

## ي دتلا ي تاذا ص حفا (Breast Self-Examination)

### ي دتلا ي تاذا ص حفا وه ام؟ (What is a breast self-examination?)

تطساوب ةرم لولأ ي دتلا تلاكشم نم ريثكلا فاشتكما متي. تاريغت وأ لتك دوجو فاشتكلا كيبدت ص حفا ي دتلا ي تاذا ص حفا نمضتي نهسفا تا ديسلا، )تثيخ (تيناطر س وأ )تديمح (تيناطر س ريغ ي دتلا لتك نوكت نأ نكملا نم. نايدلاً مظعم في تفدصلا ب.

رمع ي أ في ي دتلا ناظر س تاحدي نأ نكمي، نوكت دق. اما 50 نم رثكاً رمعلا نم تاغابلا تا ديسلا ي دلا اعويش رثكاً هنا نم مغرلا ي لء. في فيلا ي دغلا مرولا وأ ي دتلا باهتلا لثم ي دتلا بيصت ي رخأ تلاط تاملء تاريغتلا وأ لتكلا اضياً

يتاذا تا صو حفا ب) تيناقولاً تيحصلا تياعرلا تيدنكلا تيسوئلا (Care Health Preventive on Force Task Canadian ي صوت لا يتاذا تا صو حفا نأ تا ساردلا رهظت. ي دتلا ناظر سب تباصلاً تضرع رثكاً نسل ي تلالا اما 74 ي ل 40 رمعلا نم تاغابلا تا ديسلا ي دتلا ارجل ي ل ي دؤت نأ نكملا نم اهنأ تا ديسلا قايد تفتت لاء تيرورض ريغ تارابتخا، Cancer Canadian ي صوت. تا عز خلا لثم. تاريغت ي ن ع نهناط ي ل تاحتلابو نهيدت س مملو لكشب مء ي لء تا ديسلا عيمج نوكت نأ ب) ناظر سلا تيدنكلا تيعمجلا (Society

### يتاذا ص حفا نيرجت فيك ي دتلا؟ (How do you perform a breast self-examination?)

دءا وه كيبدت ص حفا ميقلا تقو ل ضفا ن إ دب نم دحاو عوبساً دعبء كضيد ةرود، وأ مروتل ض رعنتلا لامتحا ل فأ كايدت نو كي امدنع ملايا.

عصيد دق ي رخأ ص حفا م تا صو حفا دحا جئاتن تترقم نم كضيد ةرود ل لاخ ي رخأ تا قو ي في كيبدت ص حفا ك يلبء ب

تمظنتم ريغ كضيد ةرود تناك اذ، )مجرلا ل اصنتسا (كمحر تازا وأ ض يحلا عاطقنا تلمرمل ل وصولا ببسب كيدل ض يحلا فقوت اذ، وأ ارجاب ي موقف. مركدت ك يلبء ل هسي رهشلا نم موي ي في كب صاخلا ص حفا

دءا أدبت نأ كشو ي لء كضيد ةرود نأ لء املاي نابسي كايدت ناك اذ. ج اعز دلاب روعش ي أ ي دتلا ي تاذا ص حفا ببسي لا ، دق نيرعشت

كيبدت ي لء طغصلا ب نموقت امدنع طيب ج اعز ناب

ارجلاء: ي دتلا ي تاذا ص حفا

اقلنتسلا لعجي ي قلنتسا. رصخا ي لءا كسبلام عيمج ي علخا 1. ء سيو كر دص ي لء ي و استلاب نيطسبم كيبدت وأ لتكلا ب س اسحلا نم ل ه. ردصلا تمظت ي ل طيللا نمو ردصلا تلامد طخ ل فسا ي ل توقتلا نم تجسلاً عيمج س سحت ل لاخ نم ل ماكلاب كيبدت ي ص حفا. تاريغتلا

نم يلاً كيبدت ص حفا ي رسبلا كيدل ي طسولا عباصلاً ي مدختسا. ك عباصاً فارطاً سيلو - ي طسولا ثلاثلا كيدل عباصاً نطاب ي مدختسا 2. ي نوز لد هراسم طمن وأ لفسلاً ي لءا نم هراسم طمن مادختسا كنكمي. رسبلاً كيبدت ص حفا ي نميلا كيدل ي طسولا عباصلاً ي مدختسا طبي ك عباصاً ي كرحء. ةر يغص تيندعم تلمء مجد ي فرناود ةرود ي ف

حطس نم تبيرقلا تجسلاً س سحتل ي رورض فيفخلا طغصلا. كيبدت تجسناً عيمج س سحتل طغصلا نم تفلتخم تا بوتسم تثلث ي مدختسا 3. يو دلجلاً يو لابق ق ملاً تجسلاً س سحتل طسوتلا طغصلا مدختس كر دص تمظت نم تبيرقلا كتجسناً س سحتل ي وقلا طغصلا مدختس طبي ك عباصاً عفر ي بنجت. ك عضاؤ انناً دلجان ع اديعبء. عون ي ن تاريغت وأ ي عيبط ريغ ك مس وأ لتك دوجو فاشتكلا ك سحت

تيعم تلتك نأ شب كشلا كرواسي امدنع، رخلأ ي دتلا ي في قطنملا س فن ي في تلتكلا عون س فن ي لء ترثء اذ. رخلأ كيبدت ي ص حفا، حجمرلا نم ف نيبعيب نبيدتلا لاك نو كي نأ



انثا كيبيدت صحف يلا عفاضلا ابع اقلتسلا ء، نكمي انثا امهصحف اضياك ء ن مو ي دتلا ي لع املو هسب ن وباصلا ب قاطغما ع باصلا ق لزنت .مامحتسلا  
تاريغتلا ب س اسحلا ن م لهست نا نكملا  
انثاء مامحتسلا فوقولا، كاذ دعب .بناجلا كاذ ي ف دوجوملا كيبدي لع ق فرب ن وباصلا ي عضو كسار ي لع ن يعارذلا دحا ي عضو، كدي ي كرح  
تكميس ق طانم و ا لتكيا دوجو فاشتكلا يمانعب س سحتلا عم -ع باصلا فارطاً س يلو- كع باصلا ي وتسملا حطسلا ما دختساب ق فرب كيبدي لع  
ارجا لجا ن م بيري دتلا ي لرا ملاً جاتحيه عصب دق .بي دتلا ي تاذ صحف ل تكلا ن لا ي دتلا ي تاذلا صحفلا ن م تيفيل تيسيك لتك دوجو اضيا ب  
احنا عيمج ي ف نوكتت .ج يحصلا كشلاب كاذب مايقلا ي ف كدعاست ن ا نكمي حناصن كبيبيط ن م ي بلطا .بي دتلا

## بيبيطلا قرايز كيلع يغبني ي تم؟ (When should you see a doctor?)

كيبيدتلا ن بيبيطلا س مملوا ل كشلا ي فرعت ن ا دعب، ب ن م تاريغت ي ا صحف متين ا يغبني ي ي ليا م تاريغتلا ل مشد دق .بيبيطلا ل

س ملا دنع املوم ريغ و ا املوم نوكت دق .تديج ا لتك ي ا

• تبيبيط ريغ تكميس ق طانم

• كيبيدت ي تملد ن م دللا ب اطلتخم و ا تجزل تازارفا

• كيبيدت ي تملد و ا كيبيدت دلج ي ف تاريغت ي ا ، .ع صرتلا و ا دعجتلا لثم

• ن بيديتلا دحا مجد ي ف تبيبيط ريغ قدايز

• ي عبيط ريغ لكشب رخلا ن م اضافخنا رثكا ن بيديتلا دحا

ي ش بسبب ثدحت ميلع ا رط ي تلا تاريغتلا و ا ي دتلا تلاكشم مطعم ن ا يركنت .ناطرسلا ف لاخبر خا

ارجا تارتخا اذا ي تدع ي دتلا تيتاذ تاصوحف، ارجا ن ا شب كبيبيط ي ل ي تديتق تاصوحف ي ل عفاضلا ب مظنم لكشب ا عشا ل ا ب ي دتلا ريوصت  
ا عشا ل ا ب ي دتلا ريوصت زكرم ي ف و ا كبيبيط قدايع ي ف ي دتلا ا مظنتم

## ارجا ن ع ا مجانلا رطاخما ي ه امه ي دتلا تيتاذ تاصوحف؟ (What are the risks of doing breast self-examinations?)

ارجا رطخ ن ا ارجا ي ل ي دوي دقو ق لقلب ن ي رعتت كلعج ي دتلا ي ف ا ريغت ن ي دجت دق كنا و ه ي دتلا تيتاذ تاصوحف ا ي رورض ريغ تارابتخا  
(ة عز خلا لثم)

اضياو، الفحوصات الذاتية للثدي نوعا من أنواع السرطانات التي لن تسبب أبداً أعراضاً أو دحاً في منيظحاتها ي ذلا ريغتلا نوكت دق  
تلاكشم ببست ي تلا ناطرسلا عاونا فرعين ا نكمي دحا لا ن لا نكلو .ك تايد ددهت، ي هتني دق هنا اذه ي نعي .تاناطرسلا عيمج جلاع متي  
اراتا تاجلاعا هذ ببست ن ا نكملا ن مو .اهنيجاتحت لا )ي نايميكا جلاعلاو ي عايشلا جلاعلاو ا حارجلا لثم (تاجلاعا ي قلتب فاطملا ك ب  
تينا ج  
قراض

اربخلا ن م ديدعلا دقتعيه لود كبيبيط عم ي تديتق .تاديسلا حاتم رايد هنا نورخلا دقتعيو .اهدناو ف قوفت ي دتلا تيتاذلا تاصوحفلا رارضاً ن ا  
ي دتلا تيتاذلا تاصوحفلا

لا توصي Canadian Task Force on Preventive Health Care (المؤسسة الكندية للرعاية الصحية الوقائية) بالفحوصات الذاتية  
Cancer Canadian في صوت .بي دتلا ناطرسب ا باصلا ل اضرع رثكا ن سل ي تلا ا اما 74 ي ل 40 رمعلا ن م تاغابلا تاديسلا ي دتلا  
تاريغت ي ا ن ع نهابا ي ل ا ثدحتلابو ن هيدت س مملو لكشب دق ي لع تاديسلا عيمج نوكت ن ا ب )ناطرسلا تيدنكلا تيمجلا (Society

ةعاس 24 رادم ي لع ضيرمتلا مقاط ن م قروشمو ا ماع تيمصت ا موعم ي لع ل واصل عوبسلا ي ف مايا 7، Link health ا تمدخ ي لصتا  
811 .مقرلا ي لع

المصدر: [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

ن م ا رابتعا ا قيراس 19 ديسمبر 2018

و ا كتياعر مقدم ن م اهيا ع ن ي لصحت ي تلا تياعرلا حناصن لحم لحت ن ا اهنم ضرغلا س يلو Inc.© Healthwise ن م حيرصت تيمجرتلا تمت  
ن بيبيطلا جلاعلاو صيختنلا ي لع ل واصل ك ب صاخلا تيمصلا تياعرلا ي نا صخا قراشتسا ي لع اماند ي صرحا .رخا تيمص تياعر ي نا صخا