

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## خودآزمایی پستانها

گردآوری  
خدیجه ابراهیمی



1

### پستان ها را زیر دوش در حمام معاینه کنید

لمس پستانها را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان ها وانگشتان 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 خود آزمایی پستان است. بنابراین الزم است جهت معاینه پستان سالی یک بار به خانه های بهداشت یا مراکز بهداشتی



6



### 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 قرارداده 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 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 میتوانید 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.

5



**سرطان پستان شایعترین سرطان زنان است و یک سوم از سرطانه‌های خانمها را تشکیل می‌دهد. زنان گاهی به دلیل عدم آشنایی با این بیماری و عدم اطلاع از روش‌های تشخیص زودرس موقعی متوجه این سرطان می‌شوند بیماری در مرحله پیشرفت‌های قرار دارد و درمان تأثیر زیادی نداشته و منجر به فوت بیمار می‌شود که**

### ۳ روش برای تشخیص زودرس سرطان پستان

#### وجود دارد

۱- خودآزمایی پستان

۲- معاینه توسط ماماها و پزشکان

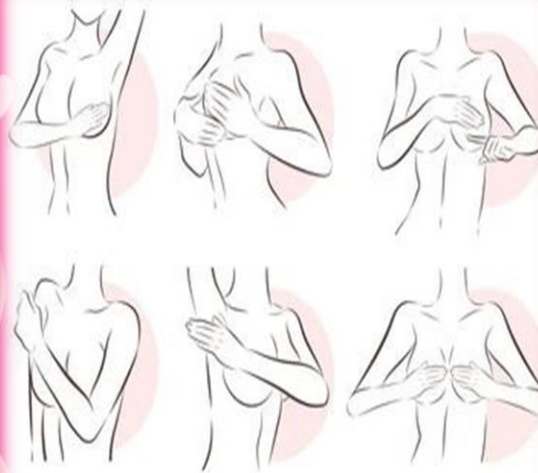
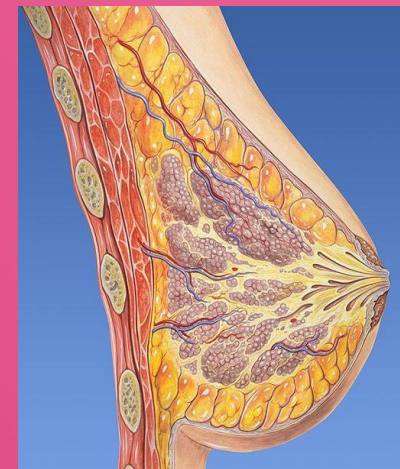
۳- عکسبرداری از پستانها

#### اهمیت خودآزمایی ماهانه پستان

خودآزمایی پستان هیچ هزینه‌ای برای خانواده ندارد و هر ماه فقط ۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله برای انجام آن لازم است. همه خانم‌ها 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 می‌توانند انجام دهند.

#### شایع‌ترین علامت سرطان پستان، وجود یک غده

سفت و بدون درد در پستان است.



shutterstock.com · 1161499513

#### خودآزمایی پستان شامل دو قسمت است

۱- نگاه کردن به پستان‌ها در جلوی آینه

۲- لمس کامل پستان‌ها

#### نگاه کردن

برای این کار قسمت بالاتنه خود را لخت کنید و در مقابل آینه به پستانهای خود نگاه کنید. تغییرات غیرطبیعی 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 می‌بینیم نگاه کردن شامل چند مرحله است باشند.

- دستها را در دوطرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر عدم تقارن بررسی کنید.
- کف دستها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه‌ها را به عقب بکشید و به پستان‌ها نگاه کنید. دست‌ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به نوک پستانها و سایر علائم نگاه کنید.

- دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه‌ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را مانند حالت‌های قبلی به دقت بررسی کنید.
- خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستان‌ها دقت کنید. علائمی مانند تو کشیده شدن نوک پستان و یا فرورفتگی پوست پستان ممکن است فقط در یکی از این حالت‌ها 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.



#### یکارت

