




SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

# Die Selbstuntersuchung der Brust

Eine Chance zur Früherkennung von Brustkrebs

الفحص الذاتي للثدي  
فرصة للكشف المبكر عن سرطان الثدي



# 10 Minuten für Ihre Brust – das sollten Sie sich wert sein.

10 دقائق لثديك – فالأمر يستحق اهتمامك .

Jede zehnte Frau erkrankt irgendwann in Ihrem Leben an Brustkrebs. Entscheidend für die Heilung ist, dass Veränderungen im Brustbereich so früh wie möglich entdeckt werden. Nutzen Sie die jährliche kostenlose Krebsfrüherkennungsuntersuchung in der Arztpraxis und untersuchen Sie einmal pro Monat Ihre Brüste ca. acht Tage nach Beginn Ihrer Periode. Wenn Sie Ihre Periode nicht mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat für die Selbstuntersuchung aus.

نسبة 10% من السيدات تصاب بسرطان الثدي في وقت ما أثناء حياتهن. والعامل الحاسم في العلاج هنا يتمثل في الكشف المبكر بقدر الإمكان عن أية تغيرات تظهر في نطاق الثديين. احرصى على الانتفاع من الفحص السنوي المجاني للكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الثدي في عيادة الطبيب، واحرصى على أن تقومي مرة كل شهر بفحص ثدييك مثلاً بعد مرور ثمانية أيام من نزول الدورة الشهرية. وعند انقطاع الدورة الشهرية قومي بتحديد يوم ثابت في الشهر للقيام بالفحص الذاتي.

## Untersuchen Sie sich regelmäßig

### قومي بالفحص بصفة منتظمة

Früher als Ihre Ärztin oder Arzt können Sie Veränderungen an Ihren Brüsten wahrnehmen. Wenn Sie Auffälligkeiten – wie zum Beispiel Knoten oder Verhärtungen – entdecken, muss dies kein Grund zur Besorgnis sein. Bei Frauen unter 40 Jahren sind acht von zehn entdeckten Knoten gutartig. Je rascher Sie zum Arzt gehen, wenn Sie eine Veränderung bemerkt haben, um so schneller haben Sie Gewissheit. Nutzen Sie die Chance, eine Brustkrebserkrankung früh zu entdecken. Denn:

Brustkrebs ist heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt und richtig behandelt wird.

In über 80 % der Fälle werden Veränderungen der Brust nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Dieses Faltblatt bietet Ihnen eine Hilfestellung bei Ihrer monatlichen Selbstuntersuchung.

يمكنك قبل طبيبك أو طبيبتك إدراك وجود تغيرات على الثدييك. فإذا لاحظتني أمورًا ملفتة - مثلًا وجود عقد أو تصلبات -، فلا يجب أن يكون ذلك سببًا للقلق، حيث إن نسبة 80% من العقد التي يتم اكتشاف وجودها كانت حميدة، وذلك لدى السيدات تحت 40 عامًا. وكلما ذهبت إلى الطبيب سريعًا فور ملاحظتك لأي تغيير على الثدييك، فسوف تتحقي من صحة أو خطأ الإصابة بالسرطان. استغلي الفرصة وقومي بالكشف المبكر عن سرطان الثدي. ويرجع ذلك إلى أن:

سرطان الثدي مرض يمكن علاجه عندما يتم التعرف عليه في الوقت المناسب وعلاجه بشكل سليم.

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه في نسبة أكثر من 80% من الحالات لا يتم اكتشاف التغيرات التي تطرأ على الثديين من قبل الأطباء، بل إن السيدات هن اللواتي يقمن بذلك. وهذا الكتيب الإرشادي من شأنه أن يوفر لك وسيلة مساعدة عند قيامك بالفحص الذاتي الشهري.

## ... am besten einmal im Monat

.... من الأفضل مرة في الشهر.



[1] Zunächst stellen oder setzen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste. Stützen Sie dabei die Hände auf die Hüften.

[1] قومي أولاً بالوقوف أو الرقود أمام مرآة و احرصي على فحص ثدييك. في هذه الوضعية ضعي يديك على الخصر.



[2] Achten Sie auf jegliche Form- und Größenveränderung Ihrer Brüste! Schauen Sie nach Vorwölbungen oder Einziehungen im Hautbereich. Registrieren Sie aufmerksam die Hautfarbe Ihrer Brüste – gibt es Unterschiede zu früher?

[2] احرصي على مراعاة أي تغيير يطرأ على شكل ثدييك أو حجمهما! احرصي على ملاحظة وجود أية نتوءات أو مواضع سحب في النطاق الجلدي للثديين. احرصي بانتباه على ملاحظة لون جلد ثدييك - هل توجد اختلافات عن ذي قبل؟

## ... kurz nach der Monatsblutung

### ... بعد فترة قصيرة من الدورة الشهرية



3

[3] Betrachten Sie anschließend Ihre Brüste mit erhobenen, hinter dem Kopf verschränkten Armen.

Im Anschluss daran drehen Sie sich nach rechts und nach links, sodass Sie sich wie oben beschrieben, auch seitlich anschauen können.

[3]

احرصي بعد ذلك على ملاحظة الثديين عند رفع الذراعين وتشبيكهما خلف رأسك. بعد ذلك التقى جهة اليمين و اليسار، بالشكل الذي يتيح لك إمكانية مشاهدة نفسك من الجانب وملاحظة الثديين، كما هو موضح أعلاه.



4

[4] Gebrauchen Sie zum Abtasten den flach aufliegenden Teil Ihrer drei mittleren Fingerendglieder.

Untersuchen Sie mit diesen jede Stelle Ihrer Brust in kleinen Kreisen,

etwa in Größe eines 50-Cent-Stücks. Knoten können in verschiedenen Tiefen bzw. Abschnitten der Brust entstehen. Bewegliche Knoten können der Untersuchung entgehen, da sie leicht wegzudrücken sind. Deshalb ist es wichtig, die Untersuchung in drei Druckstärken zu gestalten. Führen Sie die Kreisbewegungen mit leichtem, dann mittlerem und zum Schluss starkem Druck aus.

[4]

للقيام بالفحص احرصي على استخدام الجزء المسطح من أطراف الأصابع الثلاثة الوسطى. استخدمي أطراف الأصابع لفحص كل موضع في الثديين في حركات دائرية صغيرة، مثلاً بما يوازي محيط عملة 50 سنت المعدنية. يمكن أن تنشأ العقد على أعماق مختلفة أو قطاعات متباينة من الثدي، وهنا يتعين مراعاة أن العقد المتحركة يمكن أن تغفلت من الفحص، حيث إنها من السهل أن تهرب من تأثير الضغط. ولذلك فمن الهام أن يتم إجراء الفحص على ثلاث مراحل للضغط. قومي بعمل الحركات الدائرية بضغط خفيفة، تتدرج لتصبح متوسطة، وفي النهاية تكون شديدة.

5



[5] Es gibt drei verschiedene Methoden die Brüste abzutasten. Untersuchen Sie Ihre rechte Brust mit der linken Hand und anschließend die linke Brust mit der rechten Hand.

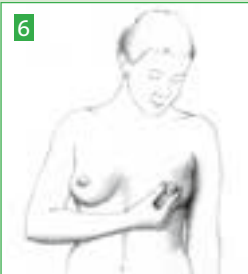
[5]

توجد ثلاث طرق مختلفة لفحص الثدي. استخدم يديك اليسرى لفحص الثدي الأيمن، ثم استخدم يديك اليمنى لفحص الثدي الأيسر.

- Spiralenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
- Vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin
- In senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust

- احرص على أن تقومي بذلك في حركة حلزونية من الخارج، للداخل وصولاً إلى الحلمة  
 - ثم قومي بالحركة ذاتها في مسارات شعاعية من الإطار الخارجي للثدي وصولاً إلى الحلمة  
 - بعد ذلك في مسارات رأسية لأعلى وأسفل عبر مساحة الثدي بأكمله

6



[6] Haben sich Ihre Brustwarzen verändert? Sind sie neuerlich eingezogen? Tritt ein Sekret aus der Brustwarze aus? Achten Sie auf Hautveränderungen sowie Verdickungen oder Verhärtungen im Brustwarzenbereich.

[6]

هل طرأ تغير على حلماتك؟ هل لاحظتي مؤخراً أن الحلمات مسحوبة للداخل؟ هل صدر عن الحلمة إفرازات للخارج؟ احرص على مراعاة التغيرات الجلدية والتكتلات أو التصلبات في منطقة الحلمات.



[7], [8], [9] Die Untersuchung Ihrer Brüste sollte nicht nur im Stehen, sondern auch im Liegen durchgeführt werden. Denken Sie ebenfalls daran, die rechte und linke Achselhöhle sowie den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins auf vergrößerte Lymphknoten zu untersuchen.



[7], [8], [9] لا يتعين أن يقتصر قيامك بفحص ثديك وأنت في وضع الوقوف، بل أيضاً وأنت في وضع الرقود. تذكري أيضاً أن تقومي بفحص التجويف الإبطني الأيسر والأيمن ونطاق أعلى وأسفل عظم الترقوة، من حيث زيادة حجم العقد الليمفاوية.



Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Brust kennen zu lernen. Sie werden sehen, bald kennen Sie sie besser als Ihre Ärztin/Ihr Arzt.

خذي من وقتك للتعرف على ثديك. وسوف ترين أنك عما قريب ستصبحين أكثر معرفة بهما وبشكل أفضل من طبيبك/ طبيبتك.

## Weitere Informationen

### Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstraße 23 06114 · Halle (Saale)

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

### Spendenkonto

Saalesparkasse · Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Konto: 387307317 · BLZ: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

## معلومات أخرى

جمعية زاكسن أنهالت لمكافحة السرطان، جمعية مسجلة

Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

تليفون: 0345 4788110 فاكس: 0345 4788112

بريد إلكتروني: [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

### حساب التبرعات

Saalesparkasse · Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

حساب بنكي: 387307317 الرقم البنكي: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17 · BIC: NOLADE21HAL

---

Das Projekt wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung des Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See sowie IKK gesund plus

Zeichnungen: Christine Kaufmann · Text: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Übersetzung: tolingo GmbH

Bildquelle: © michaeljung – Fotolia.com (Titel, S. 2)

النص: جمعية مكافحة السرطان الألمانية الرسومات: كريستينه كاوفمان الترجمة: tolingo GmbH  
تم تنفيذ المشروع بدعم من الجمعية الألمانية لتأمين المعاشات ,Deutsche Rentenversicherung Bund

IKK gesund plus ,Knappschaft-Bahn-See