



www.ien.edu.sa

الفحص الذاتي للثدي

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف سرطان الثدي .



أنواع الأورام .



أورام الثدي .



خطوات الفحص الذاتي للثدي .

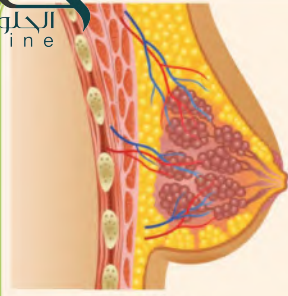


المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠]

يُعدُّ سرطان الثدي من أكثر الأورام السرطانية شيوعاً بين النساء في العالم، ويحتل المرتبة الأولى من ناحية عدد الإصابات، ويُعدّ من الأمراض التي يمكن الكشف عنها مبكراً.



شكل (١)

والسرطان:

هو التكاثر غير المنضبط لنوع واحد من الخلايا؛ مما يؤدي إلى تجمعها ومن ثم خروجها من النسيج الذي تتكون فيه وغزوها للأنسجة المحيطة به. ومن الأنسجة الموجودة (الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية).

سرطان الثدي

نمو غير طبيعي للخلايا المبطننة لقنوات الحليب أو لفصوص الثدي. غالباً ما يتكون الورم السرطاني في قنوات نقل الحليب وأحياناً في الفصوص وجزء بسيط جداً في بقية الأنسجة.



نشاط فردي (١)



ابحثي في مصادر التعلم عن أسباب حدوث سرطان الثدي من وجهة النظر العلمية.

أورام الثدي:

يجب عدم التغاضي عن أي ورم يظهر في ثدي المرأة، بل يجب إبلاغ الطبيب / الطبيبة فوراً؛ لإجراء الفحوص اللازمة، بمجرد حدوث أي من التغيرات الآتية:

- ★ ظهور كتلة في الثدي أو ازدياد سماكة الثدي أو الإبط.
- ★ تغيير في حجم الثدي أو مظهره.
- ★ إفرازات من الحلمة، سواء كانت مخلوطة أو غير مخلوطة بالدم.
- ★ تغيير في لون الحلمة أو الجلد.
- ★ انكماش الحلمة.
- ★ ألم موضعي في الثدي غير مرتبط بمرضوس سابقة.

أنواع الأورام

أورام خبيثة أو أورام سرطانية

أورام حميدة

فكري



ما أهمية الفحص الذاتي في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟

الفحص الذاتي للثدي:

يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر، ويفضل أن يتم ذلك بعد يوم أو يومين من انتهاء الدورة الشهرية بعد أن يخف الألم والاحتقان في الثدي.



فائدة

تذكرى أن الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يزيد من نسبة الشفاء منه - بإذن الله -.



شكل (٢)



شكل (٣)

خطوات الفحص الذاتي للثدي

- ١ قفي مكشوفة الصدر أمام المرأة، وانظري إلى ثدييك بعناية، وتعرفي على شكلهما وحجمهما.
- ٢ ضعي يديك خلف رأسك، وادفعي بمرفقيك إلى الأمام والخلف، ولاحظي أية تغيرات في الثديين.
- ٣ ضعي يديك على الردفين، واضغطي للأسفل ثم استرخي ولاحظي أية تغيرات في الثديين، شكل (٢)
- ٤ ارفعي ذراعك اليسرى، وتفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى باستخدام ثلاثة أو أربعة أصابع. ابدئي بتحريك يدك حركة دائرية من منتصف الثدي إلى الخارج، وكرري الشيء نفسه على الجانب الآخر، أي ارفعي ذراعك اليمنى، وتفحصي ثديك الأيمن بيدك اليسرى بالطريقة نفسها، شكل (٣)
- ٥ اعصري الحلمة برفق، وراقبي خروج أية إفرازات منها.
- ٦ كرري الخطوتين الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك.

نشاط جماعي (٢)



قومي مع مجموعتك:

بتحديد الأساليب الأخرى المتبعة للتشخيص المبكر لسرطان الثدي مستعينة بالمراجع العلمية.