



#CHECKDICHSELBST (افحص نفسك)

خلفية الحملة

التوعية، وزيادة الوعي، والتمتع بصحة جيدة

اهمي يقيت متي نأ نكهمي لكلذ دعب لشم، صص ختم بي ببط لبق نم فاش تكا نأل. ءاسنلأا بي ببط برقأ يف يدتلأا ناطرس ضرم صرف نم ديزي نكهم تقو لصفأ لكش بجال علأ

حتى التغيرات الصغيرة في الثدي، مثل الكتل أو التشنجات أو الاحمرار، قد تكون علامة على وجود مرض في الثدي. ومن ثم، فالفحص الذاتي يساعد في اكتشاف التغيرات في وقت مبكر

جمعية SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE KREBSGESELLSCHAFT ج.م.

زيادة الوعي بإجراءات الكشف المبكر عن السرطان من المهام الرئيسية لجمعية Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft ج.م. علاوة على ذلك، فالجمعية تدعم عائلات مرضى السرطان بدءاً من يوم التشخيص. وفي نقاط الاتصال المختلفة، يمكن للمتضررين العثور على المشورة

حول مرض السرطان، ومعلومات وفرص لتبادل الخبرات، والإحالة من موظفين مؤهلين. باعتبارها الجهة التي أنشأت هذه الحملة، تهدف جمعية Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft إلى ج.م. إلى زيادة الوعي بسرطان الثدي

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V.

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
0431 800 10 80
kontakt@checkdichselbst.de

إدعم حملتنا

تابعنا، وشارك منشوراتنا وأنقذ معنا الأرواح



www.facebook.com/checkdichselbst
www.instagram.com/checkdichselbst



بدعم من

KIELER
BOTSCHAFT

U CAN
TOUCH
THIS!

#CHECKDICHSELBST

لا تعطي فرصة
لسرطان الثدي



#CHECKDICHSELBST (#افحص_نفسك)

لا تعطي فرصة لنمو سرطان الثدي

ما سرطان الثدي؟

بعد ذلك يمكن أن يتم تقييمها من قبل طبيب متخصص، مثل طبيب النساء. لأن اكتشاف مرض سرطان الثدي في أقرب وقت ممكن يزيد من فرص العلاج بشكل أفضل.

سرطان الثدي عبارة عن مرض يحدث في الغدد الثديية. وبسببه تنمو خلايا الثدي دون رادع، ويتكون ورم. إذا كان هذا الورم في الثدي ينمو بشكل مدمر للأنسجة المحيطة به، وبالتالي يلحق الضرر بها، فإنه يعتبر خبيثًا. سرطان الثدي هو السرطان الأكثر

كيف يمكنني اكتشافه؟

يوجد برنامج قانوني موجه للنساء يستهدف رصد سرطان الثدي في أقرب وقت ممكن وبالتالي زيادة فرص الشفاء منه. بدءًا من سن الثلاثين، يمكن للنساء فحص الثديين والإبطيين سنويًا لدى طبيب أمراض النساء. ويمكنهم أيضًا تلقي المشورة الطبية حول أفضل طريقة لفحص أنفسهم.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة
www.checkdichselbst.de

قد تحدث تغيرات الثدي في أي عمر، لذا فإن الفحص الذاتي للثدي يُعتبر مجديًا ومهمًا في جميع الفئات العمرية. الوقت الموصى به للتخمس هو بعد أسبوع إلى أسبوعين بعد بدء الدورة الشهرية.

#CHECKDICHSELBST

4. **التخمس أثناء الوقوف**
في الخطوة التالية، تخمسي كلا الثديين بجميع أصابع يدك المسطحة - الثدي الأيمن باليد اليسرى، والثدي الأيسر باليد اليمنى.



5. **المواصلة في اتجاه عقارب الساعة**
تخمسي ربع الثدي في كل مرة. هل هناك أي تصلب أو عقيدات أو مناطق مؤلمة؟



6. **التخمس أثناء الاستلقاء**
كرري تخمس الثدي أثناء الاستلقاء. هل حدثت أي تغيرات أو هناك مناطق سميقة ملحوظة؟ تحقق كذلك من الإبطيين.



هل يتابك الشك؟

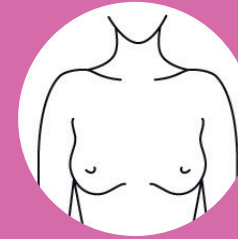
اطلبي من طبيب أمراض النساء عندئذ أن يوضح لك طريقة فحص نفسك مجدداً. بدءاً من بلوغ الثلاثين، يمكن إجراء فحص طبي سنوي - حتى لو لم تكن هناك تغييرات ملحوظة.

هل وجدت شيئا ملفتاً؟

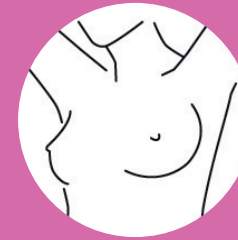
إذا لاحظت أي تغيرات أو شعرت بأي ألم، حددي موعداً مع طبيب أمراض النساء في أقرب وقت ممكن.

هذه هي طريقة التخمس

1. **أمام المرأة**
قفي عارية أمام المرأة وانظري إلى الثدي: هل تغير شكله أو حجمه؟ هل هناك أي تغيرات جلدية؟



2. **مع تمديد الذراعين**
افردِي ذراعيك إلى الأعلى: هل هناك أي تغيرات، مثل ثنيات الجلد أو انكماشات في الجلد أو تورمات مرئية؟



3. **فحص حلمات الثدي**
هل الضغط على الحلمة يؤدي إلى خروج سائل بلون مختلف عن الأبيض؟



توجد المزيد من المعلومات على
www.checkdichselbst.de