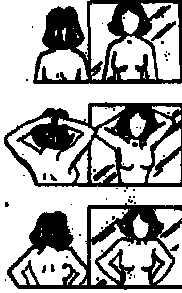


الفحص الذاتي للثدي : متى و كيف

سيدتي, يمكنك فحص ثدييك شهريا بنفسك وذلك بعد مضي أسبوع على انتهاء الدورة الشهرية حيث يزول احتقان الثديين. و أما عند النساء اللواتي بلغن سن اليأس او اللواتي تم استئصال رحمهن فبالإمكان إجراء الفحص الذاتي في أول يوم من كل شهر.



• افحصي ثدييك أمام المرأة

ابدئي الفحص بالوقوف أمام المرأة و ذراعيك ممدودتين إلى جانبيك. ابحثي عن أي عدم تناظر في حجم أو شكل كل ثدي. ابحثي أيضا عن أي تجعد أو انخفاض في الجلد أو عن أنخماص أو تشوه في الحلمتين. أعيدي الخطوات السابقة مرة أخرى و لكن بعد رفع ذراعيك فوق رأسك. ثم أعيدي الكرة بعد وضع ذراعيك على وركك مع ثني الأكواع إلى الخارج.

□ افحصي ثدييك أثناء الاستحمام



يمكنك فحص ثدييك بسهولة أكبر أثناء الاستحمام. فحركة اليدين تكون أكثر سهولة فوق الجلد المبلل و المغطي برغوة الصابون و بالتالي سيمكنك تحسس أية كتلة أو سماكة في الجلد. ضعي يدك اليسرى خلف رأسك و دعي أصابع يدك اليمنى منبسطة فوق ثديك الأيسر. نقلي أصابعك فوق كل جزء من الثدي بداية عند القاعدة و بحركة دائرية وصولا إلى منطقة الحلمة. اضغطي عميقا و ببطء.

عند فحص الحلمة تأكدي من عدم وجود أية إفرازات و عليك بإخبار طبيبك فورا إذا لاحظت خروج أي سائل من الحلمة رائق كان أم دامي. أخيرا, تحسسي المنطقة بين الثدي و حفرة الإبط مع فحص منطقة الإبط أيضا. أعيدي كل الخطوات السابقة على ثديك الأيمن مستعملة يدك اليسرى.

□ افحصي ثدييك أثناء الاستلقاء



استلقي على ظهرك مع وضع ذراعك الأيسر تحت رأسك. ضعي وسادة تحت كتفك الأيسر و مع إبقاء أصابع يدك اليمنى منبسطة, ابدئي بفحص ثديك الأيسر كما ذكر سابقا و من ثم كرري الخطوات ذاتها على ثديك الأيمن.

□ لدى عثورك على أي شيء غير طبيعي

إذا أحسست بوجود كتلة أو انخفاض أو ثخانة في نسيج الثدي أو لاحظت إفراز سائل من الحلمة عليك ألا تجزعي. فثمان من أصل عشر كئل في الثدي لا تكون سرطانية. ولكن هذا ما يجب على طبيبك التأكد منه. لذا يستوجب عليك اعلام طبيبك فورا لدى عثورك على ما يدعو للريبة أثناء فحصك الذاتي لثدييك.