



التوعية الذاتية فيما يخص الثديين

١. تعرّفني على المخاطر المحدّقة بك

- خدّثني إلى عائلتك لتتعرّفني على التاريخ الصحي للعائلة.
- خدّثني إلى طبيبك حول المخاطر الشخصية المحدّقة بك بالنسبة لسرطان الثدي.

٢. اخضعي للفحوصات الطبية

- اسألني طبيبك عن الفحوصات الطبية المناسبة لك في حال ارتفاع احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.
- اطلبني أن يُجرى لك تصوير بالأشعة (mammogram) كل سنة ابتداءً من سن الـ ٤٠ إذا كانت احتمالات الإصابة عادية.
- اطلبني أن يُجرى لك فحص سريري للثديين كل ٣ سنوات على الأقل ابتداءً من سن الـ ٢٠، وكل سنة ابتداءً من سن الـ ٤٠.

٣. تعرّفني على الوضع الطبيعي لثديك

- قومي بزيارة طبيبك فوراً إذا لاحظت أي من التغيّرات التالية في الثديين:

- كتل، عقدة صلبة أو تغلّطات.
- تورم، حرارة، احمرار، أو اسوداد.
- تغيّر في حجم أو شكل الثدي.
- تقرحات صغيرة أو جُعد في الجلد.
- حكة، تقرحات قشرية أو طفح جلدي على حلمة الثدي.
- انسحاب حلمة الثدي أو أية أجزاء أخرى من الثدي إلى الداخل.
- إفرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة.
- ألم جديد في مكان معين مستمر ولا يزول.

٤. اتبعي خيارات وعادات صحية

- حافظي على وزن صحي
- أضيفي التمارين الرياضية إلى نمط حياتك
- قلّلي من شرب الكحول

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت أو الاتصال بخط المساعدة breast care helpline .

1-877-465-6636 www.komen.org



شراكة الولايات المتحدة الأمريكية والشرق الأوسط
لمكافحة سرطان الثدي ونشر الوعي والبحوث
LE PARTENARIAT ETATS UNIS-MOYEN ORIENT POUR
LA SENSIBILISATION ET LA RECHERCHE SUR LE CANCER DU SEIN

SUSAN G.
Komen
FOR THE
Cure®

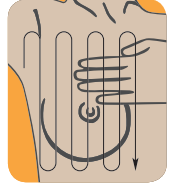
خطوات الفحص الذاتي للثديين

إن الفحص الذاتي للثديين ما هو إلا أداة تساعدك على التعرف على ما هو طبيعي فيما يخص ثدييك. فهو يتضمن النظر إلى ثدييك وتحسسهما. فإذا قمت بملاحظة أية تغييرات في ثدييك راجعي طبيبك فوراً.

الخطوة الأولى: بوضعية الاستلقاء

تحسّسي أية تغييرات

- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن
- تحسّسي 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
- تحسّسي أية تغييرات غير طبيعية في الثدي. وفوق وأسفل الترقوة، وفي منطقة الإبط
- كرّري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى
- يمكنك تكرار الخطوات أعلاه أثناء الاستحمام باستعمال يديك المبللتين بالماء والصابون.



الخطوة الثانية: بوضعية الوقوف أمام المرأة

لاحظي أية تغييرات:

- ضعي ذراعيك على جنبك
- ارفعي ذراعيك فوق رأسك
- اضغطي بيديك على خصرك وشدي عضلات الصدر
- انحني إلى الأمام مع وضع اليدين على الخصر

