



قوة دفاع البحرين
الخدمات الطبية الملكية
Bahrain Defence Force
Royal Medical Services

SELF BREAST EXAMINATION

1776 6666

bdf-military hospital

bdf_hospital

www.bdfmedical.org

BREAST SELF-EXAMINATION

Breast self-examination (BSE) is a technique which allows an individual to examine her breast tissue for any physical or visual changes. It is often used as an early detection method for breast cancer.

This should be performed at least once each month after the age of 20 years. By doing routine BSE you will be aware of your normal breast tissue texture and you will be the first to detect any abnormalities.

BREAST SELF-EXAM TIPS

- ◆ Do your BSE at the end of your monthly period.
- ◆ If you are pregnant, no longer have periods or your period is irregular, choose a specific day each month.
- ◆ If you find a lump or notice other unusual changes, don't panic. About 80% of lumps found are not cancerous. See your doctor promptly for further evaluation.

SIGNS OF BREAST CANCER

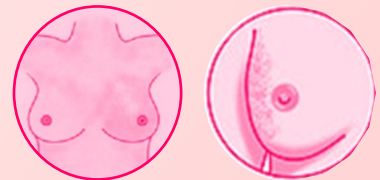
- ◆ Visible lump.



- ◆ Thickening of the skin and blood-stained nipple discharge.



- ◆ Changes in the skin color, skin erythema and rigged or dimpled skin texture (peau d'orange).



- ◆ Changes in how the nipple looks, pulling in of the nipple, appearance and direction of the nipple.



- ◆ Breast swelling or enlargement.





Stand before a mirror inspecting your breast for any unusual things such as discharge from the nipple, dimpling, or scaling of the skin.



Watch closely in the mirror, clasp hands behind your head and press hands forward emphasize any change in shape or contour of your breast. You should be able to feel your chest muscles tighten up.



Press hands firmly on hips and bow slightly towards your mirror as you pull your shoulder and elbow forwards. Emphasize any change in shape or contour of your breast. You should be able to feel your chest muscles tighten up.



Raise your left arm, use 3-4 fingers of your right hand to explore your left breast firmly, carefully and thoroughly. Beginning at the outer edge, press the flat part of the finger in small circles, moving the circles slowly around the breast. Gradually work towards the nipple. Be sure to cover the entire breast. Pay special attention to the area between the nipple and the armpit, including the armpit itself. Feel for any unusual lump or mass under the skin. Repeat the exam on your right breast.



Gently squeeze on each nipple and look for a discharge.



The previous two steps have to be repeated while lying flat and your arm over your head. This position flattens the breast and makes it easier to examine. Use the same circular motion described above, and repeat the aforementioned steps on the other breast.

قفي أمام المرآة، وألقي نظرة متمعنة على صدرك لأي تغيرات في شكل الصدر أو الجلد أو أي إفرازات من الحلمة.



ضعي يديك فوق بعضهما خلف الرأس ، و أضغطي قليلاً إلى الأمام بحيث تشعيرين بأن عضلات صدرك مشدودة و لاحظي أي تغير في شكل، حجم أو هيئة الثدي.



إضغطي بيديك على خصرك بإحكام مع إمالة الكتف و الكوع إلى الأمام في الآن ذاته، ستشعيرين حينها أن عضلات صدرك مشدودة، و تفحصي أي تغيرات على صدرك.



إرفعي اليد اليسرى خلف رأسك ، و باستخدام اليد اليمنى و بالأخص باستخدام أطراف الأصابع تحسسي ملمس الصدر بحركة دائرية سلسلة إبتداءً من الربع الخارجي باتجاه حلمة الصدر ، عليك حينها الانتباه لأي كتلة .



برفق قومي بعصر حلمة الصدر لتفقد أي إفرازات.



قومي بتكرار الخطواتين السابقتين و أنت مستلقية، بهذه الوضعية يكون الثدي في وضع سطحي و من الممكن فحصه بسهولة.



أعراض سرطان الثدي



♦ ظهور كتلة في الثدي أو الإبط.



♦ سماكة جزء من الثدي أو خروج إفراز سائل من الحلمة غير طبيعي أو يحتوي على دم.



♦ تغير لون أو منسوج جلد الثدي ويصبح ملمسه مثل قشر البرتقال.



♦ تغير شكل الثدي أو تراجع الحلمة و تسننها.



♦ تغير حجم أو ملامح الثدي.

الفحص الذاتي للثدي

الفحص الذاتي للثدي هو احدى الطرق للكشف عن أورام الثدي ويجب اجراؤه بشكل دائم ومنتظم بدءا من سن 20 عاما. ان اكتسابك خبرة الفحص الذاتي للثدي، وتعرفك على انسجة وبنية ثديك على اساس دائم ومنتظم، قد يجعلانك قادرة على كشف علامات مبكرة لسرطان الثدي. يجب عليك ان تتعلمي كيف يبدو ثديك عادة، وان تكوني يقظة لأي تغيير في الاحساس او في نسيج الثدي. فاذا ما لاحظت اية تغيرات، يجب اعلام الطبيب في أسرع وقت ممكن. أتيح لطبيبك اختبار كيفية قيامك بالفحص الذاتي، كي يستطيع ارشادك والاجابة على ما قد تثيرينه من تساؤلات.

نقاط مهمة يجب ان تعرفيها

- ♦ يجب القيام به بشكل دوري في نهاية كل دوره شهريه لك.
- ♦ إذا كنت حامل، او في فترة انقطاع الطمث، أو دورتك الشهرية غير منتظمة، اختاري بنفسك يوم معين في الشهر للفحص الذاتي.
- ♦ فاذا وجدت كتله أو لاحظت أية تغيرات، لا تقلقي، فإن حوالي 80٪ من كتل الثدي تكون حميدة. ويجب عليك إعلام الطبيب في أسرع وقت ممكن .



قوة دفاع البحرين
الخدمات الطبية الملكية
Bahrain Defence Force
Royal Medical Services



الفحص الذاتي للثدي