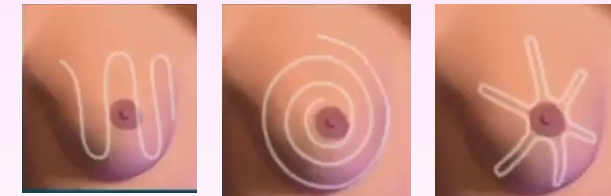


در هریک از وضعیت های ذکر شده ، پستان را به دقت نگاه کنید. هرگونه تغییری شامل فرو رفتگی پوست یا نوک پستان ، قرمزی یا زخم پستان ، پوسته پوسته شدن نوک پستان ، انحراف نوک پستان ها، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان مهم است. عدم تقارن پستان ها ، در صورتی که از قبل بوده باشد ( مادر زادی ، از دوران بلوغ یا پس از شیر دهی) ، مسئله مهمی نیست ولی هرگونه تغییر اخیر در اندازه ی پستان ها باید بررسی شود .

**هیچ وقت پستان را بین انگشت فشار ندهید زیرا بطور کاذب احساس وجود توده را می کنید .**

### چه مناطقی را باید معاینه کرد؟

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ سینه و زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر از لبه پایین پستان ، در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد ، باید معاینه شود.

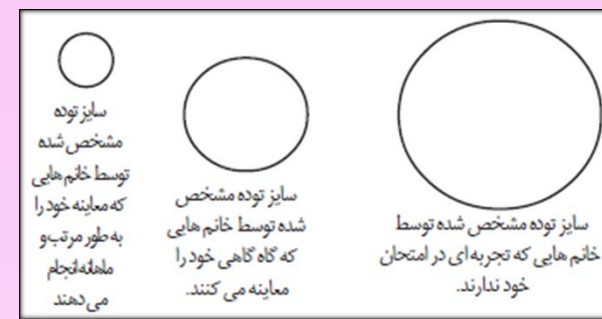


خطی

دورانی

شعاعی

برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه پستان راست یک بالش کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. شانه شما بایستی به اندازه ای بالا رود که پستان چپ در وسط قفسه سینه قرار گیرد و به هیچ سمتی انحراف نداشته باشد . برای معاینه پستان راست همیشه از دست چپ و برای معاینه پستان چپ همیشه از دست راست استفاده کنید.



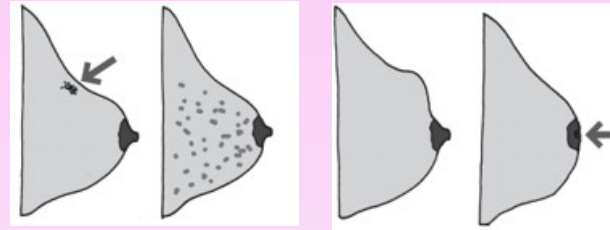
همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. برای لمس ، انگشتان را روی قفسه سینه با فشار کم ، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود . برای اینکه همه جا را معاینه کنید بهتر است تمام پستان را به صورت دایره متحدالمركز از اطراف به سمت نوک پستان معاینه کنید.



روش های دیگری هم وجود دارد ، مثل اینکه پستان را به ۴ قسمت تقسیم کنید و هر ربع را به طور جداگانه معاینه کنید.

پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید ، دنباله ی پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده پستانی یا زیر بغلی بررسی کنید . سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید.

معاینه پستان را می توانید در حین استحمام نیز انجام دهید . در این حالت پوست پستان لغزنده و اصطکاک در لمس کمتر است و معاینه پستان ها راحت تر انجام می شود. اگر سینه های شما کوچک هستند با این روش ابتدا یک دست را روی سر بگذارید و با دست مقابل پستان آن سمت را لمس کنید.



اگر سینه های شما بزرگ هستند بهتر است پستان را با یک دست نگاه داشته و با دست دیگر آن را معاینه کنید. در انتهای معاینه ، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت وجود ترشح ، آن را پیدا کنید.

پس از معاینه کامل پستان ، در صورت وجود هر یک از موارد زیر حتما به پزشک مراجعه کنید :

- لمس توده در پستان
- افزایش اندازه ی توده ای که از قبل وجود داشته است.
- علائم پوستی مانند فرورفتگی پوست یا نوک پستان ، انحراف نوک پستان ، قرمزی ، زخم و...
- پوسته پوسته شدن ، قرمزی و خارش نوک پستان
- ترشح غیر طبیعی از نوک پستان

### با آرزوی بهبودی و سلامت برای شما

منابع :

راهنمای عملی BSE



## آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۳۹۴/۱۰/۲۰

تاریخ بازنگری : ۱۳۹۵/۱۰/۲۰

کد پمفلت : B2

## خودآزمایی پستان



### تهیه کننده : واحد آموزش پرستاری

مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

دی ماه ۱۳۹۴

مددجو گرامی :

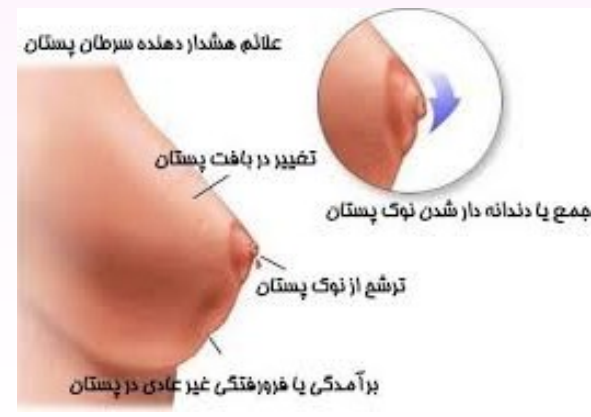
تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه نه تنها شانس درمان را افزایش می دهد ، بلکه از عوارض روحی-روانی ، خانوادگی و اجتماعی آن جلوگیری می کند . یکی از راه های تشخیص زودرس سرطان ، خود آزمایی پستان یا معاینه پستان توسط خود فرد است .

### خودآزمایی پستان چیست ؟

خودآزمایی پستان ، معاینه پستان توسط خود فرد است . این معاینه برای هر زن و در هر سن قابل اجرا است . خودآزمایی پستان هزینه اقتصادی ندارد و در هر ماه ، تنها ۱۵ دقیقه وقت جهت انجام آن لازم است . با معاینه ماهیانه پستان ، با خصوصیات پستان خود آشنا می شوید و در صورت بروز هرگونه تغییر در مراحل اولیه قادر به تشخیص آن خواهید بود . توجه داشته باشید که :

**۹۵٪ سرطانهای پستان طی معاینه پستان توسط خود فرد ، کشف می شوند .**

ذکر این نکته ضروری است که معاینه ماهیانه نمی تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک یا ماموگرافی شود و در واقع در فاصله مراجعات پزشکی ، شما را محافظت می کند .



1

### چگونه خودآزمایی پستان را انجام دهیم ؟

خودآزمایی پستان باید **هر ماه** در تاریخ معین و به روش مشخصی انجام شود .

### زمان انجام خودآزمایی پستان :

خانم ها باید از سن ۲۰ سالگی به بعد ، خودآزمایی پستان را انجام دهند . بهترین زمان انجام معاینه ماهیانه ، ۳-۲ روز پس از پایان عادت ماهیانه است . به عبارت دیگر حدود روز نهم یا دهم از شروع عادت ماهیانه ، زمان مناسبی برای انجام معاینه است . در این زمان پستان ها کمترین حساسیت و سنگینی را دارند ، در نتیجه انجام معاینه راحت تر و نتیجه معاینه دقیق تر است .

در صورتی که به هر علت عادت ماهیانه نمی شوید خود آزمایی پستان را در یک روز مشخص در هر ماه ، مثلا روز اول ماه ، انجام دهید . در خانم های شیرده ، بهتر است معاینه پس از شیر دادن به نوزاد و تخلیه شیر از پستان انجام شود . در صورتی که رحم شما به طریقی جراحی شده باشد ، اگر تخمدان ها خارج شده باشند در یک روز مشخص در هر ماه ( مانند زنان یائسه ) معاینه را انجام دهید ولی در صورتی که تخمدان ها در بدن باقی هستند و شما در سنین قبل از یائسگی هستید جهت انجام معاینه دقیق تر ، با پزشکتان مشورت کنید . همچنین در صورتی که از درمانهای هورمونی استفاده می کنید ، در مورد زمان انجام خودآزمایی بهتر است با پزشک مشورت کنید .

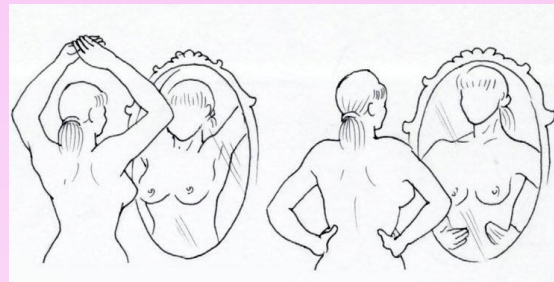
زنان با سن بیش از ۴۰ سال باید سالانه یک بار با مراجعه به پزشک ماموگرافی انجام دهند . بین سن ۲۰ تا ۳۹ سال ، زنان باید هر سه سال یکبار با مراجعه به مراکز درمانی آزمایش کلینیکی پستان را توسط متخصصین انجام دهند .

2

### نحوه انجام خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است :

#### • نگاه کردن

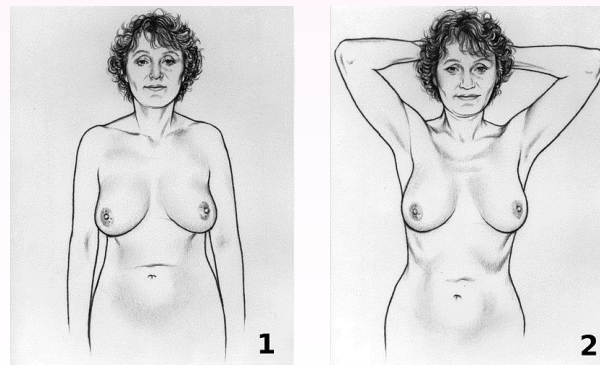


#### • لمس کردن



#### نگاه کردن :

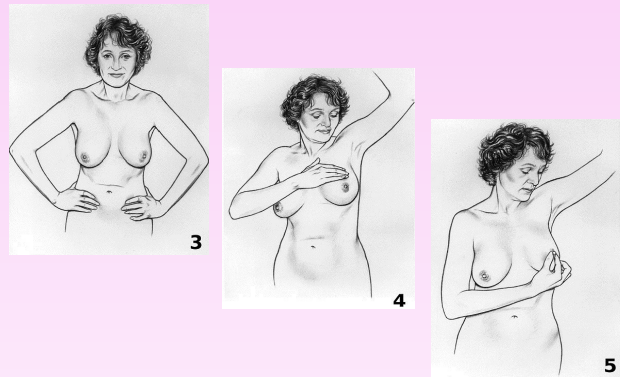
در برخی موارد ، بیماری های پستان به ویژه سرطان های پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می شوند که با نگاه کردن به پستان ها قابل تشخیص است . بنابراین لازم است که با ظاهر سینه های خود آشنا باشید تا بتوانید هر گونه تغییرات احتمالی را در آن ها تشخیص دهید .



3

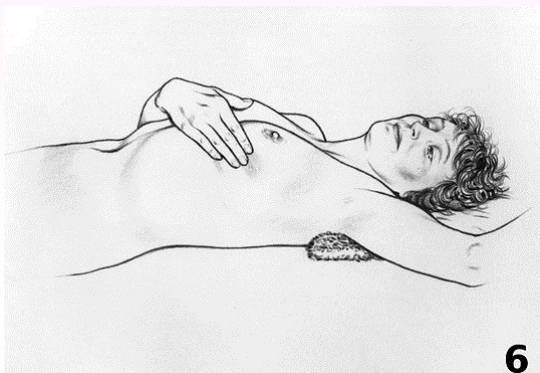
نگاه کردن شامل چند مرحله است :

- دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان نگاه کنید .
- دست ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید
- دست ها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید ( دست ها را بع کمر بزنید و فشار دهید ) .
- دست ها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید .



#### لمس کردن :

برای معاینه صحیح پستان ها در هنگام لمس ، بهتر است از قسمت انتهایی بند آخر ۳ انگشت میانی دست ها ( و نه نوک انگشتان ) استفاده کرد . این قسمت را اصطلاحا نرمه انگشت می گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است .



4