

كيف ؟

### الوضعية



واقفة: يجب أن تمددي الذراع على نفس الجانب للثدي الذي تفحصينه إلى 180 درجة



استلقاء على الظهر: يجب وضع منشفة مطوية تحت الكتف ويدك وراء الرأس

بعض النساء تمارسن الفحص الذاتي أثناء الاستحمام

### المعاينة



أمام المرأة و ذراعيك مرفوعتين . راقبي ثديك من الأمام ثم من الجنب ، إضغطي بلطف على الحلمة وتحققي من عدم تدفق سائل

### الجس

بواسطة أصابعك الثلاث الوسطى ( اليد اليمنى للثدي الأيسر والعكس بالعكس



اضغطي على الثدي من الجزء الخارجي إلى الجزء الداخلي والعكس .



اضغطي برفق على الثدي بواسطة حركات دائرية



اضغطي على الثدي من الأسفل إلى الأعلى والعكس و جسي أيضا المنطقة ما بين الثدي والإبط

كلما كان الكشف عن سرطان الثدي مبكرا  
كلما كان العلاج أسهل وأكثر فعالية

لذلك ينصح بـ



إجراء تصوير الثدي بالأشعة كل سنتين من 40 إلى 45 سنة



إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر ابتداء من سن 20 عاما

## كيف تقومين بالفحص الذاتي الدوري للثدي ؟

متى؟

قبل سنّ اليأس  
أسبوع بعد الحيض



بعد سنّ اليأس

يوم واحد ثابت من كل شهر ( تاريخ الميلاد )

عليك مراقبة ما إذا كانت هناك تغيرات على كل ثدي الحجم، الشكل، الملمس، احمرار، تراجع الحلمة أو الجلد

لنتحدث عن

## سرطان الثدي

كل امرأة من أصل عشر نساء  
معرضة خلال حياتها للإصابة بسرطان الثدي





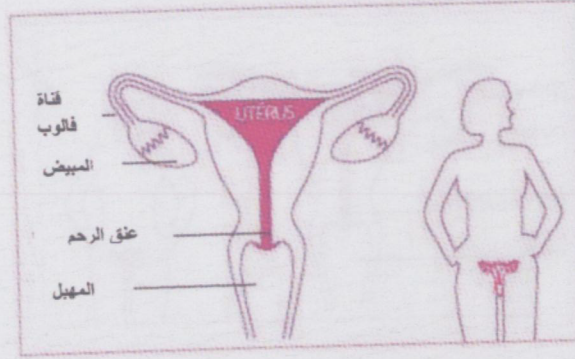
90 بالمائة من سرطانات عنق الرحم يمكن تجنبها  
بمسح بسيط لعنق الرحم

مسح عنق الرحم كل ثلاث  
سنوات مهم جدا ابتداء من  
سن 25 في حالة النشاط الجنسي



الكشف عن سرطان عنق الرحم يتم  
مجانا على مستوى وحدة حماية  
الامومة والطفولة بالمؤسسات  
العمومية للصحة الجوارية

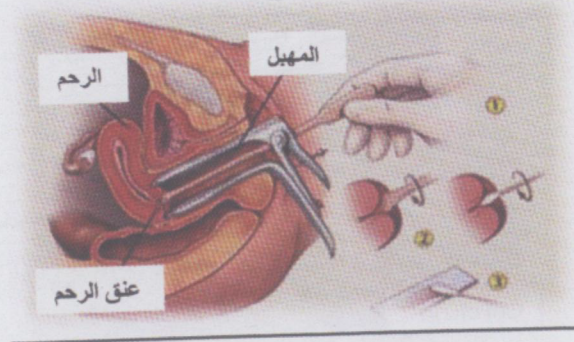
### أين يقع عنق الرحم؟



### ماذا نقصد بمسح عنق الرحم؟

اختبار يعتمد على مسح وسحب الخلايا على مستوى عنق  
الرحم بواسطة فرشاة  
بسيط، سطحي، بدون ألم، بدون أعراض جانبية و مجاني

### كيف يتم تطبيق عملية المسح؟



### ما الغرض من مسح عنق الرحم؟

يساعد على الاكتشاف المبكر للخلايا السرطانية قبل تطورها  
إلى سرطان

### من هو المكلف بعملية المسح؟

- طبيب عام
- طبيب مختص في أمراض النساء
- قابلة

### ما هي شروط تطبيق المسح؟

- خارج فترة الحيض
- بعد شهر في حالة وجود التهاب أو المعالجة عن طريق المهبل
- تجنب عملية الجماع 24 إلى 48 ساعة قبل موعد المسح
- تجنب أي حمام بالماء أو الصابون قبل موعد المسح

نتائج المسح يتم استلامها في اجل أقصاه  
10 إلى 15 يوم

كل النساء اللواتي لهن مسح غير  
عادي يتم التكفل بهن في المراكز  
المرجعية