



## منطقة الجهراء الصحية لجنة التوعية الصحية



عيادة الأصحاء (نساء) - لجنة التوعية

### الفحص الذاتي للصدر

#### عزيزتي المراجعة :

لقد أثبتت الدراسات أن معظم أورام الثدي يتم اكتشافها بواسطة المرأة نفسها ، حيث أن المرأة التي تفحص ثديها بانتظام يمكنها وبسهولة معرفة أي تغيير غير طبيعي يحدث فيها مثل :-

#### ■ ظهور كتلة

■ تغير غير طبيعي في الجلد ( انغمار ، ثني ) .

■ ظهور إفرازات أو دم من الحلمة

■ حجم الثدي - الحلمتين

#### الوقت المناسب للفحص :-

■ في اليوم الثاني أو الثالث بعد إنتهاء الحيض .

■ اليوم الأول من كل شهر في النساء اللاتي انقطعت عنهن الدورة الشهرية .

أي أن الفحص شهرياً فقط ، حيث أن النساء يقمن بذلك على فترات متقاربة يومياً مثلاً وذلك قد يؤدي إلى حدوث التهابات واحتقان بالثدي .

#### طريقة الفحص :-

قفي أمام المرآة وأرفعي يديك إلى أعلى أو في الوسط ولاحظي أي تغير غير طبيعي مثل ما ذكرنا . ابدئي بفحص ثدييك من الخارج إلى الداخل ومن منطقة الإبط إلى أسفل في حركة دائرية خفيفة حتى تصلي إلى الحلمة وذلك لاكتشاف أي كتلة متصلبة أو غير عادية .

استمري في فحص الثدي حول الحلمة في شكل دائري .

افحصي الحلمة وذلك بالضغط عليها بين الإبهام والسبابة وأيضاً مقابل الصدر لاختبار ما إذا كان هناك إفرازات أو دم أو صديد يخرج منها .