



التغيرات الطبيعية في الصدر: الأساسيات

الهرمونات

أجسامنا تتغير دائمًا. وإذا كانت لديك الدورة الشهرية، فقد تلاحظين حدوث تغيرات طبيعية في صدرك مرتبطة بالتغيرات الهرمونية خلال دورتك الشهرية. ومن الطبيعي أن يشعر ثديك بالوجع أو الألم أو التورم في وقت الدورة الشهرية. إذا كنت قلقة بشأن أي تغييرات، فاتصلي بطبيبك العام.

المظهر

يختلف شكل الثدي وحجمه من امرأة إلى أخرى؛ فحجم صدرك لا يؤثر على خطر الإصابة بسرطان الثدي. قد يكون لديك ثديان بحجمين مختلفين، أو حلمتان تشيران إلى اتجاهين مختلفين، أو حلمتان يحيط بهما الشعر. إذا كانت الحلمتان بهذا الشكل دائمًا وكان الأمر طبيعيًا بالنسبة لك، فلا داعي للقلق.

الكتل

تكون بعض الكتل طبيعية تمامًا، ولكن إذا ظهرت لديك كتلة جديدة أو عادت الكتلة مرة أخرى، فاتصلي بطبيبك العام. إذا تعرفت على الإحساس المعتاد لصدرك، فستسهل ملاحظة أي تغييرات غير عادية.

لماذا هو من المهم أن تفحصي صدرك؟

عندما يتم تشخيص سرطان الثدي في وقت مبكر، فمن المرجح أن يتم علاجه بنجاح.

كوني على دراية بالتغيرات التي قد تكون علامات على الإصابة بسرطان الثدي. تعودي على فحص صدرك كل شهر. تذكري أن بعض التغيرات تحدث بشكل طبيعي إذا كانت لديك دورة شهرية، ويمكن أن تكون طبيعية تمامًا.

لنناقش إحصائيات المملكة المتحدة

1 من كل 7 نساء يتم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي في حياتهن.

حوالي **2,500** إنسان دون سن 40 عامًا يتم تشخيص إصابته بسرطان الثدي كل عام.

تقريبًا **400** رجل يتم تشخيص إصابته كل عام.

المصدر: أبحاث السرطان في المملكة المتحدة

أهمية الفحص

فحص صدرك
يمكن أن ينقذ
حياتك.



CoppaFeel!
breast cancer awareness

العربية - ARABIC

يمكنك أن تجدنا على:

coppafeel.org

@coppafeel

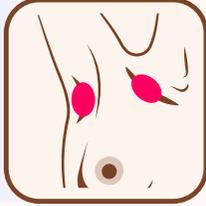
CoppaFeel (كوبافيل) هي مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (برقم 1132366) وفي اسكتلندا (برقم SC045970).
رقم التسجيل في ضريبة المبيعات: 388465343

علامات الإصابة بسرطان الثدي

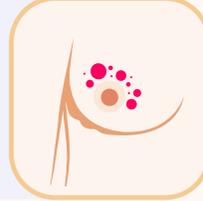
قد تبدو هذه العلامات مختلفة على لون بشرتك أو جسمك. ومن المهم حقًا معرفة ما هو الطبيعي بالنسبة لك. تذكر أن تنظري وتحسسي عند فحص صدرك.

قد تشمل علامات سرطان الثدي ما يلي:

ظهور كتلة أو تورم غير عادي في الإبط، أو حول عظمة الترقوة



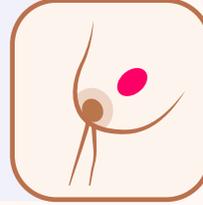
تغيرات في الجلد مثل ظهور التجاعيد أو النقر



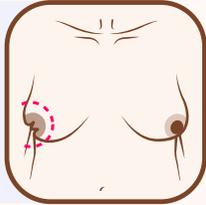
خروج سائل من حلمتك



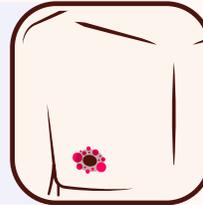
ظهور كتل وسماكة في الجلد غير عادية



انسحاب الحلمة إلى الداخل أو تغيير اتجاهها



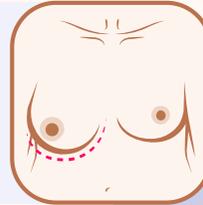
طفح جلدي أو تقشير على الحلمة أو حولها



ألم مستمر وغير عادي في الثدي أو الصدر أو الإبط



تغير مفاجئ وغير عادي في الحجم أو الشكل



يمكن أن يصاب الأشخاص من جميع الأعمار والأجناس بسرطان الثدي! بما يشمل الرجال والنساء والأشخاص غير الثنائيين.

كلمة "الصدر" تشمل جميع الأجسام والأجناس. عندما نحتاج إلى تحري الدقة من الناحية السريرية، فإننا نستخدم كلمة "الثدي".

لعلك تفضلين تسمية صدرك باسم آخر، ولا بأس بذلك!

إليك كيفية الفحص

- المنطقة التي يمكن أن تتأثر بسرطان الثدي تصل إلى عظام الترقوة (العظمة الموجودة في الجزء العلوي من الصدر) وتحت الإبطين. افحصي هذه المنطقة بأكملها في كل مرة. وتنطبق هذه النصيحة لجميع الأجناس.
- تذكري أن تتحقي من الحلمتين.
- استخدمي أي طريقة تناسبك. فقد يكون ذلك بالاستلقاء على السرير أو الوقوف أمام المرأة أو أثناء الاستحمام.
- انظري وتحسسي في كل مرة تجرين فيها الفحص.
- تعودي على فحص صدرك كل شهر. إذا تعرفت على ما الوضع الطبيعي بالنسبة لك، فسيكون من الأسهل أن تلاحظي أي تغييرات غير عادية.
- إذا كنت في شك، فعليك بإخضاعه إلى الفحص.

تفضلي بزيارة موقع الفحص الذاتي The Self-Checkout للحصول على الأدوات التي تساعدك على فحص صدرك. تحدّثي إلى طبيبك العام إذا كنت قلقة.



لتلقي تذكيرات نصية شهرية مجانية، أرسلني رسالة نصية

تحمل كلمة **CHECK** إلى رقم **82228**

يتم تطبيق الأسعار العادية لشبكة الجوّال على الرسائل النصية التي ترسلينها إلينا. ويمكنك تلقي رسائل التذكير التي نرسلها في المملكة المتحدة مجانًا.

CoppaFeel!
breast cancer awareness



الإصدار 1، 2024. قمنا بتحديث هذه المعلومات في أبريل/نيسان 2024. وستعيد مراجعتها مرة أخرى في أبريل/نيسان 2027.