

رسائل الوعي الذاتي بطبيعة الثدي

١. تعرفي على المخاطر المحيطة بك

- تحدثي إلى عائلتك لتتعرفي على التاريخ المرضي للعائلة
- تحدثي إلى طبيبك حول عوامل الخطورة المتعلقة بك

٢. اخضعي للفحوصات الطبية

- اسألي طبيبك عن الفحوصات الطبية المناسبة لك في حال ارتفاع احتمالات الإصابة بسرطان الثدي
- اطلبي أن يجري لك أشعة X-ray للثدي (الماموجرام) كل سنة ابتداءً من سن الأربعين إذا كانت احتمالات الإصابة عادية
- اطلبي أن يجري لك فحص طبي للثديين كل ٣ سنوات على الأقل ابتداءً من سن العشرين. وكل سنة ابتداءً من سن الأربعين

٣. تعرفي على الوضع الطبيعي لثديك

- قومي بزيارة طبيبك إذا لاحظت أي من التغيرات التالية في الثديين:
 - تورم أو عقدة صلبة أو تكثر في الثدي أو منطقة الإبط
 - تورم أو حرارة أو احمرار أو اسوداد في الثدي
 - تغير في حجم الثدي أو شكله
 - نقرات صغيرة أو تجعد في الجلد
 - حكة أو تقرحات قشرية أو طفح جلدي على حلمة الثدي
 - انسحاب حلمة الثدي أو أي أجزاء أخرى من الثدي إلى الداخل
 - إفرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة
 - ألم جديد في مكان معين مستمر ولا يزول

٤. اتبعي خيارات وعادات صحية

- حافظي على وزن صحي
- أضيفي التمارين الرياضية إلى نمط حياتك
- امتنعي عن شرب الكحول
- الحد من استخدام هرمونات ما بعد الطمث
- قومي بالرضاعة الطبيعية، إذا أمكن

تعرفي على الوضع الطبيعي لثديك

تختلف علامات الإصابة بسرطان الثدي لدى السيدات. فمن الضروري معرفة الشكل والملمس الطبيعيين لثديك. وإذا لاحظت أي تغير عليك استشارة الطبيب.

تشمل التغيرات التي يجب ملاحظتها ما يلي:

• تورم أو حرارة أو احمرار أو اسوداد في الثدي



• تورم أو عقدة صلبة أو تغلظ في الثدي أو منطقة الإبط



• نقرات صغيرة أو تجعد في الجلد



• تغير في حجم الثدي أو شكله



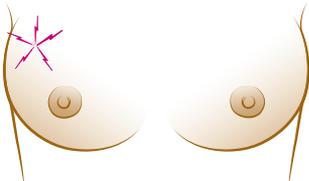
• انسحاب حلمة الثدي أو أي أجزاء أخرى من الثدي إلى الداخل



• حكة أو تقرحات قشرية أو طفح جلدي على حلمة الثدي



• ألم جديد في مكان معين مستمر ولا يزول



• إفرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة

