

بطاقة المراقبة الذاتية

لقد جهزنا بطاقة المراقبة الذاتية هذه لك خصيصاً! تحتوي البطاقة على تعليمات مراقبة الثديين. ضعي البطاقة في مكان يذكرك بالمراقبة. من المفضل أن تفحصي ثدييك مرة في الشهر.

لماذا المراقبة الذاتية؟

سرطان الثدي هو أعم أنواع الأورام الخبيثة في فنلندا، وقد يصيب أي إنسان لكنه أكثر شيوعاً بين النساء، حتى أن كل ثامن امرأة تصاب بسرطان الثدي في مرحلة ما من عمرها. يحسّن التشخيص المبكر من توقع الإصابة بسرطان الثدي. لذلك عندما تفحصين ثدييك بشكل منتظم، فإنك تتعلمين ملاحظة التغيرات التي تحدث في الثديين والإحساس بتلك التغيرات.

كيف تتم المراقبة؟

تشمل المراقبة الذاتية مرحلتين: النظر والجسّ. توجد التعليمات الأدق على الوجه الخلفي من البطاقة. افحصي ثدييك مرة في الشهر. وإذا كنت حائضاً فإن أفضل وقت للفحص هو مباشرة بعد الحيض. دوّني ملاحظاتي في مذكرة. تحدث تغيرات في الثديين مع تقدم العمر وفي مختلف مراحل الشهر، لكن لا تدعو كل التغيرات للقلق. وعلى كل حال اتصلي بالطبيب دائماً إذا لاحظتي تغييرات في الثديين.

تم إنتاج البطاقات بعدة لغات بالتعاون مع اتحاد مونيك
نايست، جمعية مسجلة



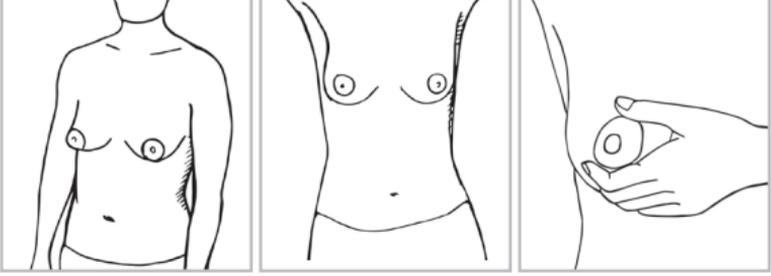
TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi



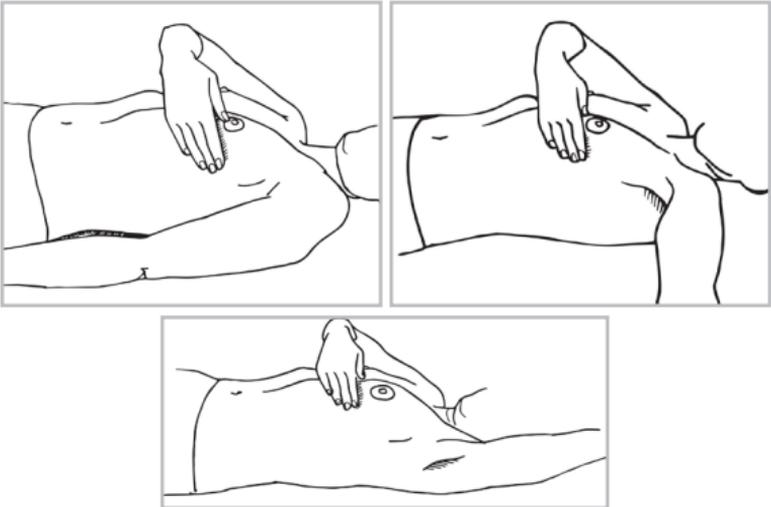
المراقبة بالنظر

انظري إلى ثدييك بالمرآة بحيث تكون يداك مسترخية للأسفل ثم عندما تكون يداك مرفوعة للأعلى. أنظري إلى المرأة أولاً من الأمام ثم من الجانبين. أنظري تحت الثديين أيضاً. انتبهي إلى حجم الثديين وشكلهما وإلى التغييرات في الجلد والحلمتين. جرّبي أن تضغطي قليلاً على الثدي وراقبي ما إذا كان يتسرب من الحلمة إفراز سائلي.



المراقبة بالجنس

تحسسي كلا الثديين بالجنس وأنت مستلقية على ظهرك. تحسسي بتمرير الأصابع مع الضغط بقوة مناسبة على كل أنحاء الثدي بحيث تكون الأصابع مستقيمة ومنضمة. كرري الفحص ثلاث مرات عندما تكون اليد التي في طرف الثدي المفحوص ممتدة بشكل محاذ للجسم أولاً ثم مرفوعة فوق الرأس ثانياً. كذلك تحسسي الجوانب بالجنس. فإذا أحسست بشيء غير عادي فكرري الفحص بحذر.



TUNNE RINTASI

www.tunne rintasi.fi

