

OCTOBRE ROSE 2022

LE CANCER DU SEIN
TOUS CONCERNÉS !



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
INTERNATIONAL MOHAMMED VI

L'IMPORTANCE DU DÉPISTAGE PRÉCOCE

Aujourd'hui **les cancers du sein** concernent 1 femme / 8 !

Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes.

Grâce au **dépistage précoce**, la moitié des cancers du sein sont décelés alors qu'ils mesurent moins de 2 cm. Ce niveau de détection permet d'atteindre de très hauts taux de guérison tout en réduisant les doses des médicaments utilisés, qui induisent alors moins d'effets secondaires.

Il est donc important de vous informer sur le cancer du sein car **cela peut vous sauver la vie**.

UN SUIVI RÉGULIER À TOUT ÂGE

Vous devez être régulièrement suivi(e) par un médecin traitant, par un gynécologue ou par votre sage-femme : la palpation des seins et des aisselles lui apportera des indications essentielles.

S'il ou elle perçoit une anomalie, il ou elle vous prescrira une mammographie ou encore une échographie. Ce suivi médical doit avoir lieu tous les 6 mois ou au minimum tous les ans à partir de 30 ans. Il est important que chacune devienne actrice de sa santé en pratiquant tous les mois une **autopalpation des seins**.



Des gestes simples mais nécessaires pour chacune !

L'**auto-examen** des seins ou **autopalpation** est une pratique très positive et importante pour toutes les femmes.

Elle regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettent de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin.

L'**auto-examen** constitue un atout de plus pour votre santé mais ne se substitue en aucun cas à votre visite régulière (au moins annuelle) chez votre gynécologue ou médecin.

En cas de doute ou de question après une autopalpation, consultez votre médecin généraliste ou gynécologue.

Les gestes de l'autopalpation

Etape 1 : l'observation

Face au miroir, inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.

Etape 2 : palpation

Avec trois doigts, palpez le sein opposé, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.

Etape 3 : aisselles

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise.

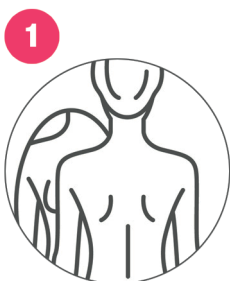
Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.

Etape 4 : Mamelon

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

Etape 5 : L'autre sein

Répétez l'auto-examen sur l'autre sein.



أكتوبر
المردي
2022

سرطان الثدي
كلنا معنيون بالأمر




المستشفى الجامعي
الدولي محمد السادس

أهمية الفحص المبكر

سرطان الثدي اليوم يصيب امرأة واحدة / 8

كلما تم اكتشاف سرطان الثدي مبكرًا ، زادت فرص الشفاء. بفضل الاكتشاف المبكر ، يتم اكتشاف نصف حالات سرطان الثدي و يكون عندئذ قياسها أقل من 2 سم. هذا المستوى من الاكتشاف يجعل من الممكن تحقيق معدلات شفاء عالية جدًا مع تقليل جرعات الأدوية المستخدمة مما يؤدي بعد ذلك إلى تقليل الآثار الجانبية. لذلك من المهم الاستفسار عن سرطان الثدي لأنه ، يمكن أن ينفذ حياتك

المتابعة المنتظمة في أي عمر

يجب أن تتم مراقبتك بانتظام من قبل طبيب أو طبيب امراض النساء: سيوفر فحص الثديين والإبطين مؤشرات أساسية. إذا لاحظ وجود شذوذ في الجسم ، فسوف يصف لك صورة الثدي الشعاعية أو الموجات فوق الصوتية. يجب أن تتم هذه المتابعة الطبية كل 6 أشهر أو على الأقل كل عام بدءًا من سن الثلاثين. من المهم أن يصبح كل فرد فاعلاً في صحته من خلال إجراء فحص ذاتي شهري للثدي



المستشفى الجامعي
الدولي محمد السادس

0529 09 22 22

www.hm6.ma



حركات بسيطة ولكنها ضرورية للجميع!

يعتبر الفحص الذاتي للتدي أو الفحص الذاتي ممارسة إيجابية ومهمة للغاية لجميع النساء. يتضمن مجموعة من الحركات البسيطة التي تمارس كل شهر ، بعد الدورة الشهرية ، تسمح لك بمعرفة تديك جيدًا ، واكتشاف أي شذوذ وإبلاغ طبيبك بذلك.

يشكل الفحص الذاتي رصيّدًا إضافيًا لصحتك ولكنه لا يحل بأي حال من الأحوال محل زيارتك المنتظمة السنوية على الأقل لطبيبك أو طبيب أمراض النساء.

في حالة الشك بعد الفحص الذاتي ، استشري طبيبك العام أو طبيب أمراض النساء.

حركات الفحص الذاتي

الخطوة الأولى: الملاحظة

أمام المرأة ، افحصي كلا الثديين وتأكدي من عدم وجود شيء غير عادي : على سبيل المثال إفرازات سائل ، أو دم ، أو تشققات ، أو دمل ، أو طيات ، أو جلد متقشر على الثدي.

الخطوة الثانية: الجس

باستخدام ثلاثة أصابع ، قم بجس الثدي المقابل بقوة ، بعناية ، وبشكل كامل. ابدي من الجزء الخارجي ، مري بأطراف أصابعك على الثدي بدوائر صغيرة.

الخطوة الثالثة: الإبط

يجب إيلاء اهتمام خاص للمنطقة الواقعة بين الثدي والإبط ، بما في ذلك المنطقة الأخيرة ابحتي عن أي كتل غير طبيعية أو صلابة تحت الجلد.

الخطوة الرابعة: الحلمة

اضغطي برفق على الحلمة وتأكدي من عدم حدوث إفرازات. إذا كان الأمر كذلك ، أخبري طبيبك على الفور.

الخطوة الخامسة

كرري الفحص الذاتي للتدي الأخر.

4



5

