

أفضل وقت للقيام بالفحص الذاتي

النوم السادس إلى الثامن
تقريباً من بداية دورتك الشهرية،
عندما لا يكون التدي مسطحاً.

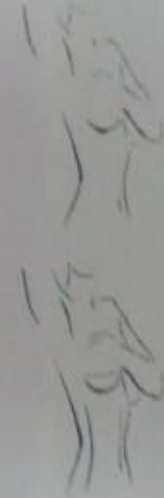
إذا توقعت لديك الدورة
الشهرية نهائياً، افحصي
تديك دائماً كل شهر في
نفس الموعد

الفحص الذاتي للتدي

نصح كل امراه بفحص تديها
شهرياً للتأكد من عدم وجود أورام
أو عقد ضلبيه أو أي تغيرات أخرى.
فمن خلال فحص التدي بانتظام،
سوف تعرفين كيف يكون التدي
في حالته الطبيعية. كما أن
الفحص الذاتي الشهري للتدي
قد يمنحك راحة بال إضافية. إنه
فحص بسيط وبمضك القرصه
لكشف التغيرات التي قد تحتاج
لأن تلغني عناية طبيبك إلى.



كلية التمريض - جامعة بنيها
الفحص الذاتي لسرطان للتدي



إعداد: ا.م.د/ سماح عبد الحلیم سعيد

أستاذ مساعد تمريض صحة المرأة والتوليد

اعراض سرطان الثدي:

1- وجود «كتلة» في الثدي، وفي الغالب لا تكون مؤلمة، أو سماكة في إحدى مناطق الثدي، حيث تشعرى أنها مختلفة عن الأنسجة المحيطة بها.

2- تورم تحت الإبط، وغالبا ما يكون تورم في الغدد الليمفاوية تحت الإبط.

3- تغير في حجم أو شكل الثدي.

4- تغير في الجلد فوق الثدي مثل «التقير» وهي تقوب بشدك مثل تقوب فترة البرقالة.

5- خروج إفرازات من حلمة الثدي، وخاصة إذا كانت إفرازات دموية.

6- تغير في مكان حلمة الثدي «تتجه لليمين أكثر أو لليسر أكثر».

7- أن نجدى الحلمة مقنوبة «دخلت لداخل ثديك بدلا من أن تخرج للخارج».

8- وجود تقشير أو تشققات بحلمة الثدي، أو بحد الثدي من الخارج، أو وجود طفح جلدى عليه.

9- احمرار أو تورم الثدي أو وجود ألم به.

10- وجود منطقة مثل الرخام تحت جلد الثدي

خطوات الفحص الذاتى لسرطان للثدى

1- إخلى ملابسك وقى بالمرأة مع استقامة ظهرك، وضعى ذراعك على خصرك وانظرى إلى ثديك «حجمه وشكله ولونه»، فإذا وجدنى أى شىء غير طبيعى من الأعراض السابقة، فعليك بمراجعة طبيبتك على الفور.

2- قى بالمرأة وقومى برفع ذراعكى لأعلى، وانظرى إلى ثديك كما سبق فى الخطوة السابقة.

3- انظرى إلى حلمة الثدي ولاحظى خروج أى إفرازات منها، وهذه الإفرازات يمكن أن تكون شفافة أو مثل اللبن أو سائل أصفر أو إفرازات دموية.

4- الآن نامى على ظهرك وافحصى ثديك عن طريق فحص ثديك الأيسر بيدك اليمنى، وثديك الأيمن بيدك اليسرى، وافحصى ثديك بإصابعك ولابد من فحص ثديك بأكمله من أعلى لأسفل رأسياً - أى من الترقوة إلى أعلى البطن، ومن

5- لا بد ألا تنسى جزء من ثديك دون أن تفحصيه، ويمكن ذلك عن طريق أن تبديى من الحلمة بحركة دائرية، ثم توسعى الدائرة وهكذا، حتى تفحصى كل الثدي، ويمكن أن تفحصى ثديك فى خطوط طولية بجانب بعضها من أعلى لأسفل، ولا بد أن تفحصى جميع أنسجة ثديك، وذلك عن طريق الضغط الخفيف لتشعرى بثديك من الخارج والطبقة التى توجد تحته مباشرة، والضغط المتوسط لتشعرى بالأنسجة الداخلية للثدى، والضغط الشديد لتشعرى بالأنسجة العميقة للثدى، وحتى تتأكدى من أنك تشعرين أنك وصلت للقصص الصدرى.

6- كررى الخطوة السابقة وأنت جالسة وأيضاً واقفة.

بعض النساء تجد أنه من السهل أن تشعر بثديها وهو مبلل، لذلك تقوم بفحص ثديها تحت الماء أثناء الاستحمام