

خود آزمایی در

سرطان پستان



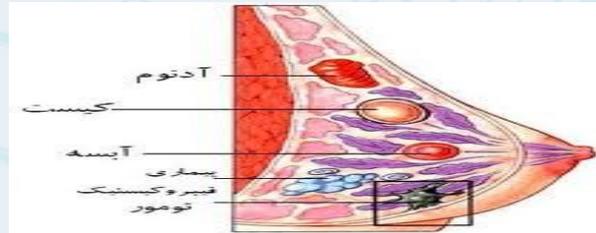
خودآزمایی پستان ها یکی از راه های تشخیص آسان و سریع هرگونه تغییر غیرعادی در پستان ها میباشد.

معاینه پستان خود را در هر ماه یک بار در روزهای هشتم تا دهم پس از شروع قاعدگی انجام دهید و اگر یائسه هستید، یک روز در ماه را انتخاب کنید و ماهانه در همان روز خودآزمایی را انجام دهید.

با خودآزمایی پستان ها میتونید هرگونه تغییر غیرعادی از قبیل زخم، چروکیدگی یا فرورفتگی، ترشح مایع یا خون از نوک پستان و حتی توده ها را تشخیص دهید.

در صورت مشکوک بودن به موارد فوق در حین معاینه پستان های خود، حتما به پزشک مراجعه کنید.

علاوه بر خودآزمایی پستان توسط خود فرد معاینه توسط پزشک باید در سن ۲۵ سالگی شروع و سپس هر ۳ سال یکبار تازمان شروع ماموگرافی (پس از ۴۰ سالگی) ادامه یابد.



این خودآزمایی ۲ مرحله دارد:

۱. نگاه کردن که علائم ظاهری را مشخص می کند.
۲. لمس کردن که توده ها را تشخیص می دهد.

مرحله اول: مشاهده

۱ - طوری در مقابل آینه قرار بگیرید که از سر تا کمر خود را ببینید. سپس پستان های خود را از جلو و بعد از راست و چپ مشاهده کنید. آنگاه بازوها را در طرفین بدن قرار دهید و به

اندازه، شکل، رنگ، نمای ظاهری

کلی، سیاهرگ ها، نوک پستان و سایر

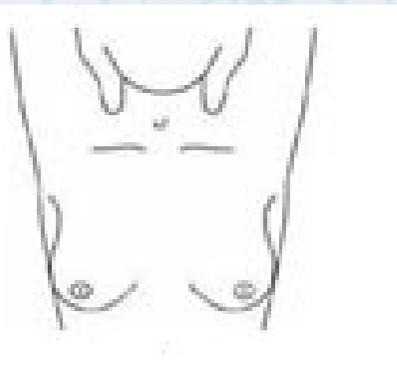
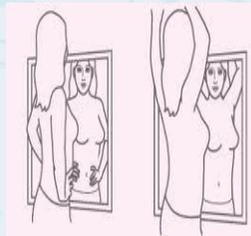
ویژگی های پستان ها دقت کنید.

۲ - بازوها را به بالای سر ببرید به طوری

که به دنبال بالا بردن بازوها هر دو پستان به سمت بالا حرکت

کنند. سپس پستان ها را

بررسی کنید.



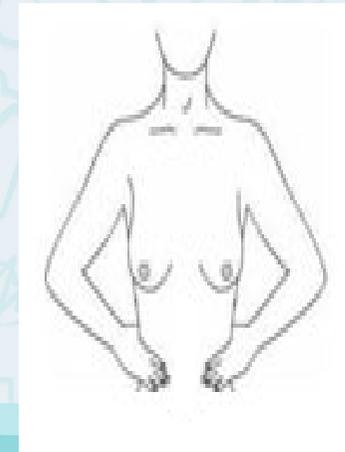
۳- کف دست ها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و به پستان ها نگاه کنید و آنها را از نظر فرورفتگی پوست، تو کشیدگی

نوک پستان ها، عدم تقارن و پوسته پوسته شدن و سایر علائم بررسی کنید



۴- دست ها را در دو طرف کمر قرار دهید و شانه ها را به طرف داخل و قدردی به سمت جلو و پائین بیاورید. سپس پستانها را مورد بررسی قرار دهید.

در نگاه کردن به پستان باید به بزرگی و غیریکنواختی و یا ظاهر توده در پستان و یا بسیار مهمتر، فرورفتگی های کوچک به خصوص با بالا رفتن دست ها توجه کرد.

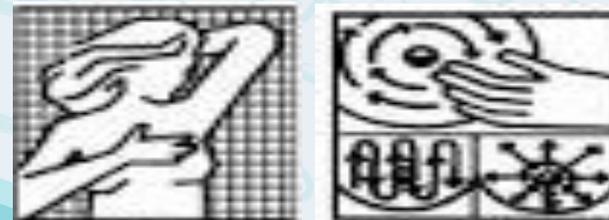


مرحله دوم: لمس

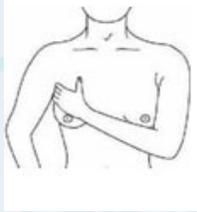
۱- برای لمس پستان ها در حالت دراز کشیده قرار بگیرید. یک بالش زیر شانه راست در سمت مورد معاینه بگذارید و دست همان طرف را زیر سر قرار دهید. سر انگشتان خود را به یکدیگر بچسبانید و از قسمت نرم انگشتان که در شکل مشخص شده است برای لمس پستان استفاده کنید. (باز دست چپ پستان راست را معاینه کنید و بالعکس)



۲- از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پائین پستان (لبه پایینی سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شود. برای این کار میتوانید از اطراف پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت لمس را انجام دهید.



۳- پس از لمس هر پستان لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس پستان با نرمه انگشتان انجام میگیرد و در صورت وجود هرگونه سفتی یا غده زیر بغل، باید جهت معاینه به واحد بهداشتی مراجعه نمایید.



۴- در انتهای معاینه، پستان ها را در جهات مختلف مانند

دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هردو پستان باشند معمولاً خطری ندارند. ترشحات خونی یا خونابه ای و بیرنگ یک طرفه مهمتر هستند و ممکن است به دلیل بیماریهای سرطانی ایجاد شده باشند.



۵- میتوانید لمس پستان را زیر دوش حمام نیز انجام دهید به این دلیل که آب و صابون حرکت انگشتان روی پوست را آسان مینماید.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim_Nums

