



خودآزمایی پستان

SELF BREAST EXAMINATION

واحد پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بابل

خودآزمایی پستان:



خودآزمایی پستان چه اهمیتی دارد؟

□ خودآزمایی پستان یک روش بدون هزینه برای تشخیص زودرس سرطان پستان می باشد که باید از **۲۰ سالگی** توسط همه ی زنان ماهانه انجام شود.

□ خودآزمایی هیچ عارضه ای نداشته و در واقع با **تشخیص زودرس** از مرگ و میر زنان جامعه جلوگیری می کند.

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی

□ بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ۲ الی ۳ روز پس از **اتمام قاعدگی** می باشد. در زنان **یائسه** و **حامله** یا **شیرده** که عادت ماهانه اتفاق نمی افتد، خانم می تواند یک روز از ماه را تعیین کند و ماهانه در آن روز خودآزمایی را انجام دهد. مادران شیرده بهتر است خودآزمایی را پس از شیر دادن به کودک و تخلیه کامل پستان انجام دهند.

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است

• مرحله اول: نگاه کردن به پستانها

• مرحله دوم: لمس کامل پستانها

مرحله اول: نگاه کردن به پستانها

۱- روبروی آینه بایستید. دستها را در دوطرف بدن **به حالت آویزان** قرار دهید و پستان ها را از نظر عدم تقارن، تفاوت چشمگیر در اندازه آنها و نشانه های غیرطبیعی بررسی کنید.

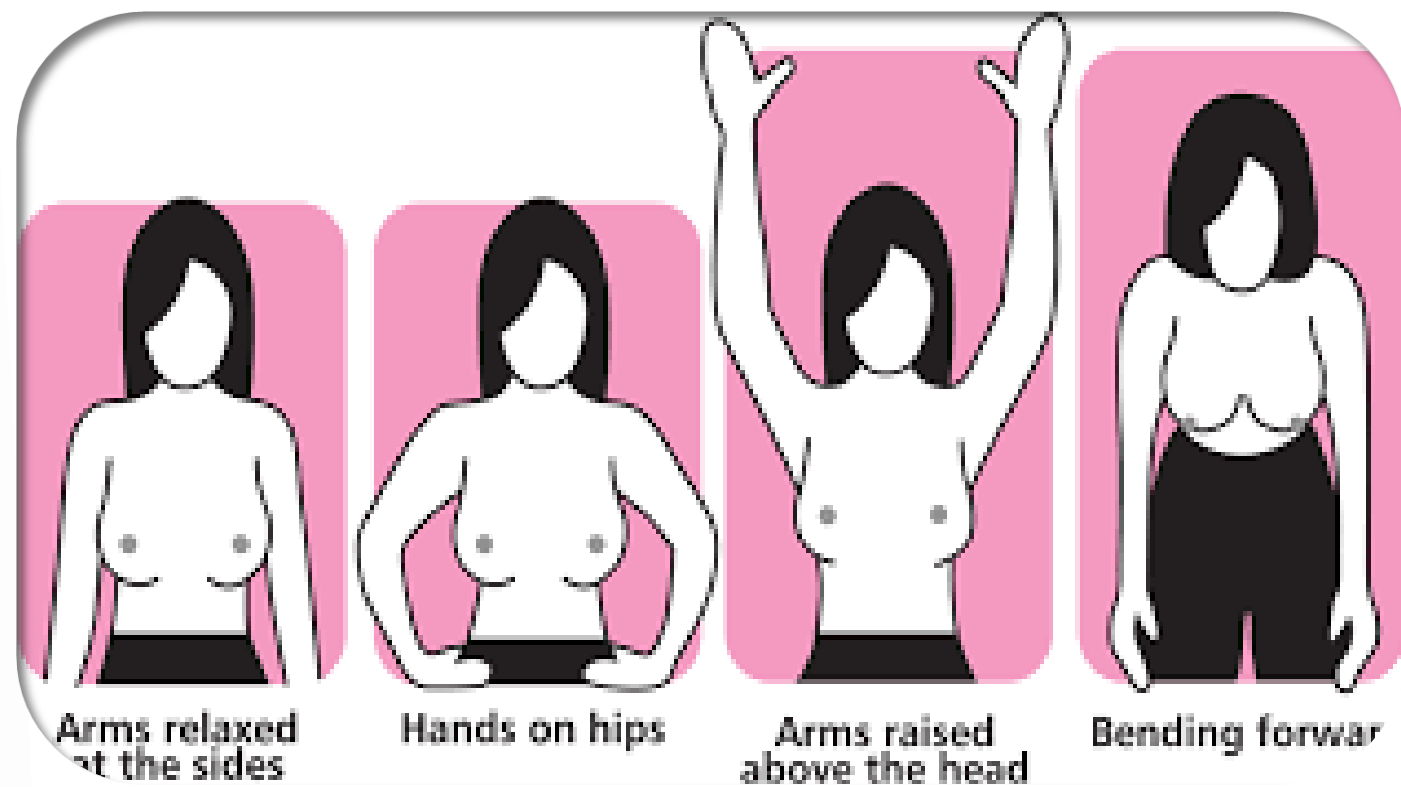
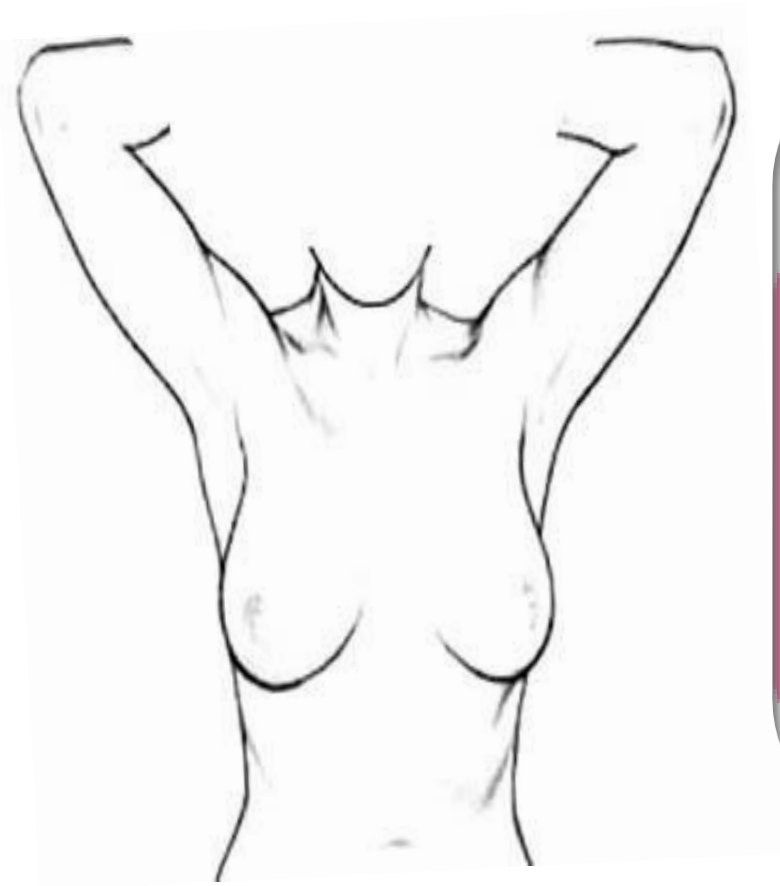
۲) دستها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و در آینه به پستان ها نگاه کنید.

۳) کف دستها را **پشت سر به هم قفل کرده** و شانه ها را به سمت عقب بکشید و در آینه به پستان ها نگاه کنید.

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

۵) **خم شوید** و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستان ها به دقت نگاه کنید.

۶) در هر یک از این ۵ حالت، پستان ها را هم از روبه رو و هم از کنار نگاه کنید.



از فواید خودآزمایی ماهانه این است که هر زن با خصوصیات پستان خود آشنا شده و در صورت بروز هرگونه تغییر، آن را در مراحل اولیه تشخیص خواهد داد.

توجه داشته باشید که هیچ زنی دو پستان صد در صد مشابه و قرینه ندارد. مهم این است که تغییراتی که در ظاهر پستان نسبت به ماه قبل در آن ایجاد شده را پیدا کنید.

به تغییرات غیر طبیعی، دقت کنید

- فرورفتگی های کوچک یا بزرگ در پوست پستان
- تو کشیدگی نوک پستان که به تازگی ایجاد شده باشد
- زخم پوست یا نوک پستان
- قرمزی و پوسته پوسته شدن و خارش نوک و هاله اطراف پستان
- قرمز و متورم شدن پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتقال در پوست پستان
- غیرقرینه شدن پستان ها

مرحله دوم: لمس کامل پستانها



□ برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ خود را زیر سرتان بگذارید به طوری که پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. برای لمس پستان چپ از دست راست استفاده کنید. در مورد پستان راست برعکس عمل کنید.

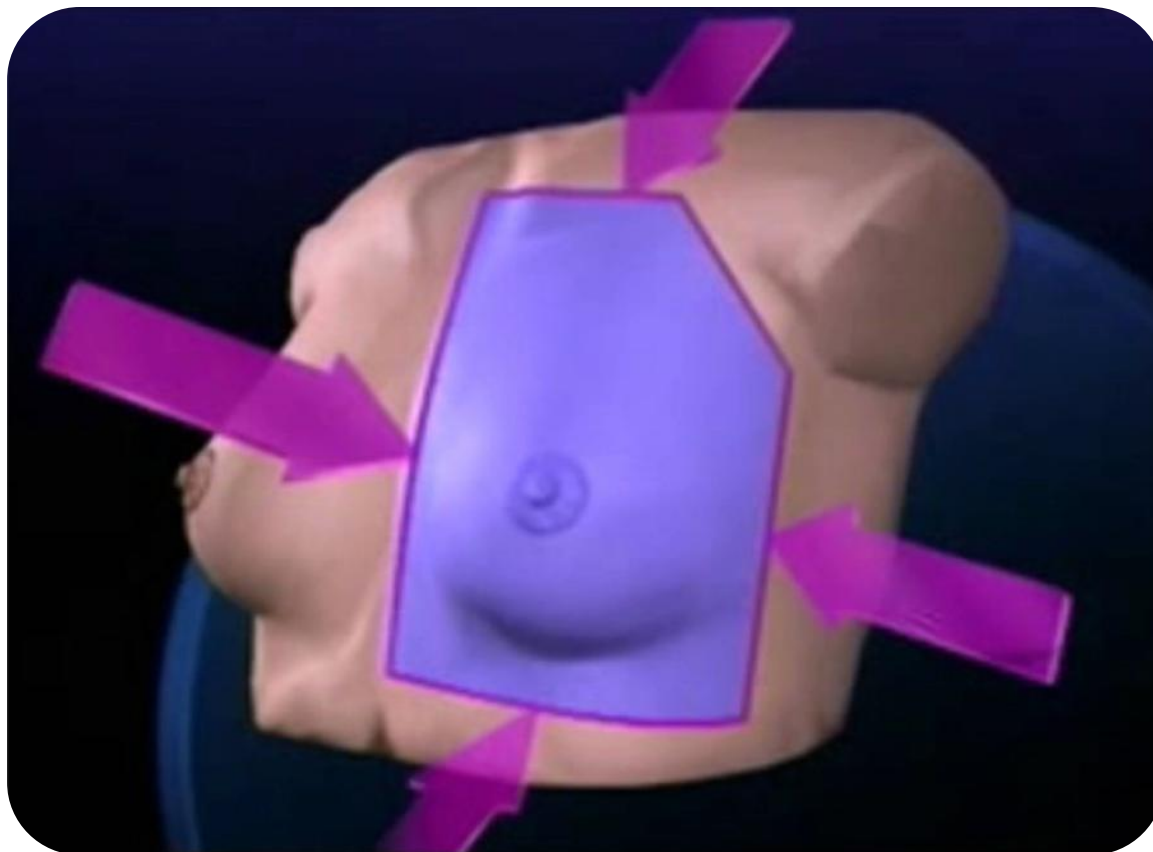


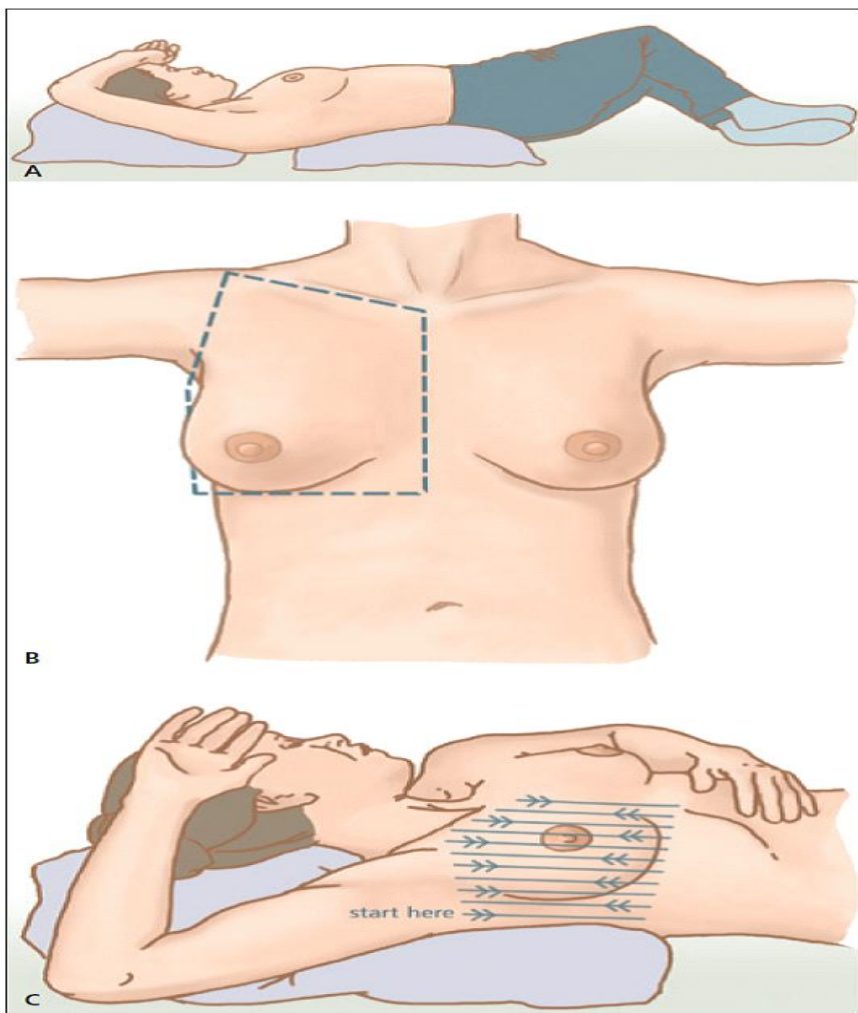
□ برای معاینه از **نرمه ی انگشتان** (بند آخر انگشت) ۳ انگشت میانی دست استفاده کنید. از نوک انگشت یا بندهای دیگر انگشتان استفاده نکنید. هیچ وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس کرده اید.

□ برای انجام صحیح لمس، بافت پستان را **بین پوست و دنده ها** فشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزانید.

□ ابتدا هر پستان را با ضربه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید. سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه ی سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. با این روش هم قسمت های سطحی و هم قسمت های عمقی پستان معاینه می شوند.

همه ی قسمت های پستان را معاینه کنید





□ از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایین سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید در جهت عقربه های ساعت معاینه شوند.

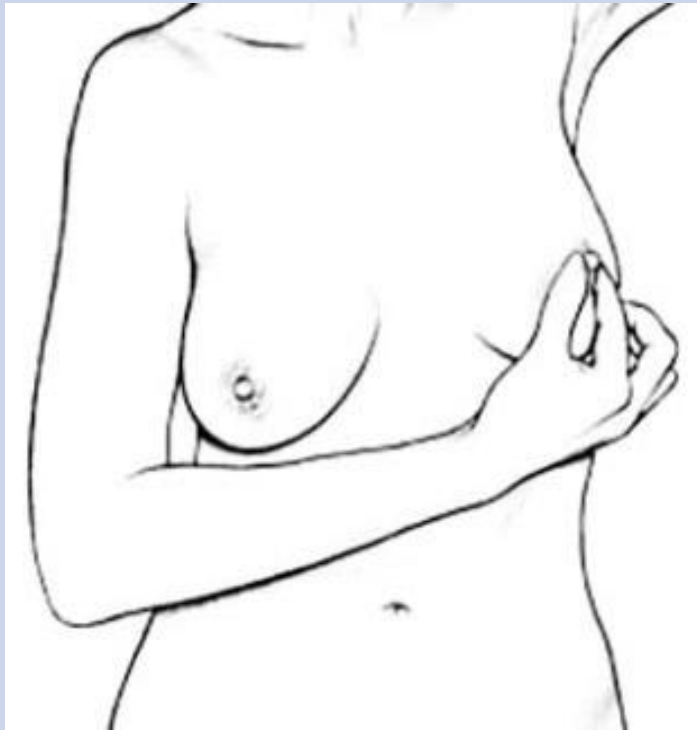
□ برای این کار می توانید از الگوهای مختلفی استفاده کنید. یکی از الگوهای معاینه که حساسیت بیشتری نسبت به روش های دیگر دارد **الگوی نوار عمودی** است از جهت اینکه تمام بافت پستان را مورد بررسی قرار می دهد اطمینان بیشتری به ما می دهد.



□ سپس لمس زیر بغل های دو طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه ی انگشتان انجام می شود و در صورت وجود هر گونه **سفتی** یا **غده** باید به ماما یا پزشک مراجعه نمایید.



□ لمس پستانها را می توان در **زیر دوش** هنگام حمام کردن انجام داد. در این وضعیت هم باید تمام پستان و زیر بغل را با ضربه انگشت لمس و معاینه کرد. در حمام چون پستانها و انگشتان خیس و لغزنده هستند بسیاری از توده ها بهتر لمس می شوند.



□ در انتهای معاینه پستان ها را در جهات مختلف مانند **حالت دوشیدن** فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید.

□ ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشند معمولا خطری ندارند. ترشحات **خونی یا خونابه ای و بی رنگ** به خصوص اگر **یکطرفه** باشند، مهم تر هستند و باید پیگیری شوند.

به خاطر داشته باشید:

(۱) هر ماهه خودآزمایی پستان را انجام دهید.

(۲) خودآزمایی را به طور کامل (مشاهده و لمس) انجام دهید.

(۳) هر تغییر غیر عادی را سریعاً به ماما یا پزشک خانواده ی خود اطلاع

دهید.

اصول خود مراقبتی در سرطان پستان

- ☐ زایمان قبل از ۳۰ سالگی
- ☐ شیردهی از پستان
- ☐ فعالیت بدنی منظم و حفظ تناسب وزن
- ☐ خودداری از مصرف الکل، سیگار، قلیان و دوری از دود مصرف کنندگان
- ☐ کنترل استرس و هیجانات منفی
- ☐ افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات و ماهی
- ☐ خودداری از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده
- ☐ کاهش مصرف غذاهای آماده، کنسروها، شورها و
- ☐ انجام خودآزمایی ماهانه از سن ۲۰ سالگی
- ☐ معاینه توسط ماما یا پزشک به صورت دوره ای
- ☐ اقدام به موقع برای غربالگری و تشخیص زودهنگام

فقط چند دقیقه

تا

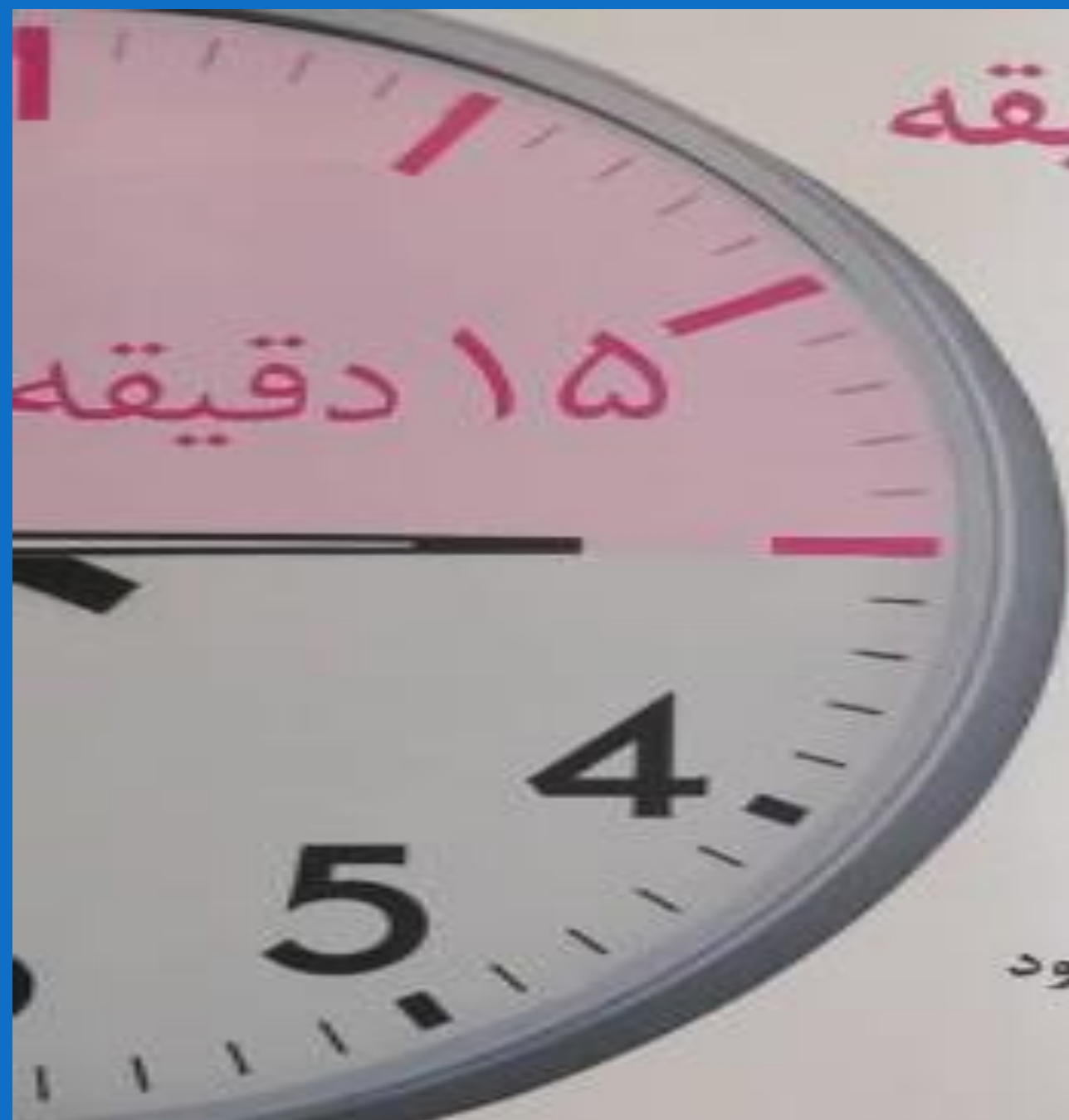
پیشگیری

پیشگیری

۷۰٪ سرطان های پستان

طی معاینه پستان

توسط **خود فرد**، کشف می شود



همه با هم به پیش برای جهانی بدون ترس از بیماری سرطان

همه با هم به پیش
برای جهانی بدون ترس از بیماری سرطان
HAMEBAHAM.NET



چند دقیقه برای
یک عمر

پویش آگاهی از سرطان پستان
۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۰