







كل ما تحتاج معرفته عن

التوعية بالثدي

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال 182 6666



 @newmowasathospital
 new mowasat hospital
 new mowasat hospital
 @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (٩٦٥) ١ ٨٢ ٦٦٦٦
 (٩٦٥) ٥٠٨٢ ٦٦٦٦
 www.newmowasat.com
 Download on the App Store
 Download from Google play
newmowasat

الخطوات الخمس للفحص الذاتي للثدي:

الخطوة الأولى: أبدأى بالنظر إلى الثدي فى المرآة وكتفك مستويان ويداك على فخذيك.



هذا مايجب ان تبحثى عنه:

الثديان بالحجم والشكل واللون الطبيعى.
الثديان متساويان فى الحجم ولا يوجد أى خلل أو تورم ظاهر للعين.

إذا ظهر عليكِ أياً من هذه الأعراض أخبرى طبيبك بها:

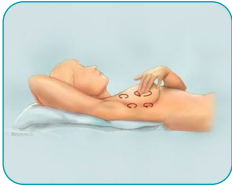
- تقشير أو تجعد أو تورم الجلد.
- حلمة قد تغير مكنها أو حلمة مسحوبة للداخل بدلاً من أن تكون بارزة للخارج.
- احمرار او وجع او طفح او تورم.



الخطوة الثانية: الآن أرفعى كلتا يديك وابحثى عن نفس التغيرات

الخطوة الثالثة: بينما تنظريب إلى المرآة أبحثى عن أثر لأى سائل يخرج من إحدى أو كلتا الحلمتين هذا السائل قد يكون (مائى، لبنى، سائل اصفر اللون، دم).

الخطوة الرابعة: بعد ذلك تحسسى الثدي وانت مستلقية باستخدام اليد اليمنى لتحسس الثدي الأيسر واليد اليسرى لتحسس الثدي الأيمن، استخدمى لمسة ثابتة وناعمة باستخدام أطراف أصابع يدك المستقيمة والمتلاصقة. قومى بلمس الثدي فى حركة دائرية فى حجم قطعة معدنية.



ألمسى الثدي كاملاً من الأعلى للأسفل ومن جانب إلى الجانب المقابل - من عظمة الترقوة حتى أعلى البطن ومن تجويف الإبط حتى الشق وسط الثديين. اتبعى نمط معين حتى تتأكدى انك قد تحققت من الثدي كاملاً، يمكنك أن تبدأى

من حول الحلمة ومن ثم أكبر فأكبر حتى تصلى إلى حواف الثدي. يمكنك أيضاً أن تحركى أصابعك من الأعلى للأسفل فى خطوط رأسية متجاورة مثلما تقصين العشب هذه الطريقة وُجد أنها الطريقة المثلى للكثير من السيدات.

التوعية بالثدى هى جزء من التوعية الشاملة بالجسم فهى عملية معرفة ثديك وجعل مظهره مألوفاً إليك.

تعلم ماهية ملمس ثديك فى اوقات مختلفة سوف يساعدك على معرفة ماهو الطبيعى بالنسبة لك.

يمكنك أن تحصلى على هذه الأنفـه مع نسيج الثدي عن طريق النظر واللمس باى طريقة تناسبك (فى الحمام، أثناء الإغتسال، عند ارتداء الملابس)

كونك على دراية بتوعية الثدي ومعرفة ماهو طبيعى بالنسبة إليك سوف يساعدك على تمييز أى تغير عن الطبيعى إذا حدث.

قبل سن اليأس الثدي الطبيعى يتغير ملمسه فى اوقات مختلفة من الشهر فالنسيج المسؤول عن إفراز اللبن فى الثدي يصبح نشط قبل أيام من الدورة الشهرية. قد يصبح الثدي لدى بعض النساء حساس ومتكتل خصوصاً قرب الإبط.

بعد إزالة الرحم غالباً ما يظهر الثدي نفس التغيرات الشهرية حتى الوقت الذى كان من المفترض أن تتوقف فيه الدورة الشهرية.

بعد سن اليأس يتوقف النشاط فى النسيج المسؤول عن إفراز اللبن. الثدي الطبيعى يكون ناعم الملمس، غير قاسى او متكتل.

التغيرات التى يجب أن تبحثى عنها:

المظهر: أى تغير فى حدود أو شكل الثدي خاصة تلك التغيرات التى تظهر مع حركة الذراع أو عند رفع الثدي، أى تجعد أو تقشير فى الثدي.

الملمس: الإنزعاج والشعور بالألم فى إحدى الثديين والذى يختلف عن الطبيعى خصوصاً إذا كان حديث ومستمر.

التكتلات: أى تكتلات أو تضخمت أو مناطق متورمه فى إحدى الثديين أو فى منطقة الإبط والذى تبدو مختلفة عند نفس المنطقة من الثدي والإبط الأخر. هذا أمر بالغ الأهمية خصوصاً إذا كان حديث.

التغيرات فى الحلمة: قد يكون على هيئة افرازات من الحلمة غريبة عليك وليسست إفرازات لبنية، وجود نزيـف ومناطق رطبة مصابة بالاحمرار والذى لا تشفى بسهولة، كذلك أى تغير فى مكان الحلمة سواء كانت مسحوبة للداخل أو موجهة بطريقة مختلفة، أى طـفـح على أو حول الحلمة.

were mowing a lawn. This up-and-down approach seems to work best for most women. Be sure to feel all the tissue from the front to the back of your breasts: for the skin and tissue just beneath, use light pressure; use medium pressure for tissue in the middle of your breasts; use firm pressure for the deep tissue in the back. When you've reached the deep tissue, you should be able to feel down to your ribcage.

Step 5: Finally, feel your breasts while you are standing or sitting. Many women find that the easiest way to feel their breasts is when their skin is wet and slippery, so they like to do this step in the shower. Cover your entire breast, using the same hand movements described in step 4.



What to do if you find a change?

There can be many reasons for changes in the breast. Most of them are harmless but all of them need to be checked as there is a small chance they could be the first sign of cancer.

If you are aware of any change in your breasts from what is normal for you, visit the doctor without delay for a check up

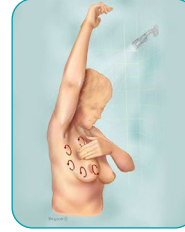
Breast cancer is very rare in women under the age of 40. The likelihood of developing breast cancer increases with age.

Screening for breast cancer

If you are aged over 40 years you should attend for regular screening even in the absence of any symptoms. Screening is by a procedure called mammography. This is an X-ray procedure which can detect breast changes at a very early stage.

كونى متأكدة أنك قد تحسست جميع الأنسجة من الأمام للخلف فى ثديك، لتحسس الجلد والأنسجة التى تحته مباشرة استخدمى ضغطة خفيفة ، استخدمى ضغطة متوسطة لتحسس الانسجة الاعمق ، استخدمى ضغطة قوية لتحسس الأنسجة العميقة، عندما تصلى إلى الأنسجة العميقة ينبغى أن تكونى قادرة على تحسس القفص الصدرى

الخطوة الخامسة: فى النهاية تحسسى الثدي عندما تكونين واقفة أو جالسة، الكثير من السيدات تجد أنه من الأسهل تحسس الثدي عندما يكون الجلد رطب لذا فهى تفضل أن تقوم بهذه الخطوة أثناء الإستحمام. قومى بتحسس الثدي كاملاً بإتباع الخطوات المشا إليها فى الخطوة الرابعة



ماذا تفعلين إذا وجدتى تغير؟

قد يكون هناك الكثير من الأسباب لحدوث تغيرات بالثدى الكثير منهم غير ضار ولكن جميع تلك التغيرات يجب أن يتم فحصها لأنه يوجد فرصة ضئيلة بأن تكون هذه التغيرات هى العلامة الأولى لورم سرطانى.

إذا لاحظت أى تغير فى الثدي عما هو طبيعى بالنسبة لكى قومى بزيارة الطبيب بدون تاخر للقيام بالفحص.

سرطان الثدي نادر جداً فى النساء تحت سن الأربعين واحتمال الإصابة بسرطان الثدي يزداد بزيادة السن.

الفحص لإكتشاف سرطان الثدي

إذا تخطى عمرك الأربعين يجب عليك ان تقومى بفحص دورى حتى إذا لم يظهر عليك أى أعراض.

الفحص يكون عن طريق تقنية يطلق عليها ماموجرافى (التصوير الإشعاعى للثدى)، هذه تقنية تتم بأستخدام اشعة إكس والتى تستطيع إكتشاف تغيرات الثدي فى مبكرة جدا.

Acknowledgments

1. www.breastcancer.org/breastselfexamination
2. Be Breast aware NHS cancer Screening Peogramine

Breast awareness is a part of general body awareness. It is a process of getting to know your own breasts and becoming familiar with their appearance. Learning how your breasts feel at different times will help you to know what is normal for you.

You can become familiar with your breast tissue by looking and feeling – in any way that is best for you (e.g. in the bath, shower, when dressing).

Being breast aware and knowing what is normal for you will help you to be aware of any changes from normal, should these happen.

Before the menopause normal breasts feel different at different times of the month. The milk producing tissue in the breast becomes active in the days before a period starts. In some women, the breasts at this time feel tender and lumpy, especially near the armpits.

After a hysterectomy the breasts usually show the same monthly differences until the time when your periods would have stopped.

After the menopause activity in the milk producing tissue stops. Normal breasts feel soft, less firm and not lumpy.

Changes to look out for:

Appearance: Any change in the outline or shape of the breast, especially those caused by arm movements, or by lifting the breasts. Any puckering or dimpling of the skin.

Feelings: Discomfort or pain in one breast that is different from normal, particularly if new and persistent.

Lumps: Any lumps, thickening or bumpy areas in one breast or armpit which seem to be different from the same part of the other breast and armpit. This is very important if new.

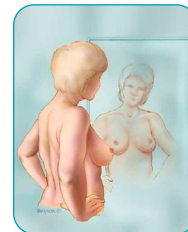
Nipple change. Nipple discharge: new for you and not milky. Bleeding or moist reddish areas which don't heal easily. Any change in nipple position - pulled in or pointing differently. A nipple rash on or around the nipple.

The Five Steps of a Breast Self-Exam

Step 1: Begin by looking at your breasts in the mirror with your shoulders straight and your arms on your hips.

Here's what you should look for:

- Breasts that are their usual size, shape, and color
- Breasts that are evenly shaped without visible distortion or swelling



If you see any of the following changes, bring them to your doctor's attention:

- Dimpling, puckering, or bulging of the skin
- A nipple that has changed position or an inverted nipple (pushed inward instead of sticking out)
- Redness, soreness, rash, or swelling

Step 2: Now, raise your arms and look for the same changes.

Step 3: While you're at the mirror, look for any signs of fluid coming out of one or both nipples (this could be a watery, milky, or yellow fluid or blood).



Step 4: Next, feel your breasts while lying down, using your right hand to feel your left breast and then your left hand to feel your right breast. Use a firm, smooth touch with the first few finger pads of your hand, keeping the fingers flat and together. Use a circular motion, about the size of a quarter.

Cover the entire breast from top to bottom, side to side - from your collarbone to the top of your abdomen, and from your armpit to your cleavage.

Follow a pattern to be sure that you cover the whole breast. You can begin at the nipple, moving in larger and larger circles until you reach the outer edge of the breast. You can also move your fingers up and down vertically, in rows, as if you









Everything you need to know about

Breast Awareness

For more information or an Appointment
Please call 1826666



 @newmowasathospital
 new mowasat hospital
 new mowasat hospital
 @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
نزعسى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (٩٦٥) ١ ٨٢ ٦٦٦٦
 (٩٦٥) ٥٠٨٢ ٦٦٦٦
 www.newmowasat.com
  newmowasat