

# التغيرات الطبيعية في

## الثدي. الأساسيات.

### 1 الهرمونات.

سوف يتغير جسمك على مدار حياتك. وإذا كانت تأتيك الدورة الشهرية، فقد تشعرين بأن ثدييك يتغيران بشكل طبيعي كجزء من دورتك الشهرية. وترتبط التغيرات في الثديين بدورة الحيض لديك كما ترتبط بهرموناتك. من العادي أن تشعرين بأن ثدييك حساسين للملمس أو أنهما مؤلمان أو متورمان قرب موعد دورتك الشهرية. وإذا كنت قلقة بشأن أي تغييرات، فتواصل مع طبيبك.

### 2 المظهر.

تختلف أشكال الصدور وأحجامها. ولا يؤثر حجم ثدييك أو صدرك على خطر الإصابة بسرطان الثدي. قد يكون لديك ثديان مختلفان في الحجم، وقد تشير الحلمات إلى اتجاهين مختلفين، أو قد تكون هناك شعيرات حول الحلمتين. إذا كان وضعك كذلك دائماً، فإن هذا هو الوضع الطبيعي بالنسبة لك، وليس عليك أن تقلقي.

### 3 الكتل.

تكون بعض الكتل في الثديين طبيعية تماماً، ولكن إذا ظهرت لديك كتلة جديدة، أو إذا كانت هناك كتلة قديمة عادت إلى الظهور، فعليك بالاتصال بالطبيب العام. فمن المهم معرفة الوضع الطبيعي بالنسبة لك، بحيث يمكنك اكتشاف أي تغييرات غير عادية تحدث بسرعة.

# ما سبب أهمية الكشف؟

أيًا كان عمرك، فمن المهم معرفة الوضع الطبيعي بالنسبة لك. إذا تم الكشف عن سرطان الثدي بشكل مبكر، فهناك إمكانية لعلاج. ولهذا السبب، ينبغي عليك أن تكوني على علم بعلامات سرطان الثدي وأعراضه، وإجراء الفحص لثدييك بشكل منتظم.

سيدات يتم تشخيص حالتها بالإصابة بسرطان الثدي في حياتها

701  
من بين

سيدة دون سن 39 يتم تشخيص إصابتها سنويًا في المملكة المتحدة

2300\*

رجل يتم تشخيص إصابته سنويًا في المملكة المتحدة.

400\*

\* رقم تقريبي

# أهمية الفحص

التعرف على تفاصيل صدرك قد يتكفل بإنقاذ حياتك

زوري موقعنا الإلكتروني على [coppafeel.org](http://coppafeel.org) للتعرف على مزيد من المعلومات أو المشاركة في:



 [coppafeel.org](https://www.facebook.com/coppafeel.org)

 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)

 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)

CoppaFeel هيئة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز برقم 1132366 وفي اسكتلندا برقم SC0459790.



## تعودي على فحص نفسك بشكل منتظم والدراية بالعلامات والأعراض الموضحة أدناه.



### انظري

بعينك للكشف عن أي تغيرات في قوام الجلد، مثل التفتير/تكوّن البثور الصغيرة



### تحسسي

للكشف عن أي كتل وزيادة في السماكة



### انظري

بعينك للكشف عن أي إفرازات تخرج من الحلمة



### انظري

بعينك للكشف عن حدوث انعكاس في الحلمة وتغييرات في اتجاهها



### انظري

بعينك للكشف عن أي تورم في إبطك أو حول عظمة الترقوة (عظمة أعلى الصدر)



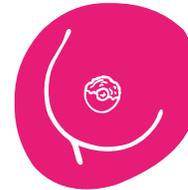
### تحسسي

للكشف عن أي ألم ثابت وغير معتاد في ثديك أو إبطك



### انظري

بعينك للكشف عن أي تغيير مفاجئ في الحجم أو الشكل



### انظري

بعينك للكشف عن أي طفح جلدي أو تكوين للقشور على الحلمة أو المنطقة المحيطة بها

الجميع يعانون من مشكلة في الصدر – صغيرات السن، والمتقدمات في السن، والفتيات بل وحتى الشباب من أصحاب الهوية غير الثنائية!

مهما كانت الكلمة المستخدمة لوصف مشكلة صدرك - الثديين، أو عضلات الصدر، أو الصدر - إليك طريقة إجراء الفحص:

- تحقق من منطقة الصدر بالكامل. ويشمل ذلك المنطقة الموجودة أسفل إبطك وحتى عظمة الترقوة (عظمة الكتف)
- انتبهي بشكل خاص إلى الحلمتين.
- اتبعي أي طريقة تترتاحين معها، والتي قد تكون الاستلقاء في الفراش، أو الوقوف أمام المرأة، أو الوقوف في دش الاستحمام
- انظري وتحسسي بيدك في كل مرة تجرين فيها الفحص.
- تحققي بشكل منتظم حتى تطمئني إلى الإحساس الطبيعي بالنسبة لك.
- في حالة الشك، فتوجهي إلى الطبيب لإجراء الكشف. الكشف المبكر هو أفضل طريقة للدفاع.

أرسلني كلمة **EARLY** في رسالة نصية إلى رقم **70300** للاشتراك في خدمتنا المجانية لإرسال رسائل نصية شهرية للتذكير.

زوري موقع [self-checkout.coppafeel.org](http://self-checkout.coppafeel.org) لتجدي جميع المعلومات والأدوات اللازمة لمساعدتك على الفحص. تحدثي إلى طبيب إذا كان لديك أي دواعي للقلق.