

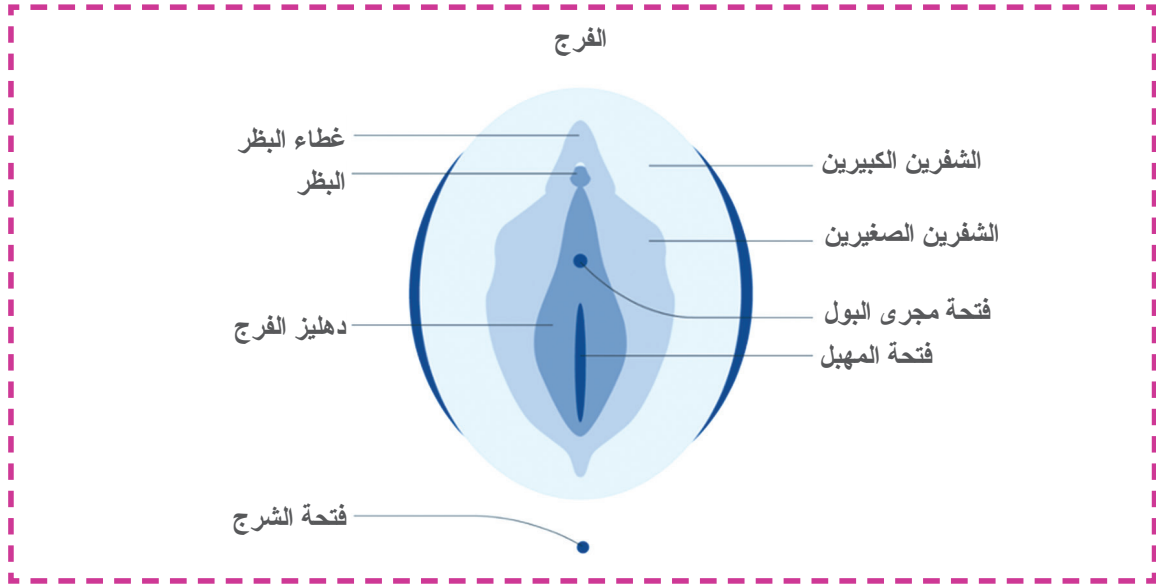
الفحص الذاتي للفرج

دليل المرأة

باتباع هذه الخطوات البسيطة لمراقبة التغيرات في منطقة الفرج، يمكنك التحكم في صحتك واتخاذ خطوات استباقية للحفاظ على سلامتك

كيفية إجراء الفحص الذاتي للفرج: دليل خطوة بخطوة

الفرج، الذي يمثل الجزء الخارجي من الأعضاء التناسلية الأنثوية، يتكون من عدة أجزاء مهمة (الشكل 1): الشفرين الكبيرين (الشفران الكبيران)، الشفرين الصغيرين (الشفران الصغيران)، البظر (نسيج حساس)، قلفة البظر (الجلد الذي يحمي البظر)، الدهليز (المنطقة المحيطة بفتحات المهبل والرحم)، و(المنطقة العجانية).
إجراء الفحص الذاتي للفرج هو وسيلة أساسية للكشف عن أي تغييرات أو شذوذ (أي تغييرات أو مشاكل غير طبيعية)
يقدم هذا النص دليلاً بسيطاً خطوة بخطوة حول كيفية إجراء الفحص الذاتي للفرج



أسئلة شائعة:

من ينبغي أن يقوم بالفحص الذاتي للفرج؟

ينصح جميع النساء بإجراء الفحص الذاتي للفرج بانتظام

كم مرة؟

من الأفضل إجراء الفحص الذاتي للفرج مرة كل ثلاثة أشهر، أو في أي وقت تشعرين فيه بالحكة أو الألم في الفرج، أو ألم أثناء الجماع، أو عند اكتشاف كتل أو سماكة في الجلد

ما الذي أحتاجه؟

- مكان خاص - إضاءة جيدة - مرآة صغيرة - يدان نظيفتان

ماذا يجب أن أبحث عنه؟

أثناء الفحص الذاتي للفرج، كوني يقظة تجاه العلامات التالية

- أي كتل أو وتوعات أو وقرحات جديدة أو
- متغيرة ألم أو عدار محة أثناء الفحص
- تغيرات في لون أو ملمس الجلد
- نزيف
- احمرار أو تورم أو تهيج

لنبدأ

ابحثي عن مكان مريح و خاص يمكنك فيه الاستلقاء او الجلوس مع ثني الركبتين و تناعد الساقين قليلا. يمكنك استجدام مرآة لمسا عدتك على الروية بشكل أفضل أثناء الفحص. يمكن حمل المرآة بيد واحدة، أو وضعها على الأرض أو على البيديه.

(E.P.N.R.) تذكرني هذه الخطوات الأربع الهامة: الفحص - التحسس - التدوين - الإبلاغ

الفحص: الفحص العام

افحصي المنطقة الخارجية بأكملها للأعضاء التناسلية. استخدمي إصبعك السبابة والإصبع الأوسط لفرد الشفرين بلطف. (طيات الجلد حول فتحة المهبل) وافحصي المنطقة الخارجية للأعضاء التناسلية بصرياً

الفحص: الفحص التفصيلي

ثم اعسدا بموضع من يديناظر 12 بلدا ص حفي لكزي عرو ،
عني إلى موضدوحت حتى ثماعسدا برعقا ماجتا في فيركحتو ، بباتجدا كلا نم نيريبيكلا نيلشفرا يدعق فبر فيضغطا فططبن نيريبيكلا نيلشفرا يلففا
ثماعسدا 12 ن بباتجدا كلا نم نيريغصلا نيلشفرا عم ثيلمعلا يركر.
أنكم كذلك نكا اذا فطلنظر ببلا ثةفلق بحسد بجيد تارييغت وأ تاهشوت أي نا عثطر ببلا فيصحفا
تارييغت وأ تاهشوت أي نا عثطب ثياتجعا ثةقنملا ص حلف لفسللا يلنتقا ، اريخذ أبهملدا ثةحتفلحو فيطخاملا زعجلا :زيلهدلا ص حفي إلى يلنتقا ،كذلك دعب

التحسس: تحسس المنطقة بحثاً عن أي تشوهات

باستخدام أصابعك، تحسسي بعناية منطقة الفرج بأكملها، بما في ذلك الشفرين الكبيرين والصغيرين، بحثاً عن أي كتل غير طبيعية أو مناطق سميكة أو ألم عند اللمس. انتبهي لأي تغييرات في الشعور أو الانزعاج

التدوين: دوني ملاحظاتك

سجلي ملاحظاتك، بما في ذلك أي تغييرات أو تشوهات تلاحظينها أثناء الفحص. قد ترغبين في استخدام هاتفك المحمول لالتقاط صور فوتوغرافية، ثم حفظ الصور بشكل آمن للحفاظ على خصوصيتك. يمكن أن يساعدك ذلك في متابعة التغييرات بمرور الوقت ويكون بمثابة معلومات قيمة للطبيب إذا لزم الأمر

الإبلاغ: تواصل مع مقدم الرعاية الصحية

إذا لاحظت أي تغييرات غير عادية أو مقلقة أثناء الفحص الذاتي للفرج، فلا تترددي في الاتصال بالطبيب لإجراء تقييم إضافي. يمكنهم إرشادك، وإجراء فحوصات إضافية إذا لزم الأمر، ومعالجة أي مخاوف قد تكون لديك

في الختام

تذكرني: الكشف المبكر هو المفتاح، لذلك لا تترددي في استشارة الطبيب إذا كانت لديك أي مخاوف