



مستشفى المواصة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن التوعية بأمراض الثدي والفحص المبكر للأورام

لإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
AppStore

Download from
Google play

myMowasat

التوعية بالثدي

التوعية بالثدي هو جزء من التوعية بالجسم بشكل عام. وهي عملية التعرف على شكل ثديك وأن تصبدي معتادة على شكلهم. معرفة كيفية الشعور بالثدي في أوقات زمنية مختلفة سيساعدك على معرفة ما هو الشكل الطبيعي للثدي

ستكونين معتادة على نسيج الثدي وذلك بالنظر إليهما و الإحساس بهما، وهذه هي أفضل طريقة (على سبيل المثال في الحمام و الاستحمام عند ارتداء الملابس)

كونك على وعي بالثدي وإدراك ومعرفة بالشكل الطبيعي للثدي سيساعدك أن تكون واعية بأي تغير غير طبيعي يمكن أن يحدث قبل الطمث تشعرين بان الثدي الطبيعي يختلف في شكله والإحساس به في أوقات زمنية مختلفة من الشهر . ستصبح الأنسجة المنتجة للحليب نشطة في الأيام قبل بداية الطمث . وفي بعض النساء يشعرون بثدي رخو ومتكثف وخاصةً بالقرب من المنطقة القريبة من الإبط

بعد استئصال الرحم يكون عادة الشعور وشكل الثدي بنفس الاختلاف الذي يحدث شهرياً وذلك حتى انتهاء فترة الطمث

بعد الطمث سوف تتوقف الأنسجة المنتجة للحليب ، علماً بأن الأتداء الطبيعية يشعر بها رخو و اقل طابرة و ليست متكثفة

التغيرات التي يجب البحث عنها

الشكل: أي تغير في شكل أو مظهر الثدي خاصة هذه التغيرات التي تحدث بسبب حركات الذراع أو رفع الأتداء أو التجعيد أو دمامل بالجلد

الشعور والإحساس: عدم الراحة أو الألم في ثدي والذي يختلف في الشعور عن الشعور الطبيعي بالثدي وخاصةً لو كان حديثاً أو مستمر

التكتلات: أي مناطق بها تكتلات أو تغلظ أو كثير النتؤات في الثدي أو الإبط والتي تبدو مختلفة عن نفس المناطق في الثدي الأخر والإبط الأخر . وهذه الملاحظة غاية في الأهمية عند ظهورها حديثاً

التغيرات في حلمة الثدي: إفرازات الحلمة والتي تظهر حديثاً مع عدم وجود حليب بالثدي، النزيف أو ظهور مناطق حمراء رطبة والتي لا تشفى بسهولة . أي تغير في شكل الحلمة مشدودة أو تشير إلى اتجاه مختلف ، طفح جلدي بالحلمة أو حول الحلمة

هناك خمس خطوات لفحص ثديك بنفسك:

الخطوات الأولى: هي بالنظر إلى ثديكي في المرأة مع جعل الأكتاف لأعلى و الأذرع على الأرداف

وعليه يتم النظر إلى مايلي:

- الأثداء يظهران بالحجم والشكل الطبيعي واللون
- الأثداء يظهران ويبدون بشكل معتدل بدون أي تشوهات أو انتفاخ أو تضخم مرئي

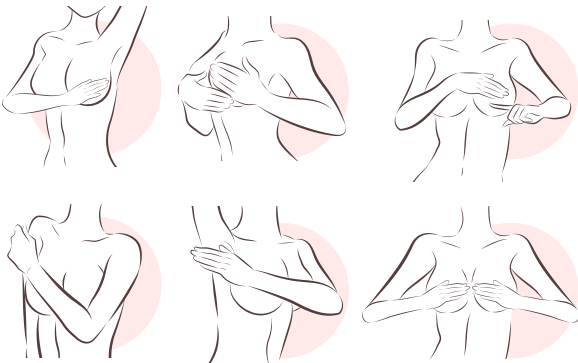
وعند رؤية أي من هذه العلامات فعليه يجب اطلاع طبيبك بهم:

- تجاعيد أو دمامل أو انتفاخ بالجلد
- تغير شكل الحلمة حمة معكوسة (تبدو للداخل بدل من أن تكون للخارج)
- احمرار وتقرحات وتتضخم بالثدي

الخطوة الثانية: الآن، ارفعي ذراعيك وابحثي عن نفس التغيرات

الخطوة الثالثة: ابحثي عن أي علامات أو سوائل تفرز من إحدى حملة الثديين أو من كلاهما أثناء نظرك إلى المرأة (ربما يكون هذا سائل مائي أو حليب أو اصفر أو دماء)

الخطوة الرابعة: وبعد ذلك تحسسي ثديك أثناء الاستلقاء وذلك باستخدام اليد اليمنى للتحسس الثدي الأيسر واليد اليسرى لتحسس الثدي الأيمن. يجب اللمس بشد ونعومة بأطراف الأصابع و جعل الأصابع مستوية وسويا، استخدامي حركات دائرية لتشمل مساحة ربع الثدي



يتم تحسس كافة الثديين من أعلى إلى أسفل وجانب إلى الأخر من عظم الترقوة إلى اعلى البطن ومن الإبط الى أسفل الثدي

يمكن أن تبدئي الفحص من الحلمات ثم يتم توسيع دائرة الفحص اكبر فأكبر حتى تصل إلى الجزء الجانبي من الثدي , يمكن أيضا أن تحرك أصابعك أعلى ثم أسفل بشكل عموديا في شكل أعمدة مثل اتجاه قص العشب . هذه الطريقة من الفحص تبدو الأفضل لمعظم النساء . تأكدي من تحسسك وفحصك كل الأنسجة من أمام إلى خلف من ثدييك . بالنسبة للجلد والأنسجة الضغط الخفيف عليهم , استخدممي ضغط متوسط للأنسجة المتوسطة من الثدي واستخدممي ضغط بشدة للأنسجة العميقة الخلفية . وعند الوصول إلى الأنسجة العميقة حتى تصلي إلى قفصك الصدري

الخطوة الخامسة: أخيرا يتم فحص وتحسس ثدييك أثناء وضعية الوقوف أو الجلوس. إن العديد من النساء يجدون أن الطريقة الأسهل لفحص أئدائهن هي عندما يكون الجلد رطب وأملس , لذلك تحب النساء هذه الخطوة عند الاستحمام . يجب ان تفحص وتحسس كلا ثدييك وذلك باستخدام حركات اليد الموضحة بالشكل المقابل

ماذا تفعلي عندما تجدي أي تغير:

يمكن أن يكون هناك عدة أسباب للتغيرات في الثدي . معظم هذه التغيرات تكون غير ضارة و لكن كل من هذه التغيرات يجب فحصها من قبل الطبيب ربما يكون هناك فرصة صغيرة يمكن أن تكون العلامة الأولى للمرض السرطان

وعند إدراكك ووعيك بأي تغير في الثدي عن الشكل الطبيعي والمألوف لكي فعليه يجب زيارة الطبيب بدون تردد وذلك لإجراء الفحص الطبي السديد

ان سرطان الثدي نادر جداً للمرأة تحت عمر الأربعين عام، إن احتمالية تكون سرطان يزداد مع التقدم في العمر

فحص مرض السرطان:

لو أنت مما فوق عمر الأربعين فعليه يجب أن تقوم بالفحص الطبي المستمر حتى في عدم وجود أي من الأعراض السابق ذكرها . الفحص هو عملية تسمى تصوير الثدي الإشعاعي (mammography) وهذه تعتبر عملية بأشعة اكس والتي تستطيع الكشف عن أي تغيرات في الثدي في مراحل مبكرة جداً

المصدر :

www.breastcancer.org فحص الثدي الشخصي

كوني واعية بالثدي برنامج فحص الثدي (NHS) الخدمات الصحية الوطنية

إعداد الدكتورة : سانجيتا داوان

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 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

Acknowledgements

www.breastcancer.org Breast Self Examination

Be Breast Aware NHS Cancer Screening Programme

Prepared by DrSangeetha

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

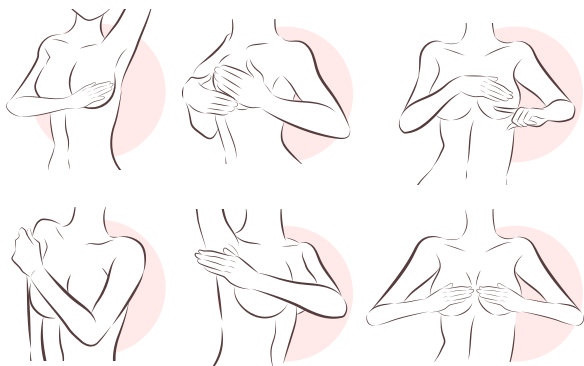
If you see any of the following changes, bring them to your doctor's attention:

- 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,



BREAST AWARENESS

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 milkproducing 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 milkproducing 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



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

SELF-EXAMINATION BREAST AWARENESS

For Appointment

Please call **1826666**



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat