



3 خطوات سهلة

يمكننا اتباعها للقيام بالفحص الشخصي بأنفسنا عند الوقوف أمام المرأة:

- النظر

- اللمس

- التأكد

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً لدى النساء والعابرين والعابرات. يمكن لسرطان الثدي أن يصيب في أي عمر أو أي مرحلة وخاصة بعد سن الأربعين. شهر تشرين الأول/أكتوبر هو شهر التوعية حول سرطان الثدي. دائماً ما ننصح بمراجعة المختصين/ات والقيام بالفحوصات الطبية اللازمة، ولكن هناك طرق بسيطة لعملية الكشف في المنزل.

1- النظر:

وضع الأيدي على أسفل الخصر والبحث عن أي تغيرات بشكل الثدي ثم رفع الأيدي إلى الأعلى و القيام بالخطوات نفسها

سطح الجلد على الثدي:
جلد سميك أو خشن
أحمر أو ساخن
بشرة تشبه قشر البرتقال

التغيرات في الحلمات:
قشرة الحلمة
تدفق سوائل غير اعتيادي
الحلمة غارقة

نتوء
تقرحات الجلد
دمامل على الثدي
عروق كبيرة و واضحة
كتلة صلبة على الثدي
شكل غريب أو
تغير حجم الثدي

2- اللمس:

لمس وتحسس منطقة الصدر باستخدام الأصابع الثلاثة الوسطى:
- اللمس بشكل دائري : لمس الثدي بشكل دائري من المنطقة الخارجية باتجاه الحلمة.
- ملاحظة أي تدفق لسوائل غير اعتيادية : الضغط بنعومة على الحلمة للتأكد من عدم وجود تدفق غير اعتيادي لسوائل.



٣- التأكيد:

التأكد من عدم وجود أي نتوء بالضغط بشكل متفاوت في المناطق التالية:

- المنطقة المحيطة بالثدي بأكملها
- الثدي بأكمله
- تحت الإبطين
- الشق بين الثديين

يمكننا القيام بالفحص الشخصي بأي مكان نشعر بالراحة فيه و بأي وقت. مثلاً: خلال الإستحمام، أمام المرأة أو حتى في الفراش. إذا لم نلاحظ أي تغيرات يمكننا القيام بفحص الثدي أو استشارة الأخصائيين/ات للتأكد. القيام بالفحص الشخصي عادة جيدة وفعالة. أفضل وقت للقيام بالفحص الشخصي هو من ٧ إلى ١٠ أيام على بداية دورة الطمث. عندما يكون الثدي أقل ورماً و أنعم. في حال انقطاع دورة الطمث نستطيع أن نختار يوماً من الشهر يسهل علينا حفظه مثلاً أول أو آخر يوم من الشهر. تزداد نسبة اصابتنا بسرطان الثدي تزداد مع التقدم بالعمر لذا علينا أن نقوم بالفحص بشكل دائم و دوري.

من المؤكد أن القيام بالفحص الشخصي ليس كافياً. علينا أن نقوم بفحص الماموجرام أو فحص الثدي بشكل دوري أيضاً، حتى ولو شعرنا أننا بخير.

طريقة الكشف	حجم الورم (سم)	العمر	المدة
فحص الماموجرام (بشكل دوري)	١,١ سم	من ٤٠ إلى ٤٩ عاماً	مرة كل سنة (سؤال مع الطبيب قبل البدء)
فحص الماموجرام (مرة واحدة)	١,٥ سم	٥٠ عاماً و أكثر	مرة كل سنتين
الفحص الشخصي	٢ سم		فحص الماموجرام يمكنه كشف الورم قبل أن نشعر به

علينا أن لا نشعر بالخجل من استشارة طبيبنا بشكل باكر إذ لاحظنا أي تغيرات أو نتوء في ثديينا. يمكن للكشف المبكر أن ينقذ حياتنا. لنشارك هذه المعلومات مع أصدقائنا/صديقاتنا وعائلاتنا الآن!