

در هریک از وضعیت های ذکر ده پستان را به دقت نگاه کنید ، هرگونه تغییری شامل موارد زیر بسیار مهم است :

- ♦ فرورفتگی پوست پستان
- ♦ قرمزی یا زخم
- ♦ پوسته پوسته شدن نوک پستان
- ♦ انحراف یا فرورفتگی نوک پستان
- ♦ برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از آن
- ♦ عدم تقارن پستان ها در صورتی که از قبل بوده باشد .

لمس کردن

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا ، استخوان جناغ در وسط ، زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر از لبه ی پایین پستان در محل کش لباس زیر

از پایین قرار دارد ، باید معاینه شود .

برای معاینه ی صحیح پستان ها در هنگام لمس ؛ بهتر است از قسمت نرمه انگشتان استفاده کنید .، که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است . هیچوقت پستان را بین انگشتان فشار ندهید . زیرا به اشتباه احساس می کنید که یک غده لمس کرده اید .

برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید و برای معینه ی پستان راست یک بالش کوچک زیر شانه ی چپ و و دست چپ را زیر سر قرار دهید .

برای معینه ی پستان راست از دست چپ و برای معینه ی پستان چپ از دست راست استفاده کنید . همه پستان را با حرکات پرخشی کوتاه لمس کنید و انگشتان را روی محدوده پستان با فشار کم ، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود .

پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید دنباله پستان را در ناحیه ی زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده پستانی یا زیر بغلی بررسی کنید . در انتهای معاینه نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری دهید تا در صورت وجود ترشح آن را پیدا کنید .

نکته : شایع ترین علامت سرطان پستان وجود یک غده سفت و بدون درد در پستان است .

پس از خود آزمایی کامل پستان ، در صورت وجود هریک از تغییرات ذکر شده حتما به پزشک مراجعه کنید !



بیمارستان فاطمیه ی شبستر

**آقای حجت سواری بخش آی سی یو
جنرال**

**با همکاری سرکار خانم رنجبر
سوپروایزر ارتقا سلامت**

و خانم احمدی زاده سوپروایزر آموزشی

برونر سوارث ویرایش ۲۰۱۹

سال ۱۴۰۱

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحا غده در پستان می شود که میتواند به بقیه ی قسمت های بدن گسترش پیدا کند .

این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آنهاست .

زنان معمولا زمانی متوجه این سرطان می شوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای قرار دارد و درمان تاثیر زیادی ندارد ، بنابراین تشخیص زودرس سرطان پستان اهمیت زیادی دارد .

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان :

- ♦ ورزش کردن
- ♦ کنترل وزن
- ♦ مصرف سویا و میوه ها و سبزیجات
- ♦ شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان :

- ♦ افزایش سن
- ♦ چاقی
- ♦ قاعدگی زودرس
- ♦ مصرف الکل و دخانیات
- ♦ استعداد زنتیکی
- ♦ سن بالا در اولین حاملگی
- ♦ یایسگی دیر رس

سرطان پستان



زمان مناسب انجام خودآزمایی پستان:

از سن ۲۰ سالگی به بعد هر خانمی باید خودآزمایی پستان را شروع کند . در سن بالای ۴۰ سال معاینه ی سالانه توسط پزشک توصیه می شود .

بهترین زمان برای انجام خود آزمایی ماهیانه ی پستان ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهیانه است .

در دوران شیردهی و یاسگی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می توان انجام داد .

نحوه انجام خود آزمایی پستان

۱- نگاه کردن

۲- لمس کردن

نگاه کردن

در برخی موارد ، بیماری های پستان به ویژه سرطان

پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می شود که با نگاه کردن به پستان قابل تشخیص است .

بنابراین لازم است که با ظاهر پستانهای خود آشنا باشید تا بتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آنها تشخیص دهید .

در هریپ از ۳ حالت زیر به پستانهای خود نگاه کنید :

۱- دستها را در دوطرف بدن آویطان قرار دهید .

۲- دست هارا پشت سر بگذارید و فشار دهید .

۳- دست هارا به کمر بزنید و فشار دهید .

