



## الفحص الذاتي للثدي (Breast Self-Examination)

### ما هو الفحص الذاتي للثدي؟ (What is a breast self-examination?)

يتضمن الفحص الذاتي للثدي فحص الثديين لاكتشاف وجود كتل أو تغيرات. يتم اكتشاف الكثير من مشكلات الثدي لأول مرة بواسطة السيدات أنفسهن، بالصدفة في معظم الأحيان. من الممكن أن تكون كتل الثدي غير سرطانية (حميدة) أو سرطانية (خبيثة).

يمكن أن يحدث سرطان الثدي في أي عمر، على الرغم من أنه أكثر شيوعاً لدى السيدات البالغات من العمر أكثر من 50 عامًا. قد تكون أيضاً الكتل أو التغيرات علامات لحالات أخرى تصيب الثدي مثل التهاب الثدي أو الورم الغدي اللينفي.

لا توصي Canadian Task Force on Preventive Health Care (المؤسسة الكندية للرعاية الصحية الوقائية) بالفحوصات الذاتية للثدي للسيدات البالغات من العمر 40 إلى 74 عامًا اللاتي لسن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. تظهر الدراسات أن الفحوصات الذاتية لا تنقذ حياة السيدات وأنها من الممكن أن تؤدي إلى إجراء اختبارات غير ضرورية، مثل الخزعات. توصي Canadian Cancer Society (الجمعية الكندية للسرطان) بأن تكون جميع السيدات على علم بشكل وملمس ثديهن وبالتحدث إلى أطبائهن عن أي تغيرات.

### كيف تجرين فحصاً ذاتياً للثدي؟ (How do you perform a breast self-examination?)

إن أفضل وقت للقيام بفحص الثدي هو عادةً بعد أسبوع واحد من بدء دورة حيضك، عندما يكون ثديك أقل احتمالاً للتعرض لتورم أو إيلام. قد يصعب عليك فحص الثدي في أوقات أخرى خلال دورة حيضك من مقارنة نتائج أحد الفحوصات مع فحص آخر.

إذا كانت دورة حيضك غير منتظمة، أو إذا توقف الحيض لديك بسبب الوصول لمرحلة انقطاع الحيض أو إزالة رحمك (استئصال الرحم)، فقمي بإجراء الفحص الخاص بك في يوم من الشهر يسهل عليك تذكره.

عادةً لا يسبب الفحص الذاتي للثدي أي شعور بالانزعاج. إذا كان ثديك يسببان إيلاماً لك لأن دورة حيضك على وشك أن تبدأ، فقد تشعرين بانزعاج بسيط عندما تقومين بالضغط على الثديين.

لإجراء فحص ذاتي للثدي:

1. اخلعي جميع ملابسك أعلى الخصر. استلقي. يجعل الاستلقاء ثدييك منبسطين بالتساوي على صدرك ويسهل من الإحساس بالكتل أو التغيرات. افحصي الثديين بالكامل من خلال تحسس جميع الأنسجة من الترقوة إلى أسفل خط حمالة الصدر ومن الإبط إلى عظمة الصدر.
2. استخدم يديك لإحساسك بالكتل - وليس أطراف أصابعك. استخدم الأصابع الوسطى ليدك اليسرى لفحص الثدي الأيمن. استخدم الأصابع الوسطى ليدك اليمنى لفحص الثدي الأيسر. يمكنك استخدام نمط مساره من أعلى لأسفل أو نمط مساره حلزوني. حركي أصابعك ببطء في صورة دوائر في حجم عملة معدنية صغيرة.
3. استخدم يديك ثلاثاً مستويات مختلفة من الضغط لتحسس جميع أنسجة الثدي. الضغط الخفيف ضروري لتحسس الأنسجة القريبة من سطح الجلد. ويستخدم الضغط المتوسط لتحسس الأنسجة الأعمق قليلاً ويستخدم الضغط القوي لتحسس أنسجة الثدي القريبة من عظمة صدرك وأضلعك. تجنب رفع أصابعك بعيداً عن الجلد أثناء تحسسك لاكتشاف وجود كتل أو سُمك غير طبيعي أو تغيرات من أي نوع.

عندما يساورك الشك بشأن كتلة معينة، افحصي الثدي الآخر. إذا عثرتِ على نفس نوع الكتلة في نفس المنطقة في الثدي الآخر، فمن المرجح أن يكون كلا الثديين طبيعيين.

بالإضافة إلى فحص الثدي أثناء الاستلقاء، يمكنك أيضًا فحصهما أثناء الاستحمام. تنزلق الأصابع المغطاة بالصابون بسهولة على الثدي ومن الممكن أن تسهل من الإحساس بالتغيرات.

أثناء الوقوف للاستحمام، ضعي أحد الذراعين على رأسك وضعي الصابون برفق على الثدي الموجود في ذلك الجانب. بعد ذلك، حركي يديك على الثدي برفق باستخدام السطح المستوي لأصابعك -وليس أطراف الأصابع- مع التحسس بعناية لاكتشاف وجود أي كتل أو مناطق سميكة.

يحتاج الأمر إلى التدريب من أجل إجراء فحص ذاتي للثدي. قد يصعب أيضًا وجود كتل كيسية ليفية من الفحص الذاتي للثدي لأن الكتل تتكوّن في جميع أنحاء الثدي. اطلبي من طبيبك نصائح يمكن أن تساعدك في القيام بذلك بالشكل الصحيح.

## متي ينبغي عليك زيارة الطبيب؟ (When should you see a doctor?)

بعد أن تعرفي الشكل والملمس الطبيعيين لثديك، ينبغي أن يتم فحص أي تغيرات من قبل الطبيب. قد تشمل التغيرات ما يلي:

- أي كتلة جديدة. قد تكون مؤلمة أو غير مؤلمة عند اللمس.
- مناطق سميكة غير طبيعية.
- إفرازات لزجة أو مختلطة بالدم من حلمتي الثدي.
- أي تغيرات في جلد الثدي أو حلمتي الثدي، مثل التجعد أو الترسع.
- زيادة غير طبيعية في حجم أحد الثديين.
- أحد الثديين أكثر انخفاضًا من الآخر بشكل غير طبيعي.

تذكرى أن معظم مشكلات الثدي أو التغيرات التي تطرأ عليه تحدث بسبب شيء آخر بخلاف السرطان.

حتى إذا اخترت إجراء فحوصات ذاتية للثدي، فتحدثي إلى طبيبك بشأن إجراء تصوير الثدي بالأشعة بشكل منتظم بالإضافة إلى فحوصات منتظمة للثدي في عيادة طبيبك أو في مركز تصوير الثدي بالأشعة.

## ما هي المخاطر الناجمة عن إجراء فحوصات ذاتية للثدي؟ (What are the risks of doing breast self-examinations?)

إن خطر إجراء فحوصات ذاتية للثدي هو أنك قد تجدين تغيرًا في الثدي يجعلك تشعرين بالقلق وقد يؤدي إلى إجراء اختبارات غير ضرورية (مثل الخزعة).

وأيضًا، قد يكون التغير الذي تلاحظينه في أحد الفحوصات الذاتية للثدي نوعًا من أنواع السرطانات التي لن تسبب أبدًا أعراضًا أو تهدد حياتك. ولكن لأن لا أحد يمكن أن يعرف أنواع السرطان التي ستسبب مشكلات، يتم علاج جميع السرطانات. يعني هذا أنه قد ينتهي بك المطاف بتلقي علاجات (مثل الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي) لا تحتاجينها. ومن الممكن أن تسبب هذه العلاجات آثارًا جانبية ضارة.

يعتقد العديد من الخبراء أن أضرار الفحوصات الذاتية للثدي تفوق فوائدها. ويعتقد الآخرون أنه خيار متاح للسيدات. تحدثي مع طبيبك حول الفحوصات الذاتية للثدي.

لا توصي Canadian Task Force on Preventive Health Care (المؤسسة الكندية للرعاية الصحية الوقائية) بالفحوصات الذاتية للثدي للسيدات البالغات من العمر 40 إلى 74 عامًا اللاتي لسن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. توصي Canadian Cancer Society (الجمعية الكندية للسرطان) بأن تكون جميع السيدات على علم بشكل ولمس ثديهن وبالتحدث إلى أطباتهن عن أي تغيرات.

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع، اتصلي بخدمة health Link على الرقم 811.



MyHealth.Alberta.ca

Arabic

المصدر: [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)  
سارية اعتبارًا من: 5 أكتوبر 2017

تمت الترجمة بتصريح من © Healthwise Inc. وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصلين عليها من مقدم رعايتك أو أخصائي رعاية صحية آخر. احرصي دائمًا على استشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على التشخيص والعلاج الطبيين.

الفحص الذاتي للثدي