

المملكة العربية السعودية  
جامعة الملك سعود  
كلية العلوم الطبية التطبيقية  
قسم الأشعة

# الفحص الذاتي للثدي

إعداد / جواهر يحيى  
سها الفرج  
ندى الجبلاني  
منال مطرقي  
خلود هيكل  
نجلاء السبيعي

بإشراف / د. لينا حماد

كيفية عمل الماموغرام ؟  
يتم في البداية تصوير صورتين إشعاعيتين لكل ثدي على حده .  
وللقيام بذلك يتم وضع الثدي بين قطعتين بلاستيكيتين والضغط عليه  
بإحكام. بعض النساء يجدن هذا الضغط غير مريح ومؤلم , ولكن هذا  
الأجراء لا يستغرق أكثر من دقيقة ويعتمد ذلك على تعاون المريضة مع  
الأخصائية .

- متى تحتاجين عمل الماموغرام ؟
- ❖ يفضل عمل الماموغرام كل سنتين لمن هم فوق الأربعين من النساء .
  - ❖ كل امرأة سبق لها الإصابة بورم سرطاني أو كان لها تاريخ عائلي. لأنها ربما تكون عرضة للخطر أكثر من غيرها.
  - ❖ تستخدم الموجات فوق الصوتية للسيدات مادون سن 35 إلا إذا احتاج الأمر لعمل الماموغرام.
  - ❖ يمكن عمل الماموغرام للرجال , لأن 1% من حالات سرطان الثدي تحدث في الرجال .

لماذا نستخدم الماموغرام ؟

- ❖ للكشف عن وجود أي تغيرات في الثدي مثل وجود نوء , تضخم .... الخ.
- ❖ للتأكد مما إذا كانت تلك التغيرات ناتجة عن وجود ورم سرطاني.

ماهي الأمور التي يجب مراعاتها قبل الفحص ؟

- ❖ إذا كنت حامل أو مرضعة يجب إبلاغ أخصائية الأشعة قبل بدء الفحص.
- ❖ في يوم الفحص تجنبي استعمال مزيل العرق , الكريمات , البودرة , لأنها قد تؤثر في وضوح الصورة .
- ❖ يفضل عمل الأشعة في الأسبوع الأول من انتهاء الدورة الشهرية وذلك لحساسية الثدي في تلك الفترة.



(5)

ابدئي الدائرة حول الثدي من الخارج وعندما تعودين إلى نقطة البداية إبدائي في دائرة أصغر قليلاً واستمري في عمل الدوائر إلى أن تصلي إلى الحلمة , تأكدي من أنك تفحصين كل جزء من الثديين.



إذا رأيت أو شعرت بوجود أي شيء غير عادي أثناء اتباع هذه الخطوات الثلاث, توجهي إلى طبيب النساء والولادة بأسرع ما يمكن, ويجب الإبلاغ عن أية إفرازات أخرى غير الحليب. إذ من الأفضل بكثير اتخاذ الحيطة والحذر وتجنب المخاطر الناتجة عن إهمال شيء خطير . إن معظم الأورام والتغيرات في الثدي ليست سرطانية ولكن الطبيب هو الذي يقرر ذلك.

خلال هذه الإجراءات ابحتي عن أي :

تغير في حجم الثدي.	تغير في موقع الحلمة.	تغير أو قترنة في الثدي أو الحلمة.	ظاهرة قشرة غيرتقال على سطح الثدي.

ماهو أنسب وقت لفحص نفسك :

- 1- يجب أن تفحصي نفسك بانتظام, ويفضل شهرياً بعد أسبوع من توقف الحيض ( إذا كان الحيض مازال يعاودك ).
- 2- في اليوم 7-10 من أول يوم للدورة الشهرية القادمة .
- وإذا كان الحيض قد توقف, افحصي نفسك في بداية كل شهر.

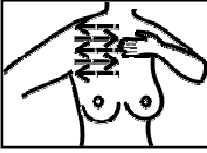
ماهو الماموغرام (أشعة الثدي) ؟

الماموغرام نوع من الأشعة السينية لتصوير الثدي والتي تستعمل كمية محدودة من الأشعة كمية الأشعة الفعلية الناتجة من الماموغرام صغيرة وهي مساوية تقريباً لكمية الأشعة التي تصل للجسم من البيئة الخارجية في ثلاثة أشهر. ولكن الفحص يزيد من قدرة الطبيب في رصد الأورام الصغيرة. وحينما تكون الأورام سرطانية صغيرة في الحجم , في المراحل الأولى يكون لدى المريض خيارات أكثر للعلاج وتكون فرصة الشفاء أفضل.

(4)

### 1 - في الحمل:

افحصي ثدييك بعد الاستحمام. جعل أصابعك في وضع مسطح وحركيها برفق فوق كل جزء من أجزاء الثدي. بحثاً عن أي ورم أو صلابة.



### 2 - أمام المرأة:

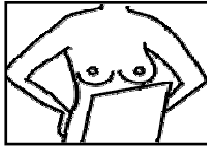
أجلسي أو قفي أمام المرأة وانظري إلى ثدييك كلاً على حده مع ملاحظة أي تغيرات في الحجم، الشكل، اللون، اتجاه الحلمة والثدي.



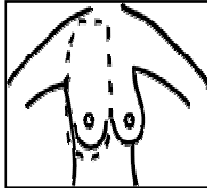
ارفعي ذراعيك فوق راسك وحركي جسمك من جانب إلى آخر. ثم افحصي الإبطين، ابديني بتجويف الإبط واتجهي إلى أسفل نحو الثدي. لكلا الثديين الأيمن والأيسر.



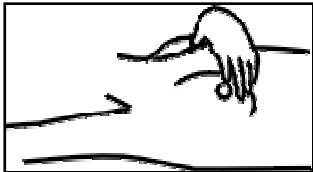
ضعي يديك على أسفل خصرك (أعلى الحوض) ثم شدي عضلات يديك بالضغط على الخصر وتحريك الكتفين إلى الأمام، وهذا يساعد على شد عضلات صدرك.



وأخيراً اضغطي على كل حلمة برفق بحثاً عن أي نزيف أو إفرازات، ويمكن أن يكون الثديان مختلفان عن بعضهما البعض، وهذا أمر شائع. وعند فحصك للثديين بصورة منتظمة سوف تعرفين ما هو طبيعي بالنسبة لك وما هو غير طبيعي ومن ثم تكتسبين الثقة أثناء الفحص.



2- الاستلقاء / استلقي على ظهرك وأسترخي ووضعي راسك على وساده وسادة وافحصي ثدياً واحداً في كل مرة. عند فحص الثدي الأيمن وضعي وسادة أو منشفة مطوية تحت كتفك الأيمن وضعي يدك اليمنى تحت راسك، افحصي الثدي الأيمن مستعملة اليد اليسرى والأصابع مضمومة مع مراعاة استعمال بطن الأصابع وليس أطرافها، يجب أن يتم الفحص برفق على شكل دوائر صغيرة.



(3)

### أنواع الأورام:

❖ هناك أنواع عديدة من الأورام تصيب الثدي يمكن تقسيمها بالشكل التالي:

#### 1- حميد:

- ❖ التليف الغدي.
- ❖ التكيس الصددي.
- ❖ التآكل الدهني ويحدث للسيدات البيديات.
- ❖ نخر الغدد المتصلب الذي يتطلب نمو مفرط في أنسجة الثدي.

#### 2- سرطاني:

- ❖ سرطان القنوات الغدي وهو شائع.
- ❖ السرطان المفصص وهو أقل شيوعاً من النوع الأول.
- ❖ السرطان النخاعي الثديي وهو نادر الحدوث.
- ❖ التزاييد المفرط في استئصال الخلايا الغير مسيطر عليه.

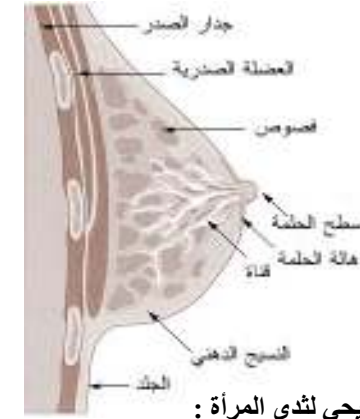
#### التغيرات التي تصيب الثدي أثناء فترة الحمل:

- ❖ كبر في حجم الثدي.
- ❖ تورم وكثير الحساسية.
- ❖ تغير لون الحلمة والهالة المحيطة بها إلى اللون الغامق نتيجة التغيرات الهرمونية التي تؤثر في الإفرازات الصغية للجلد.
- ❖ تغير لون الأوعية الدموية في منطقة الثدي إلى اللون الغامق نتيجة لتزويدها بالدم اللازم في عملية تكوين الحليب.
- ❖ تغير لون الثدي إلى اللون الأصفر مع زيادة في سماكته.
- ❖ كبر في حجم الحلمة والهالة المحيطة بها.

#### لماذا يجب أن تفحصي ثديك بنفسك؟

إن الأورام في الثدي تصيب فئة من النساء في مرحلة ما من حياتهن، ومعظم هذه الأورام ليست خبيثة ولكن القليل منها يمكن أن يكون من النوع السرطاني الخطر. إذا لم يتم اكتشافها في مرحلة مبكرة كلما كانت إمكانية العلاج والشفاء أكبر. ولكي تعيشي حياة أفضل ولتجنب مواجهة أية مشاكل في الثدي مستقبلاً، افحصي ثدييك بانتظام، ويتم ذلك بسرعة وسهولة باتباع الخطوات التالية:

(2)



#### التركيب التشريحي لثدي المرأة:

#### يتكون ثدي المرأة من:

- ❖ النسيج الدهني.
- ❖ الفصوص - تقوم بفرز الحليب أثناء الحمل والرضاعة.
- ❖ القنوات الثديية - قنوات تنقل الحليب من الأنابيب إلى منطقة الحلمة.
- ❖ هالة الحلمة - المنطقة الغامقة المحيطة بالحلمة.
- ❖ سطح الحلمة - الجلد السميك الذي يغطي الحلمة.
- ❖ العضلة الصدرية - تقوم بعملية ربط الثدي بالجدار الصدري.
- ❖ الجلد.

#### التغيرات التي تصيب الثدي:

- ❖ الإفرازات الحليبية والتي تحدث لأسباب عدة منها القصور الدرقي، وتناول حبوب منع الحمل، أو تعاطي أي نوع من العقاقير كالمهدئات والمسكنات.
- ❖ الإفرازات اللزجة ذات اللون البني أو الأخضر والتي تحدث نتيجة للإصابة بعدوى.
- ❖ الإفرازات الدموية والتي تكون بسبب ورم القنوات الحليبية الداخلي.
- ❖ ورم القنوات الحليبية الداخلي المترکز في منطقة واحدة وكثيراً ما يصيب النساء في سن اليأس.
- ❖ ورم القنوات الحليبية الداخلي المنتشعب الشائع كثيراً لدى السيدات اللاتي في مقتبل العمر.

(1)