



أكاديمية طب الأسرة
التجمع الصحي الأول بالمنطقة الشرقية
FAMILY MEDICINE ACADEMY
FIRST HEALTH CLUSTER EASTERN PROVINCE

سرطان الثدي كوني واعية

عن ماذا يجب أن أبحث؟



استخدمي باطن الأصابع
مع زيت او عند الاستحمام
مع الصابون



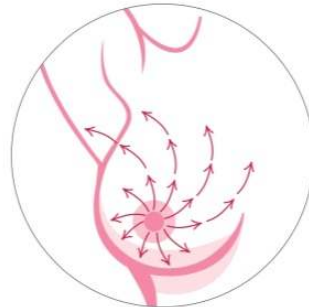
افحصي الثدي و الإبطن،
ارفعي يديك و افحصي
بالأخرى



أجري الفحص مره
كل شهر، ٢-٣ ايام
بعد الدورة الشهرية



دائري



من الحلمه الى الخارج



أعلى و أسفل



ابحثي عن اي تغير في
شكل الحلمه أو لونها أو
وجود افرازات



ابحثي عن اي
تغير في شكل
الجلد او الملمس



انظري في المرأة، ابحتي
عن اي كتل بارزه او نتوات
في الجلد

إذا وجدتني أي تغير عن طبيعة ثديك، ننصحك
بزيارة طبيبتك في اقرب مركز صحي