



الفحص الذاتي للثدي:

قومي بإجراء الفحص الذاتي للثديين عند إنقضاء الدورة الشهرية (او بشكل منتظم اي بفترة ذاتها من كل شهر في حال انقطع الدورات الشهرية لديك) ابحثي عن أي تغيرات في الشكل او الملمس المعتاد لكل ثدي. قومي باعلام طبيبك حالا بأية تغييرات غير طبيعية تكتشفيها من خلال الفحص.

الخطوة الأولى بوضعية الإستلقاء:



١. استلقي على ظهرك مع وضع الوسادة تحت كتفك الأيمن.
٢. تفحصي باللمس ثديك الأيمن بباطن الأصابع الوسطى الثلاثة ليديك اليسرى.

٣. اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت على ان تتحرك اصابعك بشكل دائري دون رفعها عن الجلد.
٤. تابعي الفحص باللمس على ان تكون حركة الأصابع صعوداً ونزولاً.
٥. لاحظي أية تغيرات غير طبيعية في الثدي فوق وأسفل الترقوة. وفي محيط منطقة الإبط.
٦. كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر.



الخطوة الثانية أمام المرأة:

إفحصي ثديك في الأوضاع الأربعة التالية باحثه عن اية تغيرات غير طبيعية.

١. وضع الذراعين الي جنبيك.
٢. رفع الذراعين فوق راسك.
٣. وضع اليدين على الوركين مع شد الصدر.
٤. الإنحناء الى الأمام مع وضع اليدين على الوركين.

ما هي أعراض سرطان الثدي؟

سرطان الثدي في مراحله الأولى لا يسبب أية آلام، وفي الحقيقة في بداية تكوينه لا تظهر أي أعراض تذكر في الغالب، أما عند تطور المرض يمكنه أن يسبب الأعراض التالية:

- * تدرن أو ورم في الثدي أو منطقة الأبط.
- * تغير في حجم أو شكل الثدي.
- * افرازات حلمة الثدي أو ضمورها داخل الثدي.
- * احمرار أو تهيج جلد الثدي أو ظهور شرابين داكنه اللون بشكل ملفت.
- * تغيير في الشكل ، اللون أو الملمس في منطقة الثدي.

حملة التوعية بمرض سرطان الثدي ..

ما هو سرطان الثدي؟

مرض سرطان الثدي يتميز بنمو الغير طبيعي لأنسجة داخل الثدي يطلق عليها أسم ورم.

من هن الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟

عوامل وراثية: تاريخ عائلي، السيدة التي لها تاريخ عائلي بمرض سرطان الثدي قد تكون معرضة أكثر للإصابة بسرطان الثدي.

العلاج الهرموني: السيدات اللواتي تعرضوا أو يتعرضن للعلاج الهرموني هم أكثر عرضه للإصابة بسرطان الثدي مقارنة باللواتي لم يستخدموا العلاج الهرموني من قبل.

العوامل الهرمونية: السيدات اللواتي يتأخرن في سن اليأس بعد ٥٥ سنة أو التي تحدث لها الدورة الشهرية في سن مبكر قبل ١٢ سنة.

الإنجاب والرضاعه الطبيعي: السيدات اللاتي لم ينجبن نهائياً أو السيدات اللاتي أنجبن في عمر متأخر والسيدات اللاتي لم يرضعن رضاعه طبيعية.

العوامل البيئية: ان التعرض لكمية كبيرة من إشعاعات الأيونية له تأثير كبير للإصابة بسرطان الثدي

العوامل الأخرى: السن، الجنس، الحمية الغذائية، الوزن ونمط الحياة هم من احد العوامل التي يمكنها ان تساعد على الإصابة بسرطان الثدي.

ما هي طرق تشخيص سرطان الثدي؟

أشعة الماموغرام هي احد الطرق الأكثر فعالية لاكتشاف سرطان الثدي حيث يمكن من خلالها اكتشاف سرطان الثدي قبل عدة سنوات من ظهور أية أعراض.

بالإضافة إلى أشعة الماموغرام هناك فحص طبي (أو السريري) والفحص الذاتي للثدي. الفحص الطبي والذي لا يستغرق أكثر من ٥ دقائق يجب ان يتم عن طريق الطبيب العام الذي يفحص الثدي بدقة مستخدماً أطراف الأصابع ، بهذه الطريقة يتم فحص منطقة الثدي كلها ، تحت الإبط قرب الترقوه والغدد اللمفية وينصح المتخصصون بإجراء الفحص الطبي أو السريري للثدي عند كل فحص دوري ويتم تحديد موعد الفحص الطبي قبل اجراء اشعة الماموغرام.

