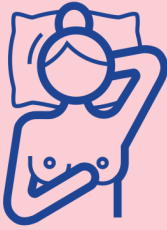


# كيف يمكنني فحص ثديي؟

إذا كانت لديك معرفة جيدة بثديكي، يمكنك بسهولة الكشف عن أي تغيرات. تشخيص المرض يكون أفضل في الحالات التي يتم فيها إكتشاف سرطان الثدي مبكراً.

هنا، نشرح لك كيف تفحصين ثديك في ثلاث خطوات سهلة:



## 3. استلقي وتحسّسي

- ارقدي على ظهرك.
- ضعي يدك اليسرى تحت رأسك.
- تحسّسي الثدي الأيسر والإبط باليد اليمنى.
- هل تشعرين بشيء ما في الثديين؟ هل هناك كتلة أو شيء تشعرين بصلابته؟
- هل تشعرين بثديكي كالمعتاد، وأن له نفس الحجم؟

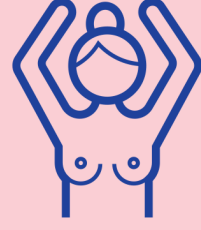


تحسّسي عند الاستحمام قد يكون من الأسهل الشعور بوجود شيء غير مستوي أو صلب عندما يكون هنالك صابون على ثديك.



## 2. تحسّسي الثديين

- ضعي يدك اليسرى خلف رأسك.
- تحسّسي الثدي الأيسر والإبط باليد اليمنى وبالعكس.
- إجعلي أصابعك مستقيمة، واضغطي برفق. اصنعي دوائر صغيرة بأصابعك حول ثديكي عدة مرات.
- ابدئي بالحلمة. ثم حركي أصابعك بضع سنتيمترات الى الخارج ثم إصنعي دوائر صغيرة حولها
- استمري دائرة بعد دائرة حتى تتحسّسي الثدي كله. أخيراً تحسّسي الإبط
- ثم افعلي الشيء نفسه مع الجانب الآخر.



## 1. أنظري الى ثديك في المرأة

- ارفعي ذراعيك فوق رأسك. انظري إذا كان هناك شيء يبدو مختلفاً عن المعتاد.
- هل شكل ثديك كالمعتاد؟
- هل جلدك مستوي؟ هل للجلد لونه المعتاد؟
- هل تبدو حلمتان الثدي طبيعيتين؟ هل ترتفع الحلمتان الى أعلى عند رفع ذراعيك؟



CANCERFONDEN