكرة اقل من ١٢ سنة او متأخرة اكثر من ١٧ سنة
- استمرار الطمث بعد سن الخمسين
- قلة التمرينات الرياضية
- عدم الإنجاب
- عدم الرضاعة الطبيعية
- الافراط في استعمال الكحوليات أو التدخين
- السمنة المفرطة وتناول الدهون بكثره
- التأخر في اول الحمل بعد سن ٣٥ سنة
- الحمل المبكر قبل سن ٢٠ سنة
- استعمال حبوب منع الحمل لفترة طويلة

التوقيت المناسب لعمل الفحص الذاتي:

- يتم إجراء الفحص الذاتي مرة كل شهر في اليوم السادس أو السابع من الدورة الشهرية

كيفية عمل فحص الثدي:

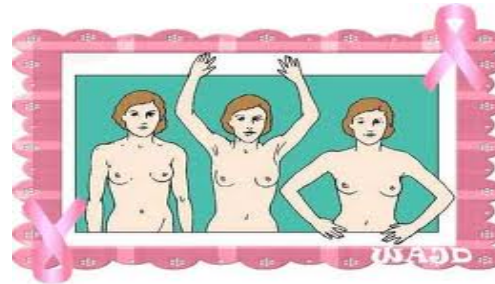
الخطوة الاولى - عند الاستحمام

- أفحصي ثديك خلال الاستحمام
- وذلك بوضع يدك والاصابع مفرودة فوق الثدي، وتحسسي بلطف فوق كل جزء
- تحرى كل كتلة تورم أو أي ثخانة في الجلد.



الخطوة الثانية - أمام المرآة

- ضعي يديكي بجانب جسمك وانظري لثديك وأنت أمام المرآة ثم أرفعي يديكي عالياً فوق رأسك.



- لاحظي إن كان هناك أي تبدل في شكل الثدي تورم، أو انكماش في الجلد أو تبدلات في شكل الحلمة.
- ضعي يديك على خاصريك واضغطي نحو الأسفل لكي تتقلص عضلات صدرك، وأعلمي يا سيدتي أن هناك احتمالاً لعدم تشابه الثديين عند معظم النساء وهذا طبيعي

- اعصري حلمة الثدي برفق للتأكد من عدم وجود أي افرازات

الخطوة الثالثة: تمدداً على

الظهر

- ضعي وسادة تحت كتفك.
- ارفعي ذراعك فوق رأسك



- إستخدمي أصابع اليد الأخرى
- اضغطي على الثدي برفق.
- ابدأي بمنطقة الإبط ثم تحركي إلى عظمة الترقوة

شكل الاصابع عند اجراء الفحص

- ابقِي أصابعك ممدودة و قريبة من بعضها
- تجنبِي استخدام إبهامك أثناء الفحص
- استخدمِي أطراف ال ٣ اصابع الوسطى

