

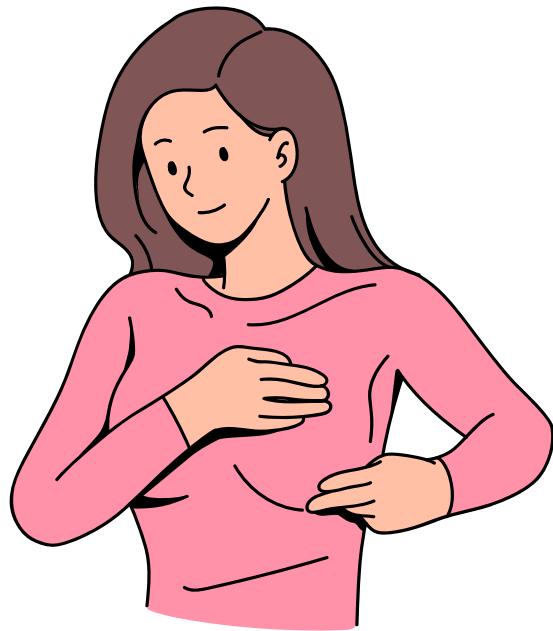


COMMUNITY HEALTH

جامعة طنطا - كلية التمريض
قسم تمريض صحة المجتمع
العام الدراسي 2025-2026



الفحص الذاتي للثدي



تحت اشراف

ا.د/ساميه خاتون
ا.م.د/ساره الجمال

د/امنية نعيم
د/مريم سليم

اعداد
5 جروب

فاطمه السيد سالم الشرقاوى
فاطمه سيد حامد مرعي

فاتن أشرف سعدهم الحسنى
فاطمه أسامة زكريا حسين

رؤى ورسالة "كلية التمريض" جامعة طنطا

الرؤية:

الريادة والتميز في استثمار المعرفة في التمريض وتحقيق التنمية المستدامة.

الرسالة:

تسعى كلية التمريض - جامعة طنطا إلى بناء بيئة أكاديمية فاعلة تؤدي إلى تخريج كوادر مهنية متميزة في علوم التمريض قادرة على المنافسة في سوق العمل على المستوى المحلي والإقليمي وتساهم في تقديم الخدمات الصحية للمجتمع ودفع مسيرة البحث العلمي التطبيقي المبتكر في إطار قيم وتقالييد المجتمع وذلك من خلال برامج تعليمية حديثة وفق معايير أكاديمية معتمدة.

الأهداف

• الهدف العام:

رفع مستوى الوعي لدى الأهالي بأهمية فحص عينة الكعب لحديثي الولادة للكشف المبكر عن الأمراض الوراثية والأيضية الخطيرة، مما يساهم في الوقاية من المضاعفات ودعم النمو السليم للطفل.

• الأهداف الخاصة:

1. تعريف الأهالي بفحص عينة الكعب من حيث مفهومه، وطريقة عمله، والوقت المناسب لإجرائه بعد الولادة.
2. توضيح أهمية الفحص المبكر في الكشف عن الأمراض الوراثية الخطيرة التي قد لا تظهر أعراضها في البداية.
3. شرح آلية التعامل مع نتائج الفحص، بما في ذلك الخطوات المتبعة عند ظهور نتائج غير طبيعية وأهمية إعادة التحليل للتأكد من التشخيص.
4. التأكيد على دور العلاج المبكر والمتابعة الطبية في الوقاية من التأثر العقلي أو الجسدي وضمان النمو الطبيعي للطفل.

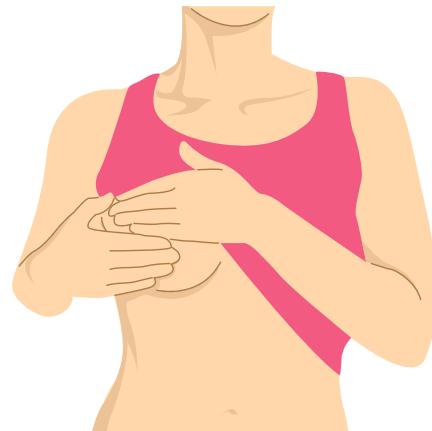
الفهرس

- المقدمه.
- تعريف الفحص الذاتى للثدى.
- أهمية الفحص الذاتى للثدى.
- متى يجب إجراء الفحص الذاتى للثدى.
- خطوات الفحص الذاتى للثدى - تقنيات الفحص.
- العلامات التى تستدعي مراجعة الطبيب فورا.
- علاقة الفحص الذاتى بالوقاية من سرطان الثدي.
- توصيات منظمة الصحة العالمية.
- نصائح عامة لاحفاظ على صحة الثدى.
- الخاتمه.
- المراجع.

المقدمة

يُعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم، إذ يمثل نحو واحدة من كل ثمانية نساء معرضة للإصابة به في فترة ما من حياتها. وتؤكد الدراسات الحديثة أن الكشف المبكر يزيد من نسبة الشفاء لتجاوز 90% في المراحل الأولى من المرض.

ومن أهم وسائل الاكتشاف المبكر هو **الفحص الذاتي للثدي**، وهو وسيلة بسيطة يمكن للمرأة إجراؤها بنفسها في المنزل دون أي أدوات، مما يساهم في الملاحظة المبكرة لأي تغيرات غير طبيعية.



تعريف الفحص الذاتي للثدي

الفحص الذاتي للثدي هو طريقة يقوم بها النساء بأنفسهن لفحص وملحوظة الثديين بغرض اكتشاف أي كتل أو تغيرات في الشكل أو اللون أو الإفرازات في مرحلة مبكرة قبل ظهور أعراض واضحة. ويعتبر هذا الفحص جزءاً من برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي الذي يشمل أيضاً الفحص السريري بواسطة الطبيب والتصوير الشعاعي (الماموجرام).

أهمية الفحص الذاتي للثدي



- الكشف المبكر: يساعد على اكتشاف الأورام الصغيرة قبل أن تكون محسوسة أو مؤلمة.
- سهولة الإجراء: لا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات خاصة، ويمكن عمله في المنزل في أي وقت.
- تعزيز الوعي الذاتي: يجعل المرأة أكثر وعيًا بتركيب ثدييها الطبيعي، مما يسهل ملاحظة أي تغير.
- وسيلة وقائية: لا تمنع السرطان لكنها تساعد في اكتشافه مبكرًا، وهو ما يزيد فرص العلاج الناجح.
- دعم الفحوص الأخرى: الفحص الذاتي لا يغني عن الفحص الطبي أو الأشعة، لكنه مكمل مهم لهما.

متى يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي؟



- النساء في سن الإنجاب (قبل انقطاع الطمث):
- بعد انتهاء الدورة الشهرية بـ 5 إلى 7 أيام، لأن الثدي يكون أقل تورماً وأكثر ليونة.

النساء بعد انقطاع الطمث:

- يفضل اختيار يوم ثابت من كل شهر لإجراء الفحص بانتظام.



النساء الحوامل أو المرضعات:

- يمكن إجراء الفحص أيضًا، ويفضل استشارة الطبيب لتحديد أفضل وقت حسب التغيرات الهرمونية.

خطوات الفحص الذاتي للثدي

أولاً: الفحص أمام المرأة (الفحص البصري).

- الغرض من هذا الفحص هو ملاحظة أي تغييرات في شكل أو حجم أو سطح الثدي أو الحلمة.



يُجرى على ثلاثة مراحل متتالية:

1. المرحلة الأولى:

- قفي أمام المرأة وذراعاك متداخليتان على جانبيك، ولاحظي:
 - تماثل حجم وشكل الثديين.
 - وجود أي تغيير في لون الجلد أو مظهره (تجعد، انكماش، احمرار، تورم).
 - أي بروز أو انكماش في الجلد.
 - انقلاب أو سحب في الحلمة إلى الداخل.



2. المرحلة الثانية:

ارفعي ذراعيك إلى أعلى، وتأمّلي شكل الثديين في هذه الوضعية، فقد تظهر تغييرات أو انكمashات لا تُرى في الوضع العادي.

3. المرحلة الثالثة:

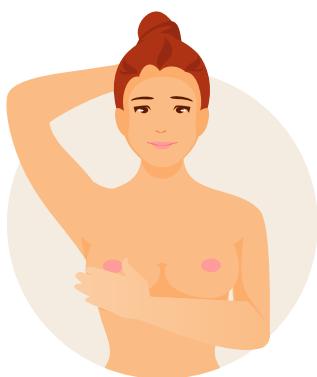
- ضع يديك على خصرك واضغطيهما بقوة إلى الداخل، لشدّ عضلات الصدر وملاحظة أي تغيير في سطح الجلد أو مظهر الثدي.
- بعد ذلك، اضغط بلطف على كل حلمة بإصبعيك السبابية والإبهام للتحقق من وجود أي إفرازات غير طبيعية (دموية أو صفراء أو شفافة).

وجود إفرازات غير معتادة يستدعي مراجعة الطبيب فوراً

ثانياً: الفحص أثناء الاستحمام.

يُفضّل إجراء هذا الفحص أثناء الاستحمام لأن الماء أو الصابون يسهل ازلاق الأصابع على الجلد، مما يجعل تحسّس أي كتل أو تغييرات أكثر وضوحاً.

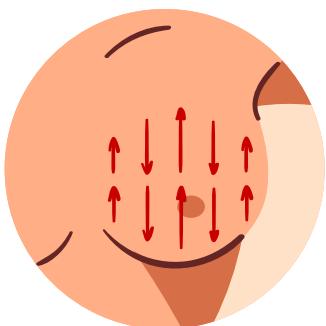
خطوات الفحص:



1. ارفعي ذراعك اليسرى خلف رأسك عند فحص الثدي الأيسر، وارفعي اليمنى عند فحص الثدي الأيمن.

2. استخدمي أطراف الأصابع الثلاثة الوسطى من اليد الأخرى للفحص بلطف بطريقة منتظمة، مستخدمة إحدى التقنيات الثلاث الآتية:

الطريقة الرأسية (من أعلى إلى أسفل):



• تمّري أصابعك بخطوط مستقيمة من أعلى الصدر إلى أسفل الثدي، ثم عودي للأعلى، مع تغطية كامل مساحة الثدي من الداخل إلى الخارج.

الطريقة الشعاعية (الوتدية):



• ضعي الأصابع على الحلمة، ثم حركيها للخارج باتجاه أطراف الثدي كأشعة الشمس، مع العودة إلى الحلمة في كل مرة

الطريقة الدائرية:

- 
- افحصي الثدي بحركات دائرية تبدأ من الحلمة وتستمر في دوائر متعددة حتى محيط الثدي.
 - 3. أثناء الفحص، تحسسي وجود أي:
 - كتل أو مناطق صلبة.
 - ألم موضعي أو تغير في الملمس.
 - إفرازات من الحلمة أو تغير في لون الجلد.

ثالثاً: الفحص أثناء الاستلقاء (الرقود)

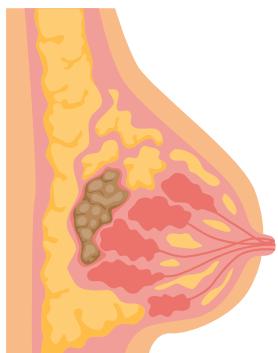
يُجرى هذا الفحص لأن نسيج الثدي يصبح مسطحاً، مما يُسهل الإحساس بالأجزاء العميقة.



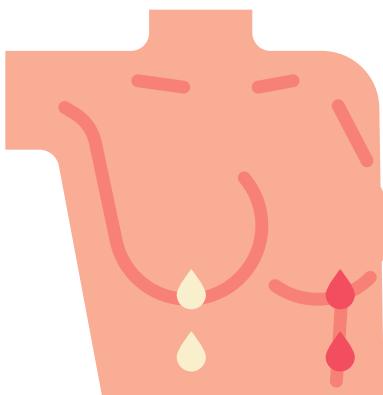
خطوات الفحص:

1. استلقي على ظهرك، وضعي وسادة صغيرة تحت الكتف الأيمن عند فحص الثدي الأيمن، وارفعي الذراع اليمنى خلف الرأس.
2. باستخدام أطراف الأصابع الثلاثة الوسطى من اليد اليسرى، افحصي الثدي الأيمن بإحدى الطرق الثلاث السابقة (الرأسية - الشعاعية - الدائرية).
3. كرري نفس الخطوات للثدي الآخر.
4. لا تنسي فحص المنطقة الممتدة بين الثدي والإبط، لأنها تحتوي على غدد ليمفاوية قد تُظهر تغيرات مبكرة.

العلامات التي تستدعي مراجعة الطبيب فوراً



- وجود كتلة صلبة أو تورم في الثدي أو تحت الإبط.
- تغير في شكل أو حجم الثديين.
- وجود تجاعيد أو انكماش في جلد الثدي.
- تغير في لون الحلمة أو اتجاهها (انكمash للداخل).
- إفرازات دموية أو صفراء من الحلمة.
- ألم مستمر أو غير معتاد في أحد الثديين.



علاقة الفحص الذاتي بالوقاية من سرطان الثدي

على الرغم من أن الفحص الذاتي لا يمنع حدوث سرطان الثدي، إلا أنه:

- 1- يزيد من الوعي الذاتي والتدخل المبكر.
- 2- يقلل من المضاعفات الناتجة عن تأخر التخسيص.
- 3- يُكمل دور الماموجرام والفحص السريري اللذين يقوم بهما الطبيب.
- 4- يساعد المرأة في مراقبة أي تغيرات طبيعية أو غير طبيعية مرتبطة بالدورة الشهرية أو العمر.

توصيات منظمة الصحة العالمية (WHO)

- توصي منظمة الصحة العالمية بتشجيع الفحص الذاتي المنتظم لكل النساء من عمر 20 سنة فما فوق.
- تكرار الفحص مرة كل شهر مع إجراء فحص سريري سنوي من قبل الطبيب.
- النساء فوق سن 40 عاماً يُنصحن بعمل تصوير الثدي بالأشعة كل عامين على الأقل (Mammography).

نصائح عامة لحفظ صحة الثدي

1. اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفاكه والألياف.



2. ممارسة النشاط البدني بانتظام.



3. تجنب التدخين والكحول.



4. المحافظة على الوزن المثالي.



5. الرضاعة الطبيعية تساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

6. يُجرى الفحص كل شهر في نفس التوقيت تقريباً.



7. لا يعني وجود كتلة بالضرورة وجود ورم خبيث، لكن يجب استشارة الطبيب فوراً.

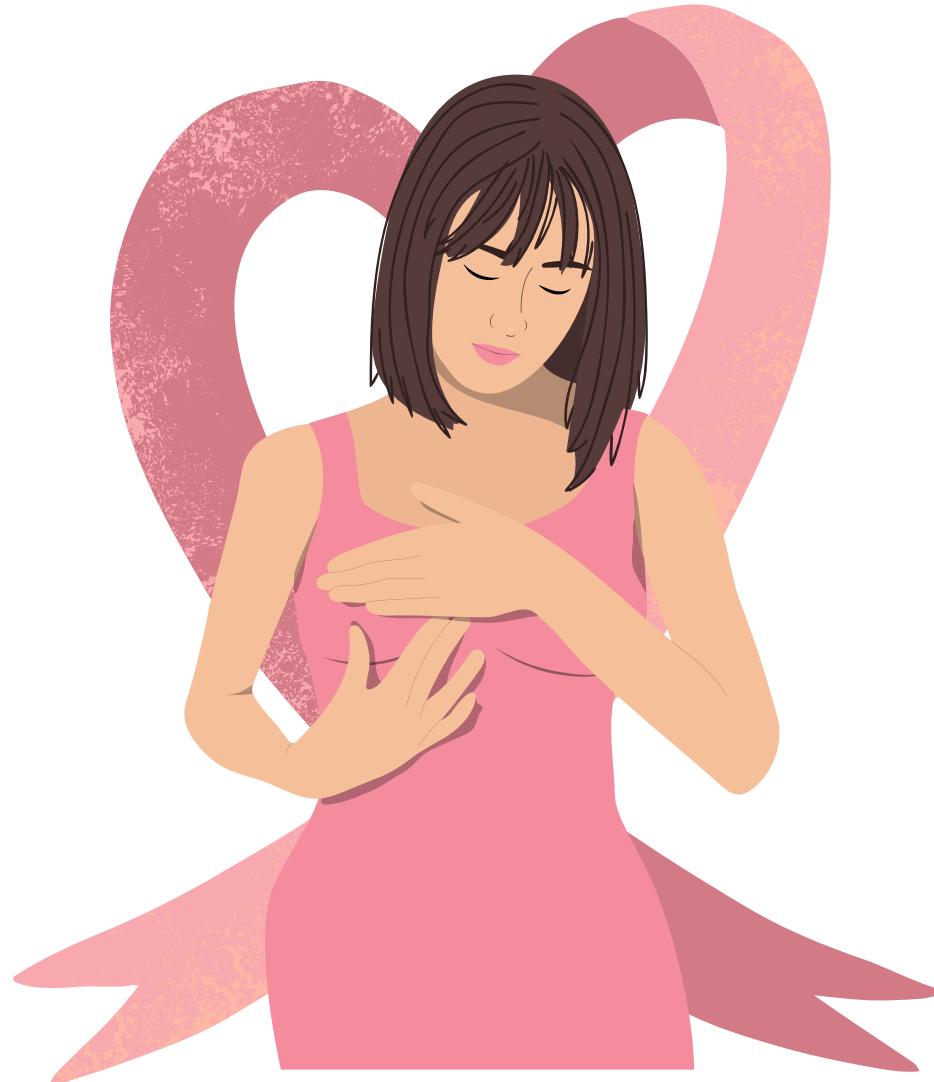
8. المقارنة بين كل فحص وآخر تساعد على ملاحظة أي تغيير جديد.

9. يُفضل تدوين الملاحظات بعد كل فحص لمتابعة أي اختلافات مستقبلية

الخاتمة

الفحص الذاتي للثدي هو وسيلة بسيطة وغير مكلفة، لكنها تمثل خطوة كبيرة في طريق الوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي.

وبتكراره شهرياً تصبح المرأة أكثر وعيًا بجسدها وأقدر على ملاحظة أي تغير في الوقت المناسب، مما يزيد فرص الشفاء ويحافظ على الصحة العامة.



المراجع

- World Health Organization (WHO).

Breast cancer: prevention and control – Breast Self-Examination (BSE) guidelines.

World Health Organization, 2023.

<https://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index1.html>.

- American Cancer Society (ACS).

How to Do a Breast Self-Exam (BSE) – Steps and Techniques.

American Cancer Society, updated 2024.

<https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/breast-self-exam.html>

• وزارة الصحة والسكان - جمهورية مصر العربية.
دليل التوعية للكشف المبكر عن سرطان الثدي ضمن مبادرة 100 مليون صحة
وزارة الصحة المصرية، قطاع الرعاية الصحية الأساسية، الطب الوقائي،
الطب النسائي، إصدار عام 2023.
<https://www.mohp.gov.eg>

- 4. National Cancer Institute (NCI).

Breast Cancer Screening – Patient Version.

National Institutes of Health, USA, reviewed 2024.

<https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-screening-pdq>