

BE BREAST AWARE

لزوم الإدراك بحالة الثدي

ما هو الإدراك بحالة الثدي؟

الإدراك بحالة الثدي جزء من الإدراك بحالة الجسم عامة. يمثل هذا الإدراك طريقة لتعرفك أنتِ على حالة ثدييك وتعودك على مظهريهما. إن الإدراك بلمس ثدييك في الأوقات المختلفة سيساعدك بمعرفة ما هو طبيعي بالنسبة لك شخصياً.

يمكنك الإدراك والتعرف بحالة ألياف ثدييك من خلال النظر اليهما والتحسس بهما – بأية طريقة تجديها مناسبة لك (مثلاً عند الاستحمام أو الاغتسال بالذش أو عند إرتداء الملابس).

إن الإدراك بحالة الثدي ومعرفة ما هو طبيعي بالنسبة لك سيساعدك على إدراك أية تغيرات عن الحالة الطبيعية فيما إذا حصل أي تغير.

من المهم أن تعتني أنتِ بحالتك

الثدي الطبيعي

قبل سن انقطاع الطمث يختلف ملمس الثدي الطبيعي ما بين الوقت والآخر خلال الشهر. تصبح ألياف انتاج الحليب في الثدي فعالة ونشيطة في الايام التي تسبق بدء دورة الطمث. يكون الثدي عند بعض النساء في هذا الوقت واهن وحساس ومكتل وبالأخص بقرب الأبط.

بعد عملية إستئصال الرحم تظهر على الثديين عادة نفس الاختلافات الشهرية حتى تتوقف دورة الطمث.

بعد سن انقطاع الطمث تتوقف فعالية ألياف توليد الحليب. يكون ملمس الثديين الطبيعيين عندئذ رقيقاً أقل صلابة وغير مكتل.

من المهم أن تعرفي ما هو طبيعي بالنسبة لك شخصياً

التغيرات التي يلزم التنبيه اليها

المظهر.

أي تغير في شكل أو مظهر الثدي وبالأخص ما ينتج عن حركة الذراع أو رفع الثديين. أي تجعد أو تنقر للبشرة.

الإحساس.

أي إنزعاج أو ألم في الثدي واحد يختلف عن الاعتيادي خصوصاً إذا كان ذلك شعور جديد ومتواصل.

التكتلات.

أية تكتلات أو مناطق متتخنة أو ذات مهوي في الثدي واحد أو في أبط واحد تبدو أنها مختلفة عن نفس المنطقة من الثدي الآخر أو الأبط الآخر. هذا مهم جداً إذا كان أمراً جديداً.

تغير الحلمة.

إفرازات من الحلمة جديدة بالنسبة لك وغير حليبيّة. نزف للدم أو مناطق حمراء رطبة لانتشى بسهولة. أي تغيير في موقع الحلمة – منسحبة للداخل أو متغيرة الاتجاه. طفح جلدي على الحلمة أو حولها.

إعرفني ما يلزم أن تتحسّسيه وتبحثي عنه

ما يجب عمله لو وجدت أي تغيير

هناك أسباب عديدة لحصول التغيرات في الثدي. أغلب هذه الأسباب غير مضرّة لكن من اللازم فحصها كلها لأن هناك احتمال صغير لكونها أول دلائل السرطان.

يجب في حالة إدراك أي تغيير في الثدي بالمقارنة مع شكله أو حالته الطبيعية إعلام طبيبك بدون تأخير. وتذكري أنك لاتضيعي وقت أي شخص في ذلك. إذا كان هناك سرطان فان من المرجح أن تكون معالجته أسهل إذا جرى إعلام الطبيب بذلك بأسرع وقت. يعني ذلك توقعات أكبر للمنافع بالنسبة لجودة الحياة.

سرطان الثدي نادر جداً في نساء يقل عمرهن عن 40 سنة. يزداد احتمال الإصابة بسرطان الثدي مع ازدياد سني العمر.

يجب الإعلام بأية تغيرات من دون تأخير

فحوصات كشف الثدي

إن كنتِ بعمر 50 سنة أو أكثر فنوصي بشدة أن تستغلي منافع برنامج فحوصات كشف الثدي لخدمات الصحة الوطنية التي تقدّم تصويراً خاصاً للثديين كل ثلاث سنوات. وهذا التصوير بالأشعة السينيّة يقدر على الكشف عن أية تغيرات في الثدي في مرحلة مبكرة جداً. ويمكن أن تسأل طبيبك بخصوص معلومات أخرى عن فحوصات كشف الثدي.

لا تتوفر الفحوصات المنتظمة لكشف الثدي بالأشعة السينيّة لنساء يقل عمرهن عن 50 سنة لعدم ثبات منفعتهم. وإن كان لك أي سبب للقلق فيما يتعلق بثديك فمن المهم إعلام طبيبك بذلك.

الإدراك بحالة الثدي

متطلبات النقاط الخمسة

- إعرفي ما هو طبيعي بالنسبة لكِ
- إنظري وإلمسي
- إعرفي التغييرات اللازم البحث عنها
- قومي بالإعلام بأية تغييرات بدون تأخير
- إحضري فحوصات كشف الثدي إذا كان عمرك 50 سنة أو أكثر

© Crown copyright 2006
277238 1p Oct06

أنتج لوزارة الصحة من قِبل المكتب المركزي للمعلومات. آخر تحديث في أكتوبر 2006

لطلب نسخ أخرى من هذه النشرة يرجى ذكر مرجع *277238/Be breast aware* والاتصال بالعنوان التالي:

DH Publications Orderline
PO Box 777 London SE1 6XH
البريد الإلكتروني: dh@prolog.uk.com
رقم الهاتف: 08701 555 455
رقم الفاكس: 01623 724 524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/