



الفحص الذاتي عن سرطان الثدي

الفحص الذاتي للثدي يكون بعد الدورة الشهرية بثلاثة الى خمسة ايام وله طريقتين :

1 وضعية الاستلقاء



الضغط بشكل دائري و خفيف و ثابت دون رفع اليد عن الجلد .



البحث عن أية تغيرات غير طبيعية في الثدي ، فوق و اسفل عظمة الترقوة و في منطقة الإبط .



تكرار الخطوات السابقة على الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى .

الاستلقاء على الظهر مع وضع وسادة تحت الكتف الأيمن، و تحسس الثدي الأيمن بباطن الأصابع الثلاثة الوسطى لليد اليسرى .



متابعة التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعوداً و نزولاً هذه المرة .



2 وضعية الوقوف أمام المرأة و ملاحظة أية تغييرات

الضغط على اليدين و شد الصدر



رفع الذراعين فوق الرأس



وضع الذراعين على الجانبين



رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وحدة الصحة العامة

اعداد : الاخصائية أمل البيشي
اشراف : الطبيبة خديجة الجوهري