

Breast Self Examination is for Females Over 16 Years Old.

- Examine your breasts regularly
- Once a month is enough
- The best time is 7-10 days from the first day of your period
- If you are no longer menstruating, choose the same day every month
- Also during pregnancy
- **EARLY DETECTION SAVES LIVES!**



More than 30 Years of Service to the Community

For further information or appointments:
Tel: 17-596222 • Fax: 17-590495

E-mail: health@ihb.net • Website: www.ihb.net
P.O. Box 1084, Manama, Kingdom of Bahrain

Breasts come in all shapes and sizes. They do not stay the same throughout life. The monthly period, pregnancy, age and weight changes may alter the shape, size and feel of your breasts.

Most changes are harmless but they need to be checked as some can be an early sign of cancer.

By doing **breast self examination (BSE)** once a month you become familiar with the look and feel of your own breasts. You can then recognize any changes that occur.

If you detect any changes, it is best to have it checked by a doctor. Most breast lumps are harmless. However if it is cancer, remember;

Early Detection And Prompt Medical Treatment Can Save Your Life!

Seek medical help if you notice:

- unusual difference in size or shape
- alteration in nipple position
- turning in of the nipple
- dimpling/puckering of the skin
- unusual rash/colour on breast or skin
- unusual discharge from the nipple
- unusual lump or nodule on ANY part of the breast

ما هو أفضل وقت لفحص ثدييك؟

إن أفضل وقت لفحص الثديين هو بعد انقضاء أسبوع على العادة الشهرية حيث يختفي التورم والألم من الثديين أما بعد انقطاع الطمث فيمكنك فحص ثدييك في أول يوم من كل شهر . أما بعد استئصال الرحم فاسأل طبيبك عن أفضل وقت لفحص ثدييك.

سيدتي افحصي ثدييك بشكل دوري وكل شهر

سيدتي تذكري أن أكثر أورام الثدي تكتشفها النساء بأنفسهن . وأن الاكتشاف المبكر . وبالتالي المعالجة الفورية تؤدي إلى أحسن النتائج في التخلص والشفاء من الأورام . لذلك يترتب عليك أن تتقني طريقة فحص الثديين بنفسك . إن قيامك بفحص ثدييك بشكل دوري سيعطيك الراحة والأطمئنان . وزيارتك لطبيبك كل سنة سيؤكد لك عدم وجود أي شيء غير طبيعي في ثدييك .

ما العمل في حالة اكتشافك كتلة

في الثدي أو ثخانة في جلد الثدي؟

إن اكتشفت وجود كتلة أو انكماش أو إفرازات من الحلمة خلال فحصك الدوري لثدييك فانه من المهم للغاية أن تراجع طبيبك فوراً . لا تخافي يا سيدتي . إن أكثر الكتل الحسوسة أو الإفرازات من الحلمة هي ذات طبيعة حميدة وليست بالضرورة أورام خبيثة . ولكن طبيبك بخبرته يقدر على مساعدتك والوصول إلى التشخيص الصحيح .

الفحص الذاتي للثدي

BREAST SELF EXAMINATION



مستشفى البحرين الدولي ذم
International Hospital of Bahrain WLL

BREAST SELF EXAMINATION TECHNIQUE

خطوات الفحص الذاتي للثدي

1 LOOK

Remove all clothing above the waist and look at yourself in the mirror. This should be done in a well lit room.

Look for changes in shape, outline, colour and texture of the skin and nipple. Check the position of the nipple and squeeze it to look for any discharge or bleeding.

2 LIE DOWN

Now lie flat on your back with a pillow or a folded towel under the LEFT shoulder. This allows your body to arch and the breast tissue to spread out. Use your right hand to examine your LEFT breast while you place your LEFT hand behind your head. The area from under the collar bone till the bra area must be examined.

3 FEEL YOUR BREASTS

Keep your fingers together and use the flat part of 3 fingers to feel the breasts. Move your fingers in small circles. Press gently but firmly, feeling for lumps or thickening of tissue.

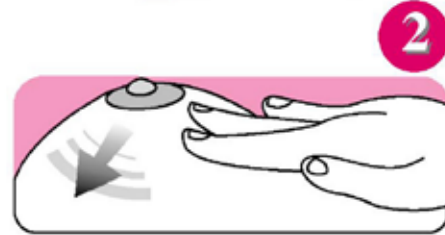
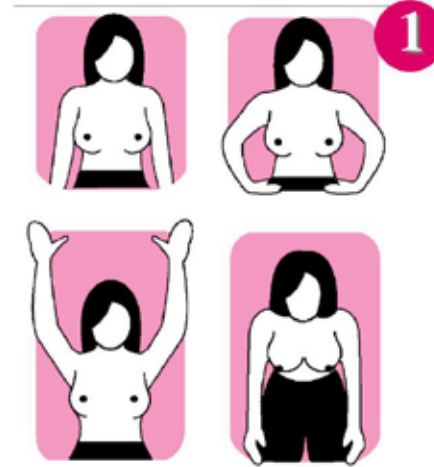
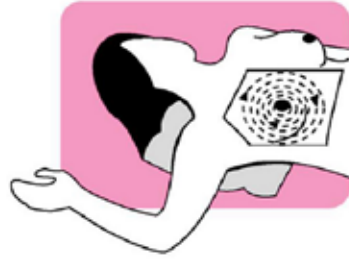
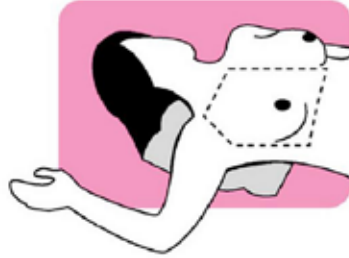
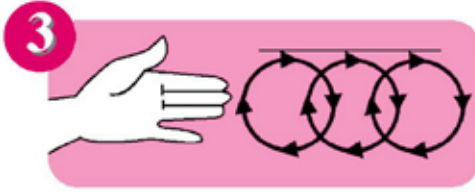
Imagine your breast as the face of a clock. Start at 12 o'clock and feel along the boundary till you return to your starting position. Move down a finger's width and repeat in smaller circles till you reach the nipple. Push this aside and feel under and around the nipple. You may find a ridge of firm tissue under the breast. This is normal tissue that helps to support your breast.

4 YOUR UNDER ARM AREA

Now move your left arm down to your side. Examine the breast tissue that extends into your armpit.

5 THE OTHER BREAST

Now place the pillow under the RIGHT shoulder and using your left hand repeat the steps on your RIGHT breast.



الخطوة الأولى : أمام المرآة

ويديك مرفوعتين عالياً فوق رأسك لاحظي أي تبدل في شكل الثدي . تورم أو انكماش في الجلد أو تبدلات في شكل الحلمة.

في نهاية الفحص قومي بالضغط على الحلمتين بلطف بين اصبعي السبابة والإبهام ولاحظي خروج أي إفراز مائي أو دموي .

الخطوة الثانية : الاحساس باللمس

افحصي ثدييك وذلك بوضع يدك والأصابع مبسوطة فوق الثدي . وأجري حركات لطيفة فوق كل جزء من أجزاء الثدي . افحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى . وافحصي الأيمن بيدك اليسرى جري وتفصي اي تورم أو أي ثخانة في الجلد.

الخطوة الثالثة : خلال الاستلقاء

افحصي الثدي الأيمن بوضع وسادة أو منشفة تحت كتفك الأيمن ويدك اليمنى خلف رأسك . ثم ابسطي يدك اليسرى فوق ثديك الأيمن وامسحي بها الثدي بشكل دائري مع ضغط خفيف من الخارج ونحو المركز باتجاه الحلمة دون أن تتركي أي جزء دون فحص . وهذا يحتاج على الأقل لثلاث حركات دائرية .

ثم افحصي الثدي الأيسر بوضع وسادة أو منشفة تحت كتفك الأيسر ويدك اليسرى خلف رأسك . واستعملي يدك اليمنى في فحص ثديك الأيسر بنفس الطريقة التي فحصت بها ثديك الأيمن باستعمال يدك اليسرى.