د. عمَّــار ياسين منصور

فحص الثَّدي الذَّاتي

متى؟

أفضل وقت لفحص الثَّديين، ولإجراء الصُّورة الشَّعاعية لهمــا، هو بعد كل دورة طمثيَّة، حيث يكون الثَّدي أقل إيلاماً، أقل تأثُّراً بالأشَّعة، والكتلة (في حال وجودها) أكثر وضوحاً.....

عند النِّساء بدون دورة طمثيَّة (إمَّا بسبب الإياس أو استئصال الرحم) يُحدّد اليوم الأول من كل شهر لإجراء الفحص الذَّاتــي.

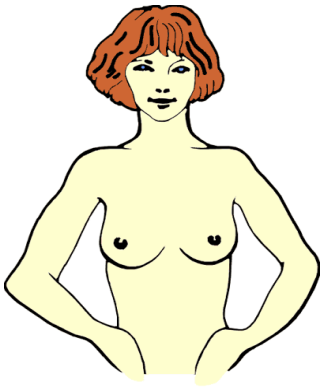
عمَّ تبحثين؟

غاية فحص الثدي الذاتي الدوري هو البحث عن

- كتلة، سماكة أو أي شيء خارج عن المألوف.
- بنية فصيصيّة، عقديّة، أحادية الجانب، لا تشبه ما يجاورها من أنسجة. (تأخذ غدة الثدي الطبيعية ملمساً مفصصاً متجانساً).
- تورم أو كتلة في منطقة الإبط.
- نقاط مؤلمة.
- مفرزات من الحلمة.

نبدأ روتينياً بفحص الثدي الأيمن ثم الثدي الأيسر.

- قارني دائماً بين الجهتين –

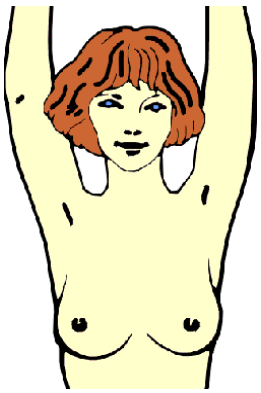


أمام المرآة واليدين على الخاصرتين

قفي أمام المرآة واليدين على الخاصرتين وراقبي الثديين بحثاً عن:

- عدم تناظر الثديين.
- كتل أو تورم.
- شتر (انكماش) جلدي.
- تقرحات جلدية.
- تبدلات لونية جلدية.
- غؤور حلمة (انقلاب الحلمة نحو الداخل).
- مفرزات من الحلمة، تسيل منها بصورة عفوية (دون عصر الحلمة).

-قارني دائماً بين الجهتين -

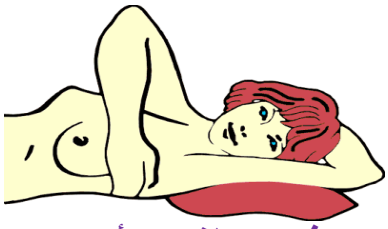


أمام المرآة واليدين للأعلى

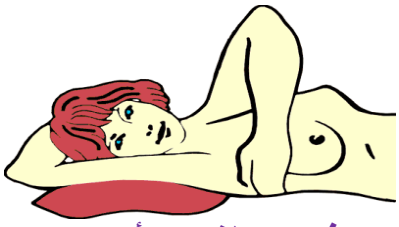
كرري الفحص السَّابق واليدين للأعلى.
تأكدي من فحص الوجه السفلي للثدي خاصة في الأثداء الكبيرة.

قفي بصورة جانبية أمام المرآة وانظري إلى الثدي فقد تلاحظين ما قد يخفى بالرؤية المباشرة الأمامية من كتل أو عدم تناظر.

- قارني دائماً بين الجهتين –



فحص الثدي الأيمن



فحص الثدي الأيسر

وضعية الاستلقاء الظهري

فحص الثدي الأيمن:

استلقي على الظهر، اليد اليمنى تحت الرأس، وسادة صغيرة تحت الكتف الأيمن.
استخدمي اليد اليسرى لفحص الثدي الأيمن.
ابسطي اليد واستخدمي لبّ الأصابع وليس نهاياتها.
قومي بحركة دائرية لمسح كامل غدة الثدي ولا تنسي فحص الإبط الموافق.
اضغطي برفق على الحلمة وراقبي خروج مفرزات منها.

- كرّري الخطوات ذاتها بفحص الثَّدي المقابل –

في الحمَّام

ابدئي بالجهة اليمنى، ضعي يدك اليمنى فوق الرَّأس (لنشر الثَّدي الأيمن فوق جدار الصَّدر).
باستخدام لبِّ الأصابع لليد اليسرى، قومي بحركة دائريَّة (كما هو مبيَّن بالشَّكل أعلاه).
تأكَّدي من فحص كامل غدة الثدي. ثم انتهي بفحص الإبط الموافق.

تذكري دائما أنّ جزءاً مهماً من غدة الثدي يمتدُّ باتجاه الإبط يدعى بالذَّيل الابطي.

ـ قارني دائماً بين الجهتين ـ

.....

أنصح بقراءة المقالات التاليّة:

ـ خُلقت المرأةُ من ضلع الرّجل، رائعةُ الإيحاء الفلسفيّ والمجاز العلميّ
ـ نعم، خُلقت المرأةُ من ضلع الرّجل، والشّاهدُ جسيم بار (PowerPoint)
ـ المرأةُ تقرِّرُ جنسَ وليدها، والرّجل يدّعي
ـ كما النطاف، هناك بويضة مؤنّثة وأخرى ذكر (PowerPoint)
ـ الرّوحُ والنّفسُ.. عَطيَّةٌ خالقٍ وصَنيعةٌ مخلوقٍ
ـ خلقُ السَّماوات والأرض أكبرُ من خلق النّاس.. في المرامي والدّلالات
ـ مُكاشفات قرآنيّة، تُفّاحة آدم، خلقُ حوَّاء من ضلع آدم، حوَّاء.. دلالاتٌ ومعنى
ـ حـــــــوَّاءُ.. هذه
ـ سفينةُ نوح، طوق نجاة لا معراجَ خلاص
ـ المصباح الكهربائي، بين التّجريد والتّنفيذ رحلة ألف عام
ـ هكذا تكلّم ابراهيمُ الخليل