

الخطوات الخمس للفحص الذاتي لسرطان الثدي

المختبرات الحديثة ٢٠١٨



الخطوات الخمس للفحص الذاتي لسرطان الثدي

المختبرات الحديثة ٢٠١٨

✓ ملحوظة!

في الخطوة ١ و ٢، ابحثي عن:

- الثدي بالحجم واللون والشكل المعتاد
- شكل الثديين متساوٍ دون تشوه أو انتفاخ مرئي
- إذا رأيت أيًا من التغييرات التالية، فعليك بلفت انتباه طبيبك:
 - تكثر أو تجعد أو انتفاخ في الجلد
 - تغير موقع الحلمة أو وجود حلمة مقلوبة (دفعت إلى الداخل بدلاً من الالتصاق)
 - احمرار أو ألم أو طفح جلدي أو تورم

في الخطوة ٤ و ٥، إتبعي هذا النمط:

- استعملي يدك اليمنى لتشعري بصدرك الأيسر و يدك اليسرى لتشعري بصدرك الأيمن
- ابدأي عند الحلمة، وتحركي بشكل دائري حتى تصلي إلى الحافة الخارجية
- تأكدي من فحص جميع الأنسجة
- زيادة الضغط: إبدأي بالضغط الخفيف على أنسجة الجلد وأسفله، قومي بزيادة الضغط إلى متوسط عند منتصف الثدي وثبتي الضغط عند الأنسجة العميقة
- يجب أن يكون المرء قادراً على الشعور بالقفص الصدري في خطوة الأنسجة العميقة

المراجع:

<https://www.summitmedicalgroup.com/news/living-well/the-5-step-monthly-self-breast-exam/>