



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

اكتشفي

تسفي



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي  
المشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤ بوزارة التضامن الإجتماعي

كيف نستطيع 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 / ٠١٠٣٤٩١١٠٤ فاكس: ٢/٢٣٦٨٢٤٣١  
البريد الإلكتروني: info@bcfe.org الموقع الإلكتروني: www.bcfe.org

معلومات تهتمك  
عن صحة الثدي

التغيرات التي من الممكن أن تكتشفها السيدة بنفسها:

- إذا أصبح ثدي أكبر من الآخر 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.
- تكثف كثيف في أحد الثديين حيث تشعرين أنه مختلف عن باقي أنسجة الثدي.

إذا إكتشفتي أي تغيير فإنه من الضروري أن تراجع 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 في وضع مسطح واستعملي أطراف الثلاث أصابع الوسطى لكي تفحصي كل جزء من أنسجة الثدي.
  - حركي الثلاث أصابع بشكل دائري 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



الفحص الذاتي للثدي

الوقت المناسب للقيام بالفحص الذاتي للثدي:

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

كيفية إجراء الفحص

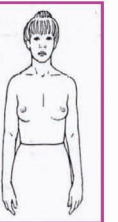
الجزء الأول:- "النظر" بوضعية الوقوف أمام المرأة: الوقوف أمام المرأة وملاحظة الثديين. ابحثي عن أية تغيرات غير طبيعية في الثدي وفوق وأسفل الترقوة وفي منطقة الإبط في الأوضاع التالية:

الخطوة الأولى: وضع الذراعين إلى الجانب

الخطوة الثانية: شبكي يديك خلف رأسك واضغطيها 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 والإحناء إلى الأمام من الخصر فقط

