

breastlight™

ما هو **برست لايت**؟

هو منتج جديد يُعنى بصحة وسلامة المرأة. يساعد هذا المنتج المرأة في ملاحظة أي تغير يطرأ على الثدي بمرور الوقت.

باستخدام **برست لايت** تحصلين على فرصة النظرة من زاوية أقرب للثدي. يشع **برست لايت** ضوءاً ساطعاً أحمر اللون غير مؤذٍ عبر أنسجة الثدي ليتمكنك بذلك من رؤية بعض التفاصيل الداخلية. بهذه الطريقة تعلمين ما هو الشكل الطبيعي لثديك، وتلاحظين أي تغيرات، وتشعرين بالثقة نحو عنايتك بجسدك بشكل أفضل وبالطريقة التي تناسبك.



يتم استخدام برست لايت في غرفة



رؤية الثدي من الأعلى
مظلمة

ما الذي ستربنه عند استخدامك برست لايت؟

عند استخدامك **برست لايت** ستربن ستمكين من رؤية الأوردة والأوعية الدموية كخطوط داكنة اللون في الثدي، وهو شيء طبيعي جداً.

بعد عدة أشهر ستتعرفين على الهيئة الطبيعية لثديك عند استخدام **برست لايت**. هذه المنظر الداخلي سيكون مألوفاً لك كما هو المنظر والملمس الخارجي لثديك.

وكما هي أوجه التوعية بالعناية بالثدي فإن الأهمية تكمن في ملاحظة أي تغيرات تنشأ عليه.

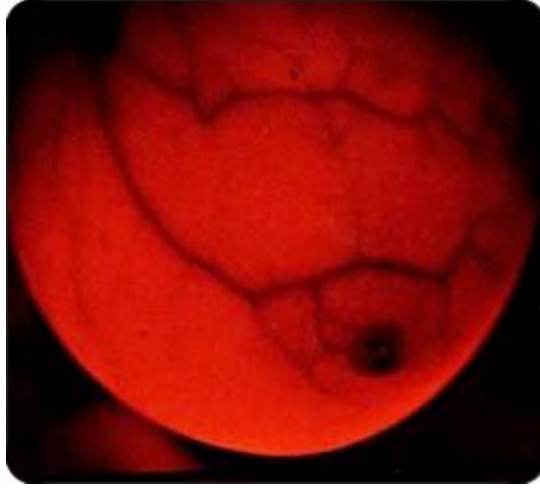
ملاحظة:

ننصح بشدة النساء اللاتي يتم الطلب منهن الحضور للفحص الدوري بالذهاب.

برست لايت لا يعتبر بديلاً عن الفحص بالماموغرام.

كيفية عمل برست لايت

يمنحك **برست لايت** القدرة على النظر إلى الداخل بدلاً من النظر إلى الهيئة الخارجية فحسب. ويكون فاعلاً فإنه يجب استخدامه في غرفة مظلمة. يعمل **برست لايت** بأن يشع ضوءاً ساطعاً أحمر اللون غير مؤذٍ عبر أنسجة الثدي. يمر الضوء عبر أنسجة الثدي مُظهراً المناطق الداكنة حيث يوجد الدم. لذا فإنه من الطبيعي وجود مجموعة الأوردة، ولكن إذا وجدت عُقد داكنة اللون فإنها قد تكون مؤشراً إلى ما هو غير طبيعي ويجب القيام بفحص الثدي.



يمكنك هنا رؤية الأوردة والحلمة

النساء من جميع الأعمار يمكنهن استخدام **برست لايت** ، وخاصة أولئك اللاتي في سن اليأس وما بعد سن اليأس عندما تتغير كثافة أنسجة الثدي لديهن. **برست لايت** مفيد أيضاً للنساء اللاتي يمتلكن أثناء متليفة لها هيئة متكثلة. يقوم **برست لايت** بالتفريق بين الأنسجة الطبيعية للثدي وأماكن الأوعية الدموية التي قد تشير إلى ما هو غير طبيعي.

توضيح فني

تم تصميم **برست لايت** لتقديم أكبر كمية من الإضاءة عبر أنسجة الثدي. إلا أن كمية بسيطة من أشعة الضوء فقط ستمكن من العبور بشكل كامل - وهذا ما سترينه عند استخدام **برست لايت**. لذا فإنه من المهم جداً استخدام **برست لايت** في غرفة شديدة الظلام.

نقوم باستخدام الإضاءة الحمراء لإعطاء الثدي التباين اللازم وتمكينك من رؤية أكبر قدر ممكن من التفاصيل. الإضاءة غير مؤذية بتاتاً ولا تحمل أي أشعة غير مرئية. يمكنك استخدام **برست لايت** بالقدر الذي ترغبين ودون أي أعراض جانبية.

عندما يصطدم الضوء بوعاء دموي في ثديك فإنه يتم امتصاصه من قبل الهيموجلوبين (اليحمور - خضاب الدم)، وهو ما يجعل الأوردة تظهر داكنة اللون في الثدي.

الكتل الضارة تحوي المزيد من أشكال التزويد بالدم لتغذيتها، لذا فإن المناطق ذات الكثافة العالية قد تكون مؤشراً لما هو غير طبيعي. إلا أن الأكياس الممتلئة بالسوائل لن تمتص الضوء.

معلومات عن **برست لايت**

برست لايت ابتكار لمنتج جديد تم اختباره على أكثر من 1200 امرأة.

النتائج التي تم تلقيها من جميع الدراسات التي تم القيام بها هي نتائج إيجابية جداً. وجد النساء أنه من السهل جداً استخدام **برست لايت** كجزء من الفحص الروتيني المنتظم الذي يقومون به، كما أنهن أخبرتنا بأن **برست لايت** يعطيهن الثقة عند قيامهن بفحص أثدائهن.

الأثداء المتكتلة

النساء اللاتي يملكن أثداء متكتلة واللاتي واجهن صعوبة في الفحص باليد وجدن **برست لايت** مفيداً جداً في عملية الفحص المنزلي لأثدائهن بأنفسهن.

الأثداء الكبيرة

لا يستطيع النساء ذوي الأثداء الكبيرة الحجم نسبياً الشعور بثقة كاملة عند الفحص الذاتي، وقد أوضحن أن استخدامهن **برست لايت** أعطاهن المزيد من الثقة.



أسئلة متكررة

لماذا يجب استخدام **برست لايت** في الظلام؟

كمية قليلة نسبياً فقط من الضوء أحمر اللون تمر عبر الثدي، لذا أنت بحاجة لإزالة أي إضاءة في الخلفية لتوضيح رؤية الأوعية الدموية. كلما كانت الإضاءة في الغرفة أقل كان من الأسهل استخدام **برست لايت**.

كم مرة يمكنني استخدام **برست لايت** ؟

يمكنك استخدام **برست لايت** كلما رغبتى كجزء من الفحص الذاتي المنتظم الطبيعي لثديك.

هل من الآمن استخدام **برست لايت** ؟

جميع الضوء الصادر من **برست لايت** يمكن رؤيته - لا يوجد أي أشعة غير مرئية، والضوء غير مؤذٍ بتاتاً. يمكنك استخدام **برست لايت** بشكل غير محدود ودون أي أضرار جانبية.

كيف أتأكد من استخدام **برست لايت** بالشكل الصحيح؟

إذا كان لديك أي تساؤل حول **برست لايت** أو حول قلقك من استخدامه بإمكانك الاتصال برقم المساعدة. ستقوم ممرضة خاصة بالعناية بالثدي بالإجابة على تساؤلاتك. فقط اتصلي على (بريطانيا - المملكة المتحدة) 08452514448. هذا الخط مفتوح لك لمدة 9 ساعات يومياً من الثانية عشر ظهراً وحتى التاسعة مساءً.

ماذا أفعل إذا رأيت شيئاً لا أتمكن من تفسيره؟

إذا لاحظت أي تغييرات في ثدييك فإنه يجب عليك سؤال الطبيب عن ذلك في أقرب وقت ممكن. ستكون هذه التغييرات غير مؤذية على الأرجح، ولكن الطبيب هو من سيؤكد لك ذلك.

ماذا لو أحسست بشيء ولم أتمكن من رؤيته عبر **برست لايت** ؟

يجب عليك سؤال طبيبك عن ذلك في أقرب وقت ممكن. قد يكون ما أحسست به غير مؤذٍ ولكن طبيبك هو الأقدر على نصحك وطمأنتك.

ماذا لو رأيت شيئاً عبر **برست لايت** ولم أحس به؟

يجب عليك سؤال طبيبك عن ذلك في أقرب وقت ممكن. قد يكون ما ترينه غير مؤذٍ ولكن طبيبك هو الأقدر على نصحك وطمأنتك.

هل يجب علي الذهاب للفحص الروتيني عند الطبيب إضافة إلى استخدام **برست لايت** ؟

بالتأكيد! **برست لايت** ليس بديلاً عن الفحص الروتيني للثدي الذي تقومين به عند سن الخمسين عاماً أو أكثر. يتم استخدام **برست لايت** كجزء من عنايتك الطبيعية المنزلية بالثدي.

هل بإمكانني استخدام **برست لايت** عندما تكون البطاريات غير مشحونة بالكامل؟

سيتقطع الضوء إذا كانت طاقة البطاريات منخفضة للغاية. إذا حدث ذلك بينما أنت تقومين بالفحص فإنه يمكنك وصل **برست لايت** بالكهرباء مباشرة باستخدام التوصيلة المقدمة معه.

هل يجب علي استخدام المستحضر المرافق لجهاز **برست لايت** ؟

تجد بعض النساء أنه من المساعد استخدام المستحضر الذي يسمح لعдسات **برست لايت** بالانزلاق بسهولة على البشرة. ضعِي المستحضر بشكل خفيف على

جميع الثدي وامسحي المتبقي منه بعد الانتهاء من عملية الفحص. ننصح باستخدام المستحضر المبني في صنعه على الماء، لا تقوم باستخدام مستحضر زيتي حتى لا يتسبب ذلك بإتلاف جهاز **برست لايت** الخاص بك.

ما الذي يعنيه "الوعي بالثدي"؟

ينصح الأطباء بأن تعرف النساء الشكل والإحساس الطبيعي لأثدائهن ليتمكن من معرفة ما هو طبيعي وصحي لهن، وهذا ما يسمى بـ"الوعي بالثدي".

كيفية استخدام **برست لايت**

من السهل استخدام **برست لايت**. النقاط الرئيسية هي:

- اختاري غرفة يمكنك أن تجعلها مظلمة قدر الإمكان
- ضعي المستحضر على البشرة
- ضعي **برست لايت** تحت الثدي وانظري من الأعلى
- احتفظي بضغط **برست لايت** على الثدي
- استخدمي مرآة للرؤية من اتجاهات مختلفة
- قومي بفحص جميع المناطق - بما في ذلك تحت الذراعين وأعلى الصدر



للحصول على المزيد من المساعدة يرجى قراءة طريقة الاستخدام التفصيلية

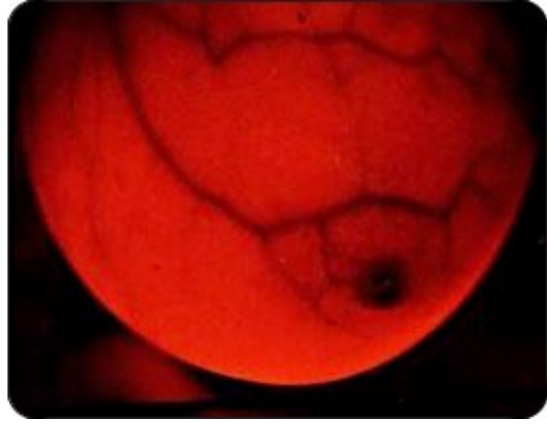
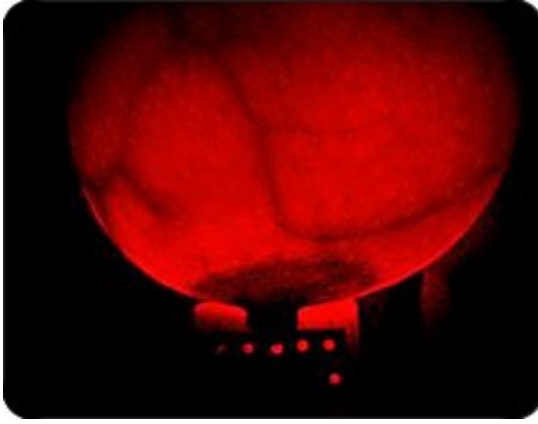
ما ستشاهدينه



ستتمكنين من رؤية أوردة وأوعية دموية أخرى كخطوط داكنة اللون في ثديك. هذا طبيعي تمامًا.

قد ترين دائرة مكونة من نقاط صغيرة حول الحلمة - وهي عبارة عن جزء من الغدد الثديية، وهي طبيعية تمامًا أيضًا.

هذه الصور هي لأثناء سليمة معافاة



بعد عدة أشهر ستعرفين الهيئة الطبيعية لثديك عند استخدام **برست لايت**. هذه المنظر الداخلي سيكون مألوفًا لك كما هو الحال بالنسبة للمظهر والملمس الخارجي لثديك.

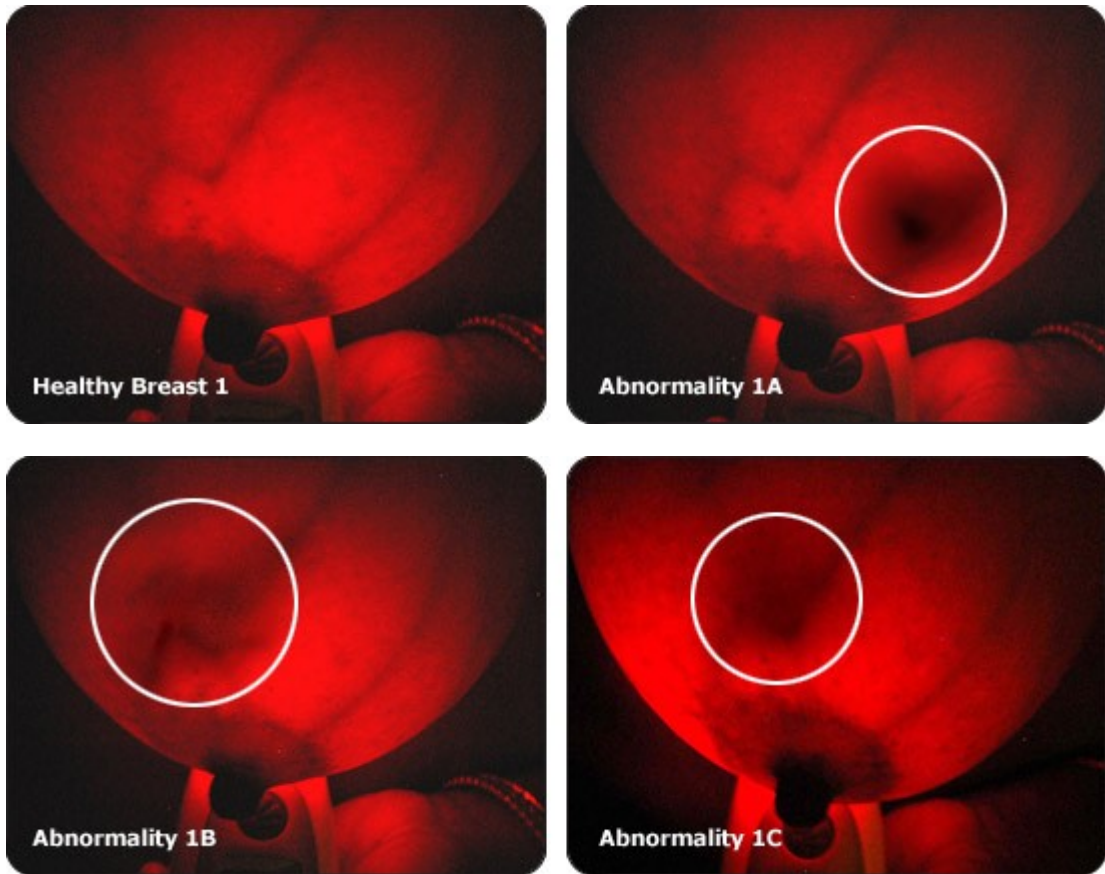
وكما هي أوجه التوعية بالعناية بالثدي فإن الأهمية تكمن في ملاحظة أي تغيرات تنشأ عليه.

ما الذي يجب الحذر منه

عندما تتظرن إلى ثديك باستخدام **برست لايت** قد ترين بعض المناطق الداكنة أيضاً. قد تكون تلك مواقع داكنة جداً أو مظلمة.

من المحتمل أن يكون ما ترينه شاذاً عما هو طبيعي في الثدي. عند رؤيتك لذلك يجب عليك التوجه لطبيبك الخاص وطلب المشورة.

هذا الصور توضح ما الذي يجب الحذر منه حيث أن رقم الصورة (1) تمثل ثدياً سليماً (Healthy breast 1) والصور (1A) و(1B) و(1C) تمثل شذوذاً عما هو طبيعي في الثدي.



ملاحظة: تم إنشاء هذه الصور لأسباب توضيحية وليست صوراً سريرية "لم يتم أخذها بناء على ملاحظة مباشرة للمريض". يمكنك العثور على أمثلة من الصور السريرية في قسم الأدلة السريرية.

من المهم الفحص والبحث عن العلامات المشبوهة للحصول على الطمأنينة. سواء أكانت كتلة تحسين بها، أو تغير غريب في الحلمة، أو منطقة داكنة ترينها عبر **برست لايت** يجب عليك المتابعة مع الطبيب.

تذكرني بأنه ليس كل ما هو شاذ يكون سرطانياً. في الحقيقة فإن تسعة من أصل كل عشر حالات تكون غير سرطانية، ولكن اعتلال بسيط يمكن علاجه بسهولة.

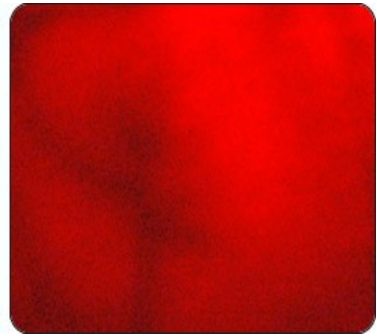
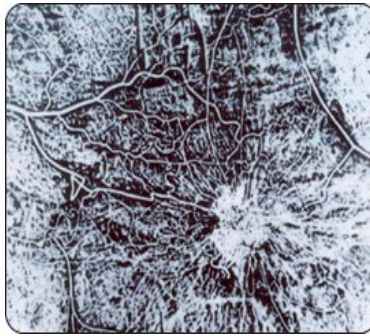
تكمّن الأهمية في ذهابك للطبيب مباشرة إذا ما لاحظت أي تغييرات أو شذوذ. الفحص بأسرع وقت يحميك من الوقوع فريسة لقلق لا مبرر له. وعندما يجد الطبيب أن الكتلة سرطانية، فإنه ستكون لديك أفضل الفرص في الحصول على علاج ناجح بفضل سرعة اكتشافك لها.

تمت العديد من الاكتشافات في مجال علاج سرطان الثدي ونتيجة لذلك استمر عدد الناجيات من سرطان الثدي بالارتفاع.

لماذا يجب علي البحث عن المناطق الداكنة؟

في المراحل المبكرة من بعض أنواع الأورام الخبيثة تكون هنالك زيادة في تدفق الدم للمنطقة. يتم تشكيل أوعية دموية جديدة في عملية تدعى "تصنيع الأوعية الجديدة".

تصنيع لأوعية جديدة حول ورم خبيث



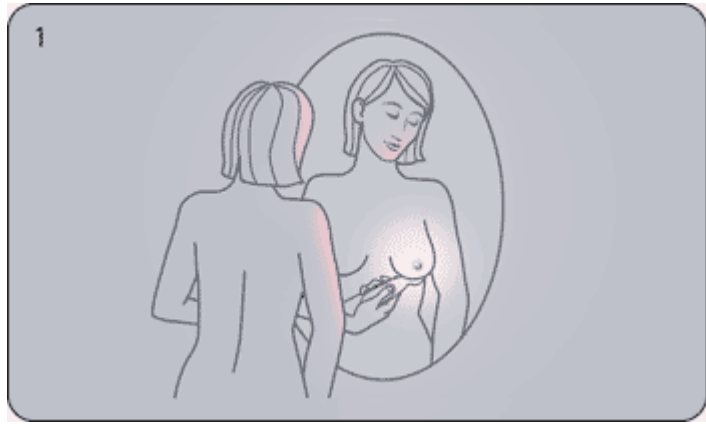
هذه الزيادة في عدد الأوعية الدموية الصغيرة قد يشبه ظل داكن أو منطقة داكنة عند استخدام **برست لايت**.

طريقة الاستخدام التفصيلية

تم تصميم **برست لايت** ليكون سهلاً وبسيط الاستخدام، إلا أننا ننصحك بقراءة طريقة الاستخدام قبل البدء باستخدام **برست لايت**.

1. اذهبي لغرفة يمكنك بها إطفاء الأنوار وجعلها مظلمة بأبكر قدر ممكن. كلما قلة إضاءة الغرفة أصبح من السهل استخدام **برست لايت**. كما أنه من المفيد أن تري نفسك في المرآة عند استخدام **برست لايت** - فكوني متأكدة من وجود مرآة في تلك الغرفة يمكنك الجلوس والوقوف أمامها.

ابحثي عن الوضع المريح لك - يمكنك الجلوس أو القيام.



2. تجد بعض النساء أنه من المساعد استخدام المستحضر الذي يساعد عدسات **برست لايت** على الانزلاق بسهولة على البشرة. ضعبي المستحضر بشكل خفيف على جميع الثدي وامسحي المتبقي منه بعد الانتهاء من عملية الفحص.

قومي باختيار مستحضر ميني في صنعه على الماء، لا تقوم باستخدام مستحضر زيتي حتى لا يتسبب ذلك بإتلاف جهاز **برست لايت** الخاص بك.

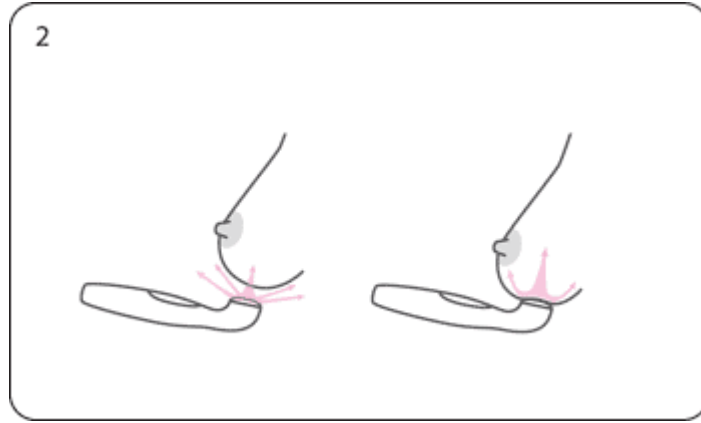
يوجد عينة من مستحضر معد خصيصاً للاستخدام مع **برست لايت** مرفقة في العلبة الخاصة به.

لا تقوم باستخدام المستحضر المرفق إذا كانت لديك أي حساسية تجاهه.

3. أطفئي الأنوار وانتظري لبعض الوقت حتى تعتاد عينك على الظلام.

قومي بتشغيل جهاز **برست لايت**. سيظهر الضوء في البداية بشكل خفيف حتى لا يبهر عينيك. ستزداد قوة الضوء إلى طاقتها القصوى عندما تضعين الجهاز على بشرتك.

ضعي الجهاز تحت أحد أظفرك واضغطي باتجاه الأعلى حتى تكوني متأكدة من عدم تسرب الضوء إلى الجوانب، وعندئذ ستلاحظين أن الضوء أصبح أكثر شدة.



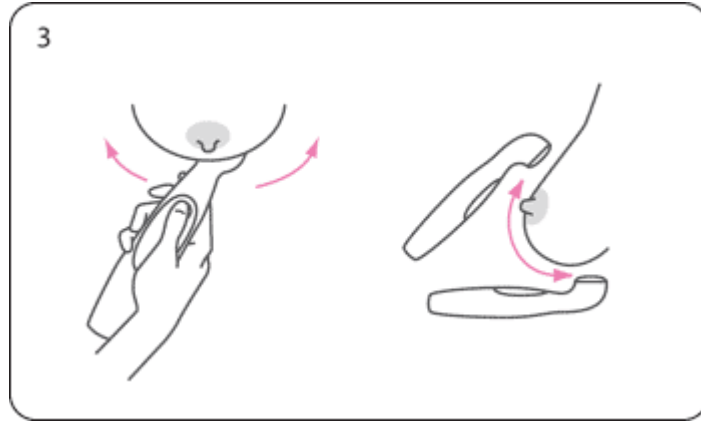
بالنظر إلى الأسفل سترين جزءاً من Thديك منيراً بفعل الضوء. الخطوط الداكنة هي الأوردة، وستظهر أوعية الدم الأخرى على شكل ظلال.

4. هنالك أربعة درجات لقوة الضوء. استخدمي الزر في الأعلى لتغيير درجة الإضاءة. بشكل عام فإن حجم واكتناز الثدي سيحددان الدرجة المطلوبة. قومي بتجربة جميع درجات الإضاءة حتى تجدين الدرجة المناسبة لك. إذا كان الضوء خافتاً فلن تتمكني من رؤية الأوردة في Thديك. وإذا كان الضوء شديد السطوع فلن تستطعي رؤية التفاصيل الدقيقة.

5. قومي بتحريك **برست لايت** برفق حول Thديك حيث ستمكنين من رؤية أجزاء أخرى منه. يجب الاستمرار بعملية التحريك حتى تكونين قد أتممتي تفحص أكبر قدر ممكن.

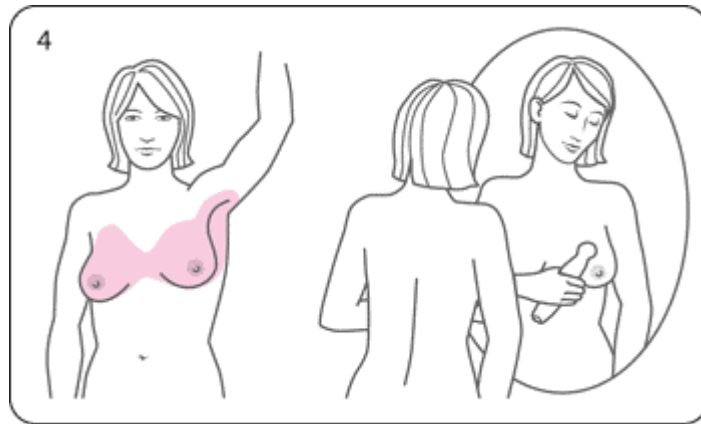
قومي باستخدام اليد الأخرى في الإمساك بالثدي بينما تقومين باستخدام **برست لايت**، وهو ما سيساعدك في الإبقاء على وضعية العدسة ملاصقة للجلد بشكل جيد.

قد تجدين انه من الأسهل لك التبديل بين اليدين فيما تقومين بتحريكين جهاز **برست لايت**.

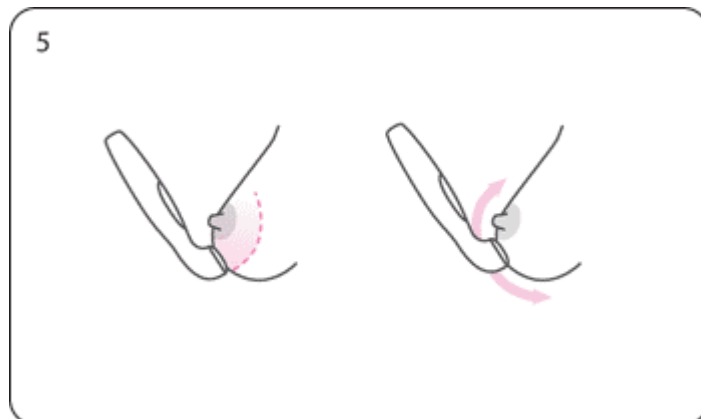


6. تصل أنسجة الثدي إلى منطقة ما تحت الذراعين وبالأعلى باتجاه الصدر وبتجاه الكتف - لذا يجب عليك التأكد من النظر وفحص هذه المناطق أيضاً.

ستتمكنين من النظر بشكل جيد لجميع هذه المناطق إما من الأعلى باتجاه الأسفل أو عبر انعكاس الصورة في المرآة.



خذي وقتك في تفحص هذه المناطق بما في ذلك المنطقة خلف الحلمة مباشرة.



لا يوجد نقطة معينة لانتهاؤ عملية الفحص. هنالك اختلاف كبير في شكل وحجم الثدي من امرأة إلى أخرى، وستعرفين ما يناسبك بشكل خاص. فقط تأكدي من النظر وتفحص جميع المناطق بشكل جيد.

7. عندما تكونين قد أكملتَي النظر والفحص لأحد الأثداء قومي بتكرار العملية للثدي الآخر. وقد تجدين أيضاً أنه من السهل التبديل بين اليدين في عملية استخدام **برست لايت**.

معلومات مفيدة

قد يبدو العمل مع **برست لايت** غريباً في البداية، ولكنك ستألفينه مع مرور الوقت وستحسن عملية الفحص مع تحسن استخدامك للجهاز.

تذكري:

- اجعلي الغرفة مظلمة قدر الإمكان.
- حافظي على جهاز **برست لايت** ملتصقاً ببشرتك.
- استخدمي مرآة لتتمكني من رؤية المزيد.
- قومي بتفحص جميع المناطق – بما في ذلك تحت الذراعين وأعلى الصدر.

نصائح إضافية

تجنبي استخدام **برست لايت** خلال وبعد فترة الحمل الحمل وإفراز الحليب يزيدان من تدفق الدم إلى أنسجة الثدي ويزيدان من حجمه وهو ما قد يتسبب في قراءة غير صحيحة باستخدام **برست لايت**.

الأفضل هو عدم استخدام **برست لايت** خلال فترة الحمل، حيث يجب عليك الانتظار لفترة 6 أشهر بعد الولادة، وفترة أطول إذا ما كنت لا تزالين ترضعين طفلك.

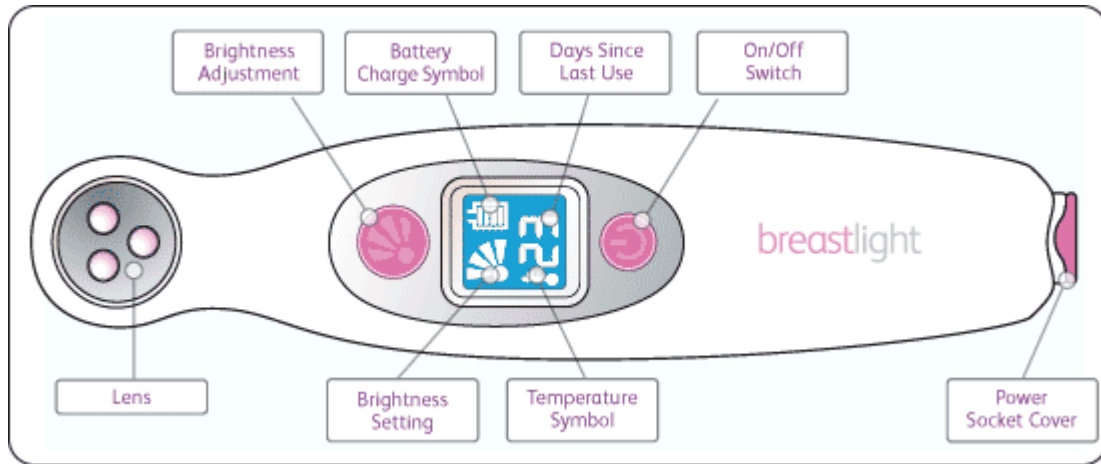
استخدام **برست لايت** عندما تكونين قد خضعتي على معالجة تختص بسرطان الثدي

إذا كنتِ قد قمت بعملية إزالة كتلة من الثدي (lumpectomy) فإنك ستتمكنين من رؤية بقية الثدي بشكل طبيعي باستخدام **برست لايت** ولكن قد تكون هنالك مناطق مرتفعة الكثافة في أنسجة منطقة العملية (الجراحة). وهو ما يعني زيادة في شعيرات الدم لمنطقة الجرح والتي قد تظهر داكنة بشكل أكبر باستخدام **برست لايت**.

إذا كنت قد خضعت لعملية إزالة جزئية في الثدي يمكنك استخدام **برست لايت** لرؤية الأنسجة المتبقية من الثدي.

إذا كنت قد خضعت لإزالة الثدي أو إعادة بنائه فلن تتمكني من استخدام **برست لايت** حيث أنه يعمل على أنسجة الثدي فقط. عملية إزالة الثدي بالكامل ستزيل جميع أنسجة الثدي، وعملية إعادة بناء الثدي تستخدم الزراعة والتطعيم بأنسجة من البشرة.

حول جهاز **برست لايت**



شاشة العرض

هنالك أربع رموز على شاشة العرض

1. مؤشر درجات الإضاءة (Brightness Setting) الذي يظهر درجة الإضاءة التي قمت باختيارها. هنالك أربعة درجات للاختيار من بينها.

2. رمز شحن البطارية (Batter Charge) الذي يظهر كمية الشحن المتبقي في البطارية والذي سوف يضيء عندما يكون الجهاز بحاجة للشحن.

3. مؤشر درجة الحرارة (Temperature) والذي سيظهر فقط إذا كانت درجة حرارة الجهاز مرتفعة. إذا ما حدث ذلك - وهو نادر الحدوث - سيتقطع عمل الجهاز وسيضيء الرمز الخاص بدرجة الحرارة إلى أن تنخفض درجة حرارة الجهاز ويكون جاهزاً للاستخدام مرة أخرى.

4. مؤشر عدد الأيام منذ آخر استخدام (Days Since Last Used) الذي يظهر المدة منذ آخر مرة استخدمت بها جهاز **برست لايت**. وهذا ما قد تجدينه مفيداً للتذكير.

البطارية والشحن

يعمل جهاز **برست لايت** عبر بطاريات قابلة للشحن. يجب شحن البطاريات قبل أول استخدام للجهاز لمدة 4 ساعات - وبعد ذلك سيتم الشحن بشكل أسرع.

إذا كنت تستخدمين الجهاز عبر وصله بالطاقة بشكل مباشر تأكدي من أن لا يصل الماء والرطوبة للوصلة أو المقبس الكهربائي، وأن لا تتعثر بالوصلة.

الضوء

يتمتع **برست لايت** بتقنية الحساسية للبشرة ليضمن أن تكون الإضاءة في مستواها المطلوب عندما تتصل العدسات بالبشرة. يحتاج حساس البشرة لفترة من الوقت لإعادة الضبط التلقائي عندما تقومين بتشغيل الجهاز لذا يجب عليك الانتظار لثوان قبل وضعه على البشرة.

يصدر جهاز **برست لايت** الضوء بطول موجي مرئي. وهو آمن جداً ولن يتسبب لبشرك أو لأنسجة الثدي بأي ضرر.

ننصحك بعدم النظر مباشرة إلى الضوء بتاتاً. لن يتسبب ذلك بضرر دائم ولكنه قد يسبب انبهاراً لعينيك.

التنظيف والعناية

يمكنك تنظيف جهاز **برست لايت** باستخدام منديل جاف أو قطعة قليلة الرطوبة من القماش.

برست لايت هو جهاز يتلف بالماء، فيجب ألا يستخدم أثناء الاستحمام.

إبراء الحقوق

في حين يعتبر جهاز **برست لايت** مساعدًا قيمًا لحماية الثدي إلا أنه لا يمكنه تفحص جميع الأحجام أو الأوضاع أو الأنواع من العوارض الشاة عما هو طبيعي. ولا يتم استخدامه لأغراض التشخيص.

لا تزعم منظمة PWB Health أنه سيتم اكتشاف سرطان الثدي، أو كتل الثدي أو أي أمراض أخرى للثدي باستخدام **برست لايت**.

قد يشير **برست لايت** إلى شذوذ في الثدي قد يتبين من خلال الفصح أنه طبيعي أو بحاجة إلى معالجة أو تدخل طبي بسيط. على سبيل المثال، فقد تظهر الأكياس الممتلئة بالدم والأورام الدموية بشكل داكن. إلا أننا ننصح بفحص أي علامات مشبوهة من قبل الطبيب.

لا يستخدم **برست لايت** في فترة الرضاعة الطبيعية.

نرجو استشارة الطبيب في حالة وجود أي شكوك.

تم الإعداد والترجمة بواسطة

www.USA4KSA.com
