

الفحص الذاتى للثدى



الفحص الذاتى للثدى وسيلة عملية و سهلة
للاكتشاف المبكر لسرطان الثدى

ينصح بعمله شهرياً

يوجد بهذ المنشور التثقيفى خطوات
الفحص الذاتى للثدى



عيادات الثدى

معهد البحوث الطبية، جامعة الإسكندرية
توجد أشعة الماموجرام و الموجات الفوق صوتية
المستشفى الرئيسى الجامعى بالإسكندرية
توجد أشعة الماموجرام و الموجات الفوق صوتية
لمركز الإقليمى لصحة المرأة بالإسكندرية
توجد أشعة الماموجرام و أشعة الموجات الفوق صوتية
جميع مراكز طب الأسرة
توجد خدمة الفحص السريرى



مع تحيات وحدة الحوكمة الصحية
معهد البحوث الطبية، جامعة الإسكندرية
٧١ شارع فيكتور عمانويل، سموحة
هاتف: ٠٣ ٢٤٢ ٨٠٩٥ ٠٣ ٤٢٧ ١٥٢٨



أوقات فحص الثدى

الفحص الذاتى

من عمر ٢٠ عام فأكثر:

شهرياً بعد أسبوع من إنتهاء الدورة. فى حالة
الحمل أو إنقطاع الطمث أى يوم ثابت. فى حالة
الرضاعة لابد من تفريغ الثدى أولاً.

الفحص السريرى بواسطة الطبيب

من عمر ٢٠ إلى ٤٠ عام:

كل ٣ أعوام

من عمر ٤٠ عام فأكثر:

كل عام

الفحص الإشعاعى أو التصويرى

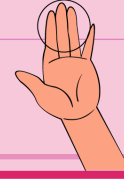
من عمر ٤٠ عام فأكثر:

كل عام أو عامين

فى حالة وجود تاريخ مرضى بالعائلة ينصح
بزيادة معدلات الفحص تحت إشراف طبيب

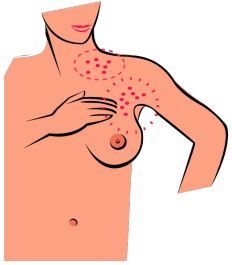


خطوات الفحص الذاتي للثديين



فحص الغدد الليمفاوية

ضعى يدك اليسرى على خصرك و بيدك اليمنى حاولى إكتشاف وجود تضخم بالغدد الليمفاوية تحت الإبط الأيسر و حول عظمة الترقوه اليسرى. و بالمثل إفحصى الجانب الأيمن.



الغدة المتضخمة تشبه
شئ مثل حبة الذرة

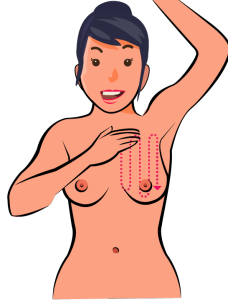
فحص الثدي فى وضع الإستلقاء

إستلقى على ظهرك وضعى و سادة تحت كتفك الأيسر و إرفعى يدك اليسرى فوق رأسك. إفحصى الثدي الأيسر بيدك اليمنى كما شرح فى وضع الوقوف. بالمثل إفحصى الثدي الأيمن. هذا الوضع يجعل فحص الثدي أسهل.

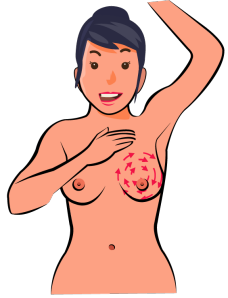


فحص الثدي فى وضع الوقوف

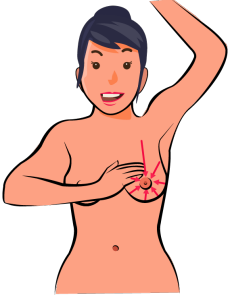
إرفعى اليد اليسرى لأعلى و بيدك اليمنى إفحصى الثدي الأيسر بإستخدام باطن الثلاث أصابع الوسطى. و بالمثل إفحصى الثدي الأيمن.



مرة بحركة طولية



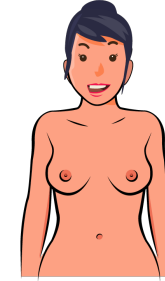
مرة بحركة دائرية



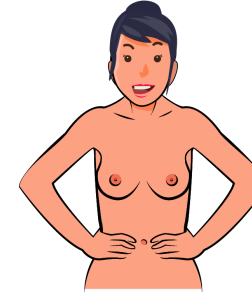
مرة بحركة قطرية

فحص الثدي بالنظر

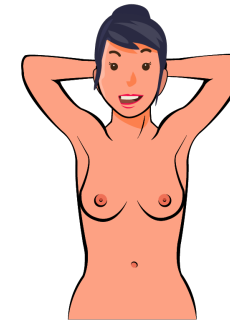
قفى أمام المرآه و لاحظى أى تغييرات فى الثديين أو الحلمتين.



مرة و أنت تضعين
يديك إلى جانبك



مرة و أنت تضعين
يديك على خصرك



مرة و أنت تضعين
يديك خلف رأسك