

# Self-Breast Exam Awareness

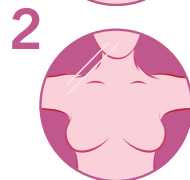
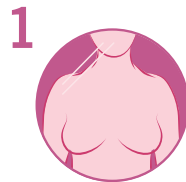
**Step 1:** Begin by looking at your breasts in the mirror with your shoulders straight and your arms on your hips.

**Step 2:** Now, raise your arms and look for the same changes as in **step 1**.

**Step 3:** While you're at the mirror, look for any signs of fluid coming out of one or both nipples (this could be a watery, milky, or yellow fluid or blood).

**Step 4:** Next, feel your breasts while lying down, using your right hand to feel your left breast and then your left hand to feel your right breast. Use a firm, smooth touch with the first few finger pads of your hand, keeping the fingers flat and together. Use a circular motion, about the size of a quarter.

**Step 5:** Finally, feel your breasts while you are standing or sitting. Many women find that the easiest way to feel their breasts is when their skin is wet and slippery, so they like to do this step in the shower. Cover your entire breast, using the same hand movements described in **step 4**.

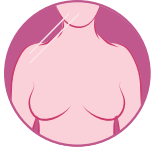


## What should I report to my doctor? What am I looking for?

- Lumps, Masses
- Pain
- Swollen lymph nodes or lumps in your armpit
- Nipple discharge
- Asymmetry or swelling
- Skin changes such as redness, darkness, thickening
- Skin Dimpling ( like an orange peel)
- Nipple inversion, Nipple retraction (turning inward)

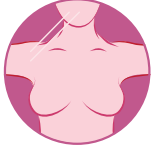


# توعية بفحص الصدر الذاتي



1

**الخطوة الأولى:** ابدئي بالنظر إلى الثديين من خلال المرآة مع إبقاء الكتفين في نفس الاستقامة و اليدين على الأرداف.



2

**الخطوة الثانية:** الآن قومي برفع ذراعيك إلى الأعلى من أجل ملاحظة نفس التغييرات في **الخطوة الأولى**.



3

**الخطوة الثالثة:** أثناء النظر في المرآة، قومي بملاحظة ما إذا كان هناك أي علامة لخروج سائل من حلمة الثديين، يُمكن أن يكون هذا السائل مائي أو لبن أو سائل أصفر اللون أو دم.



4

**الخطوة الرابعة:** أثناء الاستلقاء على ظهرك، تحسسي ثديك باستخدام اليد اليمنى للثدي الأيسر واليد اليسرى للثدي الأيمن من خلال اتباع لمسة ناعمة ودقيقة، بحركة دائرية لأصابع اليد مع الحفاظ على تماسيهم معاً.



5

**الخطوة الخامسة:** أخيراً، تحسسي ثديك أثناء الجلوس أو الاستحمام. قد تجد الكثير من النساء أن الطريقة الأسهل لتحسس الثدي والشعور به عندما يكون الجلد مبللاً، لذلك يُفضلن القيام بهذه الخطوة أثناء الاستحمام. تأكدي من فحص منطقة الثدي بأكملها باستخدام حركات اليد والأصابع نفسها المذكورة في **الخطوة الرابعة**.

ما الذي يجب أن أشعر به؟

- عدم التناسق أو التورم
- وجود تغيرات في جلد الثدي مثل الاحمرار أو تغير سماكة الجلد أو وجود امتلاء بارز
- تحول جلد الثدي إلى ما يشبه قشرة البرتقال
- انقلاب أو انكماش حلمة الثدي حيث تصبغ الحلمة مندفعاً إلى الداخل

ما الذي يجب علي إبلاغ طبيبي به؟

- أورام أو كتلات
- الشعور بالألم
- تورم أو انتفاخ الغدد الليمفاوية في منطقة الإبط
- إفرازات حلمة الثدي غير الطبيعية

معاً  
في كل خطوة



كليفلاند كلينك أبوظبي

Cleveland Clinic Abu Dhabi

A Mubadala Health Partner