

يجب أن تفحصي كل منطقة بالثدي امتدادا من عظمة الترقوة في أعلى الصدر إلى أسفل حدود حمالات الصدر ، ومن منتصف الصدر بين الثديين إلى ما تحت الإبطين .



الوضع الثاني عند الاستحمام

أجعل ي أصابعك في

وضع مسطح واستعملي باطن

أصابعك (الثلاث أصابع الوسطى)

لكي تفحصي كل جزء من أنسجة ثديك وحركيها في شكل دائري .

استخدمي أصابعك اليمنى لفحص ثديك الأيسر مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس واستخدمي أيضاً أصابعك اليسرى لفحص

ثديك الأيمن .



الوضع الثالث خلال الاستلقاء:

أعيدي الخطوات وانت مستلقية مع استعمال نفس الحركات الدائرية مددي بشكل مستقيم على ظهرك مع وضع ذراعك اليسرى أعلى الرأس ووسادة تحت الكف الأيسر

الفحص يكون براحة الكف وليس الأصابع لأن تحسس أكثر براحة اليد من أطرافها



أعراض سرطان الثدي



العوامل التي تحد من الخطورة

- 1- الرضاعة الطبيعية.
- 2- التقليل من أكل الدهون .
- 3- تجنب السمنة .
- 4- الإكثار من أكل أطعمة الألياف.
- 5- الإكثار من اكل الفواكه والخضار مضادات الأكسدة ومنتجاتها الصويا.
- 6- مراجعة الطبيب عند ظهور أي عوارض مرضية على الثدي.
- 7- الفحص الدوري للثدي.
- 8- النشاط الرياضي.

سرطان الثدي والفحص المبكر



اعداد
د/خديجة الجوهري أخصائية جراحة عامة
البورء السعودى
اصءار ١٤٣٩

سرطان الثدي

هو ورم ناتج عن تكاثر مجموعة من الخلايا بشكل غير منتظم ، تنمو وتكبر بشكل كتلة وتستطيع ان تنتشر إلى العقد الليمفاوية وسائر أعضاء الجسم ، مما قد يؤدي إلى موت المريض في حال الإهمال وعدم تطبيق العلاج المناسب في الوقت المناسب.

العوامل المساعدة في حدوث سرطان الثدي :

- ١- كلما زاد سن المرأة زادت احتمالات الإصابة.
- ٢- البلوغ المبكر قبل ١٢ سنة
- ٣- انقطاع الطمس المتأخر بعد ٥٥ سنة
- ٤- تزيد احتمالات الإصابة لدى الثلاثين أو التي لم تحمل أبداً
- ٥- التاريخ المرضي الايجابي للعائلة
- ٦- عوامل جينية
- ٧- الأصول العرقية النساء ذات البشرة الفاتحة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي
- ٨- السمنة تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٤٠٪
- ٩- الخمول وقلة النشاط البدني

أفضل وقت لفحص الثدي

* بعد انقضاء ثلاثة أيام من انتهاء الدورة الشهرية حيث يختفي التورم والألم من الثديين .
* ما بعد سن انقطاع الدورة الشهرية فيمكنك فحص ثديك في أول يوم من كل شهر.

وسائل الكشف المبكر لأورام الثدي :

* الفحص الذاتي : تفحص السيدة ثديها بنفسها شهرياً بعد سن العشرين .
* الفحص الإكلينيكي للثدي: يفحص الطبيب الثدي مرة كل ثلاث سنوات للسيدات الذي يتراوح أعمارهن من ٢٠ إلى ٤٠ سنة وسنوياً للسيدات اللاتي تبدأ أعمارهن من ٤٠ سنة فأكثر
* الفحص الإشعاعي (الماموجرام) السيدات اللاتي تبدأ أعمارهن من ٤٠ سنة فأكثر يقمن بعمل أشعة الثدي كل عامين .
* الإشعاعي (الماموجرام) السيدات اللاتي تبدأ أعمارهن من ٤٠ سنة فأكثر يقمن بعمل أشعة الثدي كل عامين .



طريقة اجراء الفحص

الوضع الاول امام المرأة

الخطوة الأولى : الوقوف أمام المرأة وملاحظه كلا الثديين (يجيب الانتباه إلى أنه من الطبيعي ان يكون أحد الثديين أكبر من الآخر بشكل غير ملحوظ).



الخطوة الثانية : شبكي

يديك خلف رأسك واضغطيها للأمام مع ملاحظة شكل وحدود كل ثدي على المرأة لاحظي جيداً أية تغيير في الحجم أو الشكل مع ملاحظه أية تورمات ، اندفاعات ، تغيرات في اللون ، تغيرات غير طبيعية في الجلد .



الخطوة الثالثة : أضغطي

كلا اليدين بثبات على الحوض مع الميل بشكل خفيف للأمام مع سحب الكتفين والمرفقين للأمام مره ثانية إلى أية تغيير في شكل أو حدود كل ثدي .

