



خطوات الفحص الذاتى للثديين



فحص الغدد الليمفاوية

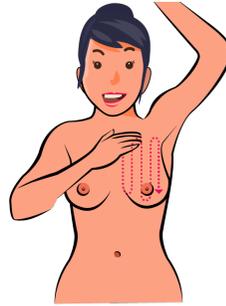
ضعى يدك اليسرى على خصرك و بيدك اليمنى حاولى إكتشاف وجود تضخم بالغدد الليمفاوية تحت الإبط الأيسر و حول عظمة الترقوه اليسرى. و بالمثل إفحصى الجانب الأيمن.



الغدة المتضخمة تشبه
شئ مثل حبة الذرة

فحص الثدي فى وضع الوقوف

إرفعى اليد اليسرى لأعلى و بيدك اليمنى إفحصى الثدي الأيسر بإستخدام باطن الثلاث أصابع الوسطى. و بالمثل إفحصى الثدي الأيمن.



مرة بحركة طولية



مرة بحركة دائرية



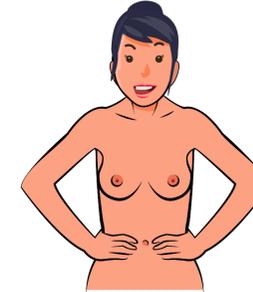
مرة بحركة قطرية

فحص الثدي بالنظر

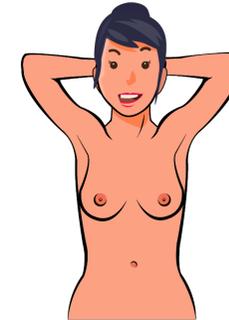
قفى أمام المرآه و لاحظى أى تغييرات فى الثديين أو الحلمتين.



مرة و أنت تضعين
يديك إلى جانبك



مرة و أنت تضعين
يديك على خصرك



مرة و أنت تضعين
يديك خلف رأسك

فحص الثدي فى وضع الإستلقاء

إستلقى على ظهرك وضعى و سادة تحت كتفك الأيسر و إرفعى يدك اليسرى فوق رأسك. إفحصى الثدي الأيسر بيدك اليمنى كما شرح فى وضع الوقوف. بالمثل إفحصى الثدي الأيمن. هذا الوضع يجعل فحص الثدي أسهل.

