



خطوات الفحص الذاتي للثدي

١. قفي أمام المرأة بعد أن تتجري من ملابس منطقة الصدر ضعي ذراعيك على الجانبين كما في الشكل.. تفحصي وجود أي تغيير في شكل الثدي أو الحلمة أو وجود تغيرات في الجلد عما كان عليه في السابق.



٢. ضعي يديك على منطقة الحوض كما في الشكل مع الضغط قليلاً و ملي بجسمك إلى الأمام هل تشاهدين أي تغيرات في شكل الثدي أو الحلمة مثل وجود انكماش في الجلد أو تغيير موضع الحلمة أو أحمرار وتورم.



٣. ضعي يديك خلف رأسك ثم احفظي كتفيك للأمام وأيضاً شاهدي أي تغيرات في الثدي أو الحلمة.



٤. افحصي الثديين براحة الأصابع الثلاثة كما في الشكل أمامك إضغطي بشكل منتظم وحاولي أن تفطلي كل مساحة الثدي خاصة المنطقة التي خلف الحلمة.

- لاتتسبي فحص المنطقة التي تحت الأبط براحة يديك لأنها جزء أساسي من الفحص الذاتي للثدي.
- اضغطي الآن على الحلمة ولاحظي وجود أي إفرازات خاصة لو كانت مصحوبة بدم.



٥. استلقي الآن على ظهرك وأعديي الخطوة رقم (٤) وأنت مستلقية ثم ضعي وسادة تحت الكتف الأيسر كما في الشكل ليصبح الثدي مسطحةً وسهل الفحص لاكتشاف أي تكثيل وباستعمال اليدين افحصي الثدي الأيسر وكيري الفحص للجهة الثانية بنفس الطريقة.



جامعة الملك عبد العزيز بجدة
مركز الشيخ محمد حسين العمودي للتميز في رعاية سرطان الثدي

كرسي أبحاث سرطان الثدي

هاتف: ٩٦٦ ٢٦٩٥٢٠٠ - تحويلة: ١٨٥٠٨ - ٢١٠٣٦ | فاكس: ٩٦٦ ٢٦٤٠٨٣٩٧ + المملكة العربية السعودية

Website: www.alamoudi-breastcenter.kau.edu.sa Website: www.alamoudichair-bc.kau.edu.sa