

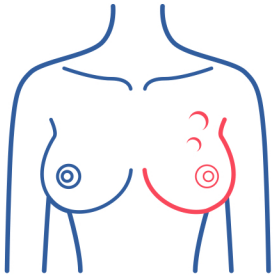
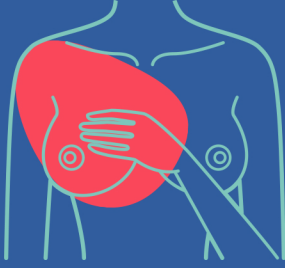


دليل معاينة الثدي

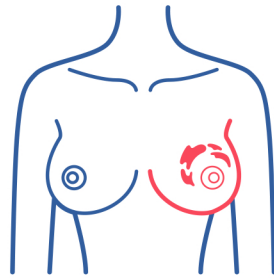
مما تتحققين؟

الأعراض

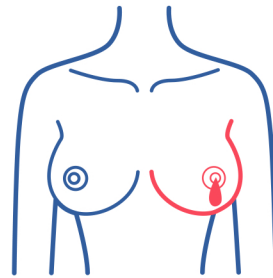
قومي بمعاينة كافة أجزاء ثديك، ومنطقة تحت الإبط وصولاً إلى الترقوة بحثاً عن أي تغيير محتمل.



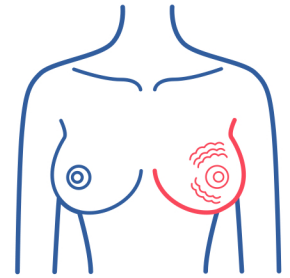
تكتّل ما أو سماكة في نواح
معيّنة أكثر منه في باقي الثدي



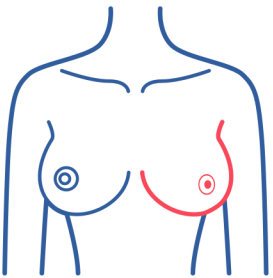
احمرار أو طفح على البشرة
و/أو حول حلمة الثدي



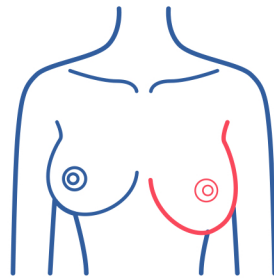
خروج سائل من حلمة الثدي
بدون الضغط عليها



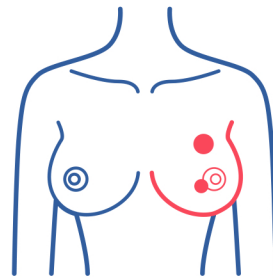
تغيير في ملمس البشرة
كتجّعدها أو تنقيراً فيها
(على غرار قشرة البرتقال)



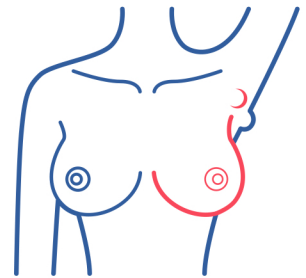
تشوّه حلمة الثدي
(تبدو الحلمة مسحوبة للداخل
أو مختلفة)



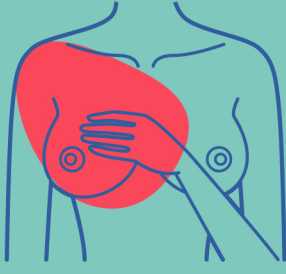
تبدّل في حجم الثدي أو شكله



تنقيير



ألم في الثدي أو تحت الإبط
بشكلٍ متواصلٍ تقريباً



دليل معاينة الثدي

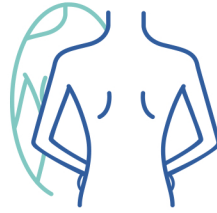
كيف تقومين بذلك؟ الفحص الذاتي

قومي بفحص ثديك فور انتهاء دورتك الشهرية.



الاستلقاء

- استلقي على ظهرك وضعي وسادة تحت كتفك الأيمن.
- عايني ثديك الأيمن بواسطة الأصابع الثلاثة الوسطى في يدك اليسرى.
- اضغطي برفق، بشكل متوسط ومن ثم بقوة ضمن دوائر بدون رفع أصابعك عن البشرة صعودًا ونزولًا.
- تحسسي أي تغييرات في ثديك، فوق الترقوة وتحتها وتحت إبطك.
- كرري العملية ذاتها على ثديك الأيسر بواسطة يدك اليمنى.



أمام المرأة

- ضعي يديك على جنبيك.
- اضغطي بيديك على ردفك وشدي عضلاتك في منطقة الصدر.
- انحني إلى الأمام بدون إزالة يديك عن ردفك.



في الحمام

- قومي بمدّ يدك اليسرى نحو الأعلى وعايني ثديك الأيسر.
- قومي بمدّ يدك اليمنى نحو الأعلى وعايني ثديك الأيمن.