الفحص الذاتى للثدى

الوقت المناسب للقيام بالفحص الذاتي للثدي:

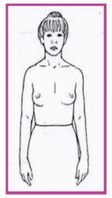
بداية من سن الـــ ٢٠ بعد انقضاء ٣ أيام من انتهاء الدورة الشهرية،أما بعد انقطاع الدورة الشهرية فيمكنك فحص ثديك فى أول يوم من كل شهر.

كيفية إجراء الفحص

الجزء الاول:-"النظر" بوضعية الوقوف أمام المرآة: الوقوف أمام المرآة وملاحظة الثديين. ابحثى عن أية تغيرات غير طبيعية فى **الثدى وفوق وأسفل الترقوة وفى منطقة الإبط** في الأوضاع التالية:

الخطوة الأولى: وضع الذراعين إلى الجانب
الخطوة الثانية: شبكي يديك خلف رأسك واضغطيهما للأمام
الخطوة الثالثة: اضغطي كلا اليدين بثبات على الحوض مع الميل بشكل خفيف للأمام مع سحب الكتفين والمرفقين للأمام.

١- الذراع إلى جانبك



٢- الذراع إلى الأعلى

٣- اليد على الخصر
والإنحناء إلى الأمام من الخصر فقط

التغيرات التي من الممكن أن تكتشفها السيدة بنفسها:

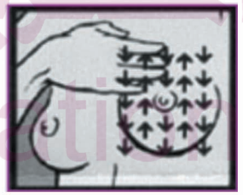
- إذا أصبح ثدي أكبر من الأخر بشكل ملحوظ.
- تغيير في شكل الحلمة.
- طفح جلدي على أو حول الحلمة.
- إفرازات من ثدي واحد أو من الثديين.
- تجاعيد أو نقرات في الجلد.
- انتفاخات تحت الإبط أو حول الترقوة.
- تكتل كثيف في أحد الثديين حيث تشعرين أنه مختلف عن باقي أنسجة الثدي.

إذا إكتشفتي أي تغيير فإنه من الضروري أن تراجعي الطبيب المختص في الحال.

الجزء الثاني:- "اللمس" بوضعية الاستلقاء:-

- مددي بشكل مستقيم على ظهرك
- لفحص الثدي الأيمن:
  - ضعي ذراعك الأيمن أعلى الرأس ووسادة تحت كتفك الأيمن
  - استخدمي اليد اليسرى للفحص، اجعلي أصابعك فى وضع مسطح واستعملى أطراف الثلاث أصابع الوسطى لكى تفحصى كل جزء من أنسجة ثديك.
  - حركي الثلاث أصابع بشكل دائرى في حجم العشرة قروش في نفس المكان بمستويات ضغط مختلفة، اضغطي بشكل خفيف ثم متوسط ثم أعمق على أن تكون أصابعك ثابتة دون رفعها عن الجلد.
  - ابحثي عن أي ورم أو صلابة.

استخدمي أصابعك اليمنى لفحص ثديك الأيسر مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس



BCFE
المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدى
Breast Cancer Foundation of Egypt
المشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤

اكتشفى

تشفي

معلومات تهمك عن صحة الثدى

المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدى

المشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤ بوزراة التضامن الإجتماعى

كيف تستطيع المشاركة وتقديم العون؟

- التبرع بالمال من خلال البنك التجاري الدولي حساب رقم ٦٦٦٦ والمصرف المتحد حساب رقم ٦٠٠٠٢٥ **أو على تليفون ٠٩٠٠٩٥٠٠ *سعر الدقيقة (٢ جنيه) تيلكوميديا**
- التبرع بالعلاج أو بالثدي الصناعي أو بأشعة الثدي التشخيصية للمرضى المحتاجين.
- رعاية نشاط أو حدث من أنشطة المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي مثل الجري من أجل الشفاء.
- تنسيق ندوة أو برنامج عن التوعية لمرض سرطان الثدي في مؤسستكم
- الانضمام لأحد برامج المتطوعين بالمؤسسة

٣٣ شارع القصر العيني – فم الخليج – الدور السابع – شقة ٢٥ القاهرة ١١٤١
تليفون: ٢/٢٣٦٨٢٤٣١ محمول ٠١٠٣٤٩١١٠٤ فاكس: ٢/٢٣٦٨٢٤٣١
البريد الالكتروني:info@bcfe.org الموقع الالكتروني: www.bcfe.org

BCFE
المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدى
Breast Cancer Foundation of Egypt

المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدى هى مؤسسة أهلية مشهرة بوزارة التضامن الإجتماعى تحت رقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤.

الرسالة:

رسالة المؤسسة هى الحفاظ على صحة الثدى عن طريق نشر التوعية الصحية والتعليم وعمل الدراسات والأبحاث اللازمة إلى جانب تسهيل تقديم الخدمات التشخيصية والعلاجية ومساندة السيدات من كافة الطبقات الإجتماعية.

خدمات المؤسسة

➢ برامج المجتمع:

برنامج الفحص والتوعية عن مرض سرطان الثدي

يقوم فريق العمل بتنفيذ برنامج الفحص في أي تجمع للسيدات مثل النوادي والمدارس والشركات والوزارات والجمعيات ويتكون البرنامج من ندوة للتوعية عن مرض سرطان الثدي وأهمية الاكتشاف المبكر وتدريب نظري وعملي على كيفية القيام بالفحص الذاتي للثدي، توفير الفحص الطبي وأشعة الثدي (الماموجرام) بالإضافة إلى توفير نظام للمتابعة.

برنامج التدريب والدعم الفني:

يساعد فريق العمل المؤسسات الصحية على تنفيذ برنامج الفحص كالذي تنفذها المؤسسة بنفسها. يقوم الفريق بوضع نظام البرنامج، توفير التدريب اللازم للأطباء وأخصائيين أشعة الماموجرام، والتمريض، توفير نظام المتابعة، تصميم وتوفير الأدوات اللازمة بالإضافة إلى الإشراف على نظام سير البرنامج.

برنامج الفحص الإكلينيكي:

تستطيع أي سيدة أن تتصل بالمؤسسة لتحديد موعد للحصول على فحص الثدي بسعر مدعم أو مجاني من خلال الأطباء الذين تتعاقد معهم المؤسسة.

برنامج أشعة الثدي:

تستطيع أي سيدة أن تتصل بالمؤسسة لتحديد موعد للحصول على أشعة الثدي بسعر مدعم أو مجاني من خلال مراكز الأشعة التي تتعاقد معها المؤسسة.

برنامج تحالف الجمعيات ضد سرطان الثدي:

تقوم المؤسسة بضم الجمعيات التي تخدم المرأة إلى التحالف حيث تحصل الجمعية على تدريب فريق عملها للقيام بعمل التوعية اللازمة للكشف المبكر عن مرض سرطان الثدي بالإضافة إلى تدريب الأطباء والتمريض بالعيادة الخاصة بالجمعية إن وجدت ويتم التنسيق بين الجمعيات والمؤسسة لاستقبال الحالات التي تحتاج إلى متابعة واستشارة.

برنامج التوعية:

ورش عمل وندوات:

تقوم المؤسسة بالتوعية بمرض سرطان الثدي والتعليم النظري والعملي على كيفية القيام بالفحص الذاتي للثدي سواء في مقر المؤسسة شهرياً أو في أماكن تجمع السيدات كالنوادي والشركات والهيئات والجمعيات الخيرية التي تخدم السيدات.

المطبوعات:

تقوم المؤسسة بتوزيع الكتيبات الخاصة بالتوعية والكشف المبكر لمرض سرطان الثدي بين السيدات مباشرة من خلال حملات المؤسسة أو من خلال شراكات مع منظمات وهيئات مختلفة.

- الفحص الذاتي للثدي
- الماموجرام (أشعة الثدى)
- الهرم الغذائى
- النشرة الإخبارية

➢ برامج المرضى:

البدائل الصناعية للثدى:

تستطيع أي سيدة أن تتصل بالمؤسسة لتحديد موعد للحصول على بديل للثدي السيليكون أو القطن مع حمالة الصدر بسعر مدعم أو مجانا.

تمرينات ما بعد الجراحة:

توفر المؤسسة تدريبات ما بعد الجراحة للوقاية من الليمفاديما، تقدم في شكل مجموعة جلسات وكتيبات.

الشعر المستعار:

توفر المؤسسة الشعر المستعار للسيدات لاستخدامه أثناء العلاج الكيمائي

الليمفاديما والرباط الضاغط:

الليمفاديما هي تورم ذراع السيدات اللاتي قمن بجراحة استئصال وهي تصيب ٣٥% من حالات سرطان الثدي لذلك توفر المؤسسة علاج الليمفاديما بسعر مدعم أو مجاني في أحد مراكز العلاج الطبيعي المتخصص في علاج الليمفاديما، بالإضافة إلى تقديم الرباط الضاغط المكمل لعلاج الليمفاديما وندوة عن كيفية الوقاية منها.

المجموعات المساندة:

وهي برنامج موجه للسيدات في مراحل مختلفة من المرض بشكل جماعي أو فردي حسب احتياج كل سيدة بناءاً على تشخيص أخصائية نفسية، تجتمع السيدات لتبادل خبراتهن مع سيدات تم شفاءهن واللاتي تم تدريبهن للإجابة على كافة استفساراتهن.

استشارات نفسية:

يتم تحويل السيدات اللاتي يحتجن للمساندة النفسية إلى أخصائية نفسية.

برنامج التوعية:

ورش عمل وندوات:

تقوم المؤسسة بنشر المعلومات المرتبطة بالإصابة بمرض سرطان الثدي سواء في مقرالمؤسسة شهرياً أو في أماكن أخرى مثل الوقاية من الليمفاديما وجلسات الاسترخاء.

المطبوعات:

- تمرينات ما بعد الجراحة
- الليمفاديما وكيفية الوقاية منها
- سقوط الشعر
- هل أخبر أبنائى بإصابتى بالسرطان؟
- عندما يصاب من تحب بمرض سرطان الثدي
- كيف أحافظ على ذراعى بعد سرطان الثدى؟
- هشاشة العظام
- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعى
- العلاج الهرموني
- دليل الغذاء الصحي و سرطان الثدي
- العلاج الجراحى لسرطان الثدى
- ماذا تتوقعين مباشرة بعد الجراحة

حقائق مهمة عن مرض سرطان الثدي:

- يعتبر سرطان الثدى أكثر أنواع السرطان انتشارا بين السيدات فى مصر والعالم.
- اكتشاف كتلة غير طبيعية في الثدي لا يعني الإصابة بالمرض لكن سبب الألم ونوعه يحدد العلاج لكن الجراح فقط هو الذى يستطيع معرفة وتحديد ذلك
- ٨٠% من أورام الثدي ليست سرطانية.
- الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يعني فرصة أكبر في الشفاء.
- ٩٠% من مراحل سرطان الثدي الأولى قابلة للشفاء إذا ما اكتشفت في المراحل الأولى وغالبا ما تكون علاج للحفاظ على الثدي.
- هناك أكثر من ٢ مليون سيدة تم علاجها بنجاح.

وسائل الكشف المبكر لسرطان الثدي:

الفحص الذاتي للثدي:

تفحص السيدة ثدييها بنفسها شهرياً بعد سن العشرين

الفحص الإكلينيكي للثدي:

للسيدات من عمر ٢٠ إلى ٣٩ سنة: يفحص الطبيب الثدي مرة كل ثلاث سنوات

للسيدات من عمر ٤٠ سنة فأكثر: يفحص الطبيب الثدي سنوياً

الفحص الإشعاعي (الماموجرام):

للسيدات من عمر ٤٠ سنة فأكثر: تقوم بعمل أشعة الثدي سنوياً

BCFE
المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي
Breast Cancer Foundation of Egypt