

الاكتشاف المبكر ينقذ الحياة. هكذا تفحصين ثدييك.



٣.

ثلاث أماكن - الثديان

ابدئي من الجزء الخارجي من الثدي باتجاه الحلمة. افحصي كلا الثديين وابحثي عن كتل أو أي مناطق صلبة أخرى.



٢.

٣ أصابع

استخدمي ثلاث رؤوس أصابع بيدك المعاكسة لتفحصي الثديين بحركات دائرية صغيرة.



١.

هل تغيّر شكل الثديين؟

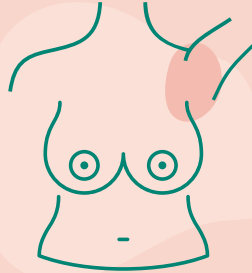
قفي أمام المرأة وضعي يديك خلف الرقبة لفحص الشكل.



٦.

ثلاث دقائق قد تصنع الفرق

قومي بالفحص الذاتي مرة في الشهر، أثناء الاستحمام أو قبل النوم.



٥.

ثلاث أماكن - الإبط

تابعي بفحص الإبط. افحصي كلا الإبطين وابحثي عن كتل أو أي مناطق صلبة أخرى.



٤.

ثلاث أماكن - الثديان

افحصي الحلمتين، هل تبدوان كالمعتاد؟ اضغطي عليهما بلطف، هل يخرج منهما أي سائل؟

تواصل مع المركز الصحي إذا اكتشفت كتلة في الثدي.

تعرفي على ثدييك عبر الموقع msd.se/bröstkollen

تعليمات الفحص الذاتي للثدي متوفرة بعدة لغات.

