



الصحة أمان والفحص اطمئنان  
Live Healthy & Simply Check



دائرة الصحة  
DEPARTMENT OF HEALTH

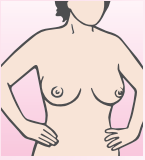


## Steps to Breast Self-Examination(BSE)

BSE is a tool that help you to learn what is normal for you. The best time for the exam is at the end of your period, when your breasts are least tender.

### Step 1: Look for changes

In front of the Mirror



- Hold arms at your side
- Hold arms over your head
- Press your hands on your hips and tighten your chest muscles
- Bend forward with your hands on your hips

### Step 2: Feel for changes

Lying down

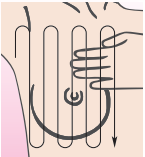


- Lie down on your back with a pillow under your right shoulder
- Use the pads of the three middle fingers on your left hand to check your right breast
- Press using light, medium and firm pressure in a circle without lifting your fingers off the skin
- Follow an up and down pattern
- Feel for changes in your breast, above and below your collarbone and in your armpit
- Repeat on your left breast using your right hand



These steps may be repeated while bathing or showering using soapy hands.

### See your doctor right away if you notice any of these breast changes:



- Lump, hard knot or thickening
- Swelling, warmth, redness or darkening
- Change in the size or shape of the breast
- Dimpling or puckering of the skin
- Itchy, scaly sore or rash on the nipple
- Pulling in of your nipple or other parts
- Nipple discharge that starts suddenly
- New pain in one spot that does not go away

For more information, please visit: [www.haad.ae/simplycheck](http://www.haad.ae/simplycheck)

Punch the card monthly after each exam

Jan

Feb

Mar

Apr

May

Jun

July

Aug

Sep

Oct

Nov

Dec



الصحة أمان والفحص اطمئنان  
Live Healthy & Simply Check



دائرة الصحة  
DEPARTMENT OF HEALTH

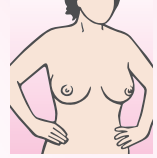
## خطوات الفحص الذاتي للثدي

إن الفحص الذاتي للثدي ماهو إلا أداة تساعدك على التعرف على ماهو طبيعي فيما يخص ثدييك. علما بان أفضل وقت للفحص ، إن كانت الدورة الشهرية لاتزال تأتيك دون انقطاع هو عند انتهاء الدورة، وذلك عندما لا يكون الثدي منتفخا.



### الخطوة الأولى: لاحظي أية تغيرات

- بوضعية الوقوف أمام المرأة
- ضعي ذراعيك على جنبيك
- ارفعي ذراعيك فوق رأسك
- اضغطي بيديك على خصرك وشدي عضلات الصدر
- انحني إلى الأمام مع وضع اليدين على الخصر



### الخطوة الثانية : تحسسي أية تغيرات

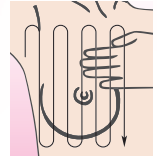
- بوضعية الاستلقاء
- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن
- تحسسي ثديك الأيمن بباطن الأصابع الثلاثة الوسطى ليدك اليسرى
- اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت على أن تتحرك أصابعك بشكل دائري دون رفعها عن الجلد
- تابعي التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعودا ونزولا هذه المرة
- تحسسي أية تغيرات غير طبيعية في الثدي فوق وأسفل الترقوة وفي منطقة الإبط
- كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى



يمكنك تكرار الخطوات أعلاه أثناء الاستحمام باستعمال يديك المبللتين بالماء والصابون

### قومي بزيارة طبيبك فورا إذا لاحظت أي من التغيرات التالية في الثديين

- كتل، عقدة صلبة أو تغلظات
- تورم، حرارة، احمرار أو اسوداد
- تغيرات في حجم أو شكل الثدي
- تقرات صغيرة أو تجعد في الجلد
- حكة، تقرحات قشرية أو طفح جلدي على حلمة الثدي
- انقباض حلمة الثدي أو أية أجزاء أخرى من الثدي
- إفرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة
- ألم شديد في مكان معين مستمر ولا يزول



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع [www.haad.ae/simplycheck](http://www.haad.ae/simplycheck)

انقبي الجفافة شهريا بعد كل فحص

يناير فبراير مارسه أبريل مايو يوليو يونيو أغسطس سبتمبر اكتوبر نوفمبر ديسمبر