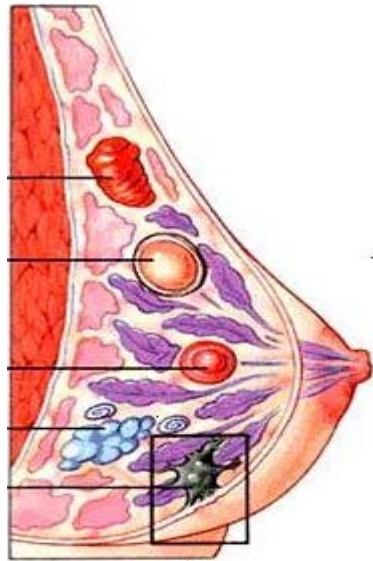




خودآزمایی پستان



تهیه و تنظیم :

واحد بهداشت خانواده - آموزش و ارتقای سلامت
انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت
(۱۶۶) زمستان ۱۳۹۰



پستان ها را زیر دوش در حمام معاینه کنید:



لمس پستان ها را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان ها و انگشتان خیس و لغزنده هستند بسیاری از توده ها بهتر لمس می شوند.

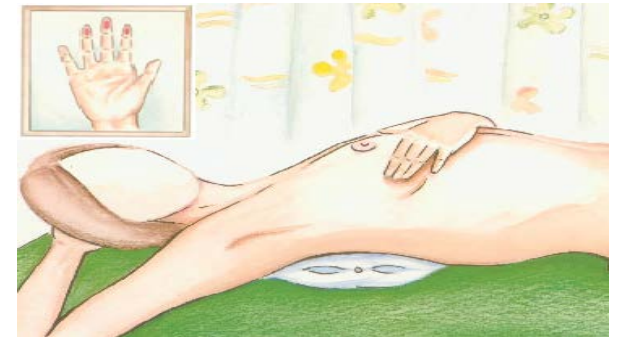
مهمترین نکات در خودآزمایی پستان:

- ۱-هرماه آن را انجام دهید.
- ۲-خودآزمایی را به طور کامل انجام دهید.
- ۳-در صورت مشاهده هر تغییر غیر عادی به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه کنید.

معاینه پستان به صورت سالانه توسط ماماها یا پزشکان، تکمیل کننده خودآزمایی پستان است. بنابراین لازم است جهت معاینه پستان سالی یک بار به خانه های بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

روش لمس کردن پستان ها:

لمس پستان مهمترین مرحله خودآزمایی پستان است. لمس هرگونه غده و سفتی در پستان، مهم می باشد برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید و برای معاینه پستان راست یک بالش کوچک در زیر شانه راست قرار داده و دست راست خود را زیر سرتان بگذارید به طوری که پستان راست کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. برای لمس پستان راست از دست چپ استفاده کنید. در مورد پستان چپ، برعکس عمل کنید. ابتدا هر قسمت پستان را با نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) و با فشار آرام معاینه کنید. سپس همان قسمت را بین انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. هیچ وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید، زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس کرده اید.



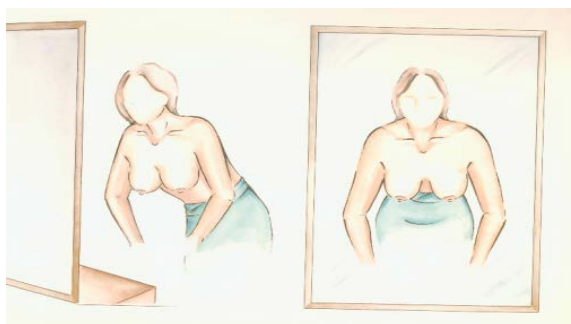
همه قسمت های پستان را معاینه کنید:

از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار می توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید. پس از لمس هر پستان لمس زیر بغل همان طرف را نیز انجام دهید.

۴- دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستان های خود را مانند حالت های قبلی به دقت بررسی کنید.



۵- خم شوید و دست ها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستان ها دقت کنید.



علائمی مانند تو کشیده شدن نوک پستان و یا فرورفتگی پوست پستان ممکن است فقط در یکی از این حالت ها دیده شود، لذا ضروری است تمام مراحل را که شرح داده شد همیشه و به ترتیب انجام دهید. توجه داشته باشید هیچ زنی دو پستان صددرصد قرینه و یکسان ندارد. مهم این است که تغییراتی را که در ظاهر پستان نسبت به ماه قبل در آن ایجاد شده پیدا کنید.

خود آزمایی پستان شامل دو قسمت است:

۱- نگاه کردن به پستان ها در جلوی آینه

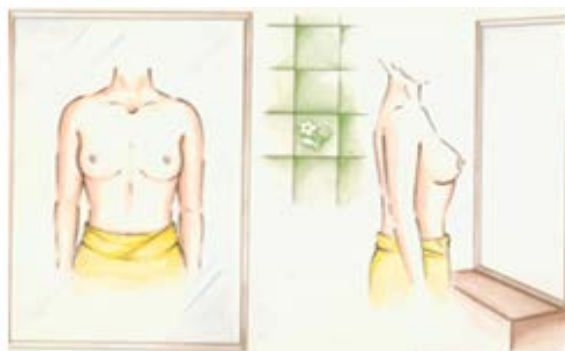
۲- لمسی کامل پستان ها

نگاه کردن

برای این کار، قسمت بالاتنه خود را لخت کنید و در مقابل آینه به پستان های خود نگاه کنید. تغییرات غیر طبیعی شامل فرورفتگی در پوست پستان، تو کشیدگی نوک پستان، زخم پوست یا نوک پستان، قرمزی و پوسته پوسته شدن، خارش نوک و هاله اطراف پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتغال در پوست پستان می باشند.

نگاه کردن شامل چند مرحله است:

۱- دستها را در دوطرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستان ها را از نظر عدم تقارن بررسی کنید.



۲- کف دستها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و به پستان ها نگاه کنید.
۳- دست ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به نوک پستان ها و سایر علائم نگاه کنید.

سرطان پستان شایع ترین سرطان زنان است و یک سوم از سرطان های خانم ها را تشکیل می دهد. زنان گاهی به دلیل عدم آشنایی با این بیماری و عدم اطلاع از روش های تشخیص زودرس، موقعی متوجه این سرطان می شوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای قرار دارد و درمان تأثیر زیادی نداشته و منجر به فوت بیمار می شود.

۳ روش برای تشخیص زودرس سرطان پستان

وجود دارد:

- ۱- خودآزمایی پستان
- ۲- معاینه توسط ماماها و پزشکان
- ۳- عکسبرداری از پستان ها

اهمیت خود آزمایی ماهانه پستان:

خودآزمایی پستان هیچ هزینه ای برای خانواده ندارد و هر ماه فقط ۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله برای انجام آن لازم است.

همه خانم ها باید از ۲۰ سالگی شروع به انجام معاینه پستان کنند. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می توانند انجام دهند.

شایع ترین علامت سرطان پستان، وجود

یک غده سفت و بدون درد

در پستان است.