

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.

خودآزمایی پستان یک روش مناسب تشخیص زودرس سرطان سینه است. خودآزمایی به شما کمک می کند متوجه تغییرات در پستانتان شوید و بدانید چه چیزی برای شما طبیعی و چه مواردی غیرطبیعی هستند.

معاینات منظم در فواصل ۶-۱۲ ماه توسط پزشک و انجام ماموگرافی طبق نظر پزشک، باید همراه با خودآزمایی پستان انجام شود.

### زمان انجام خودآزمایی پستان

خودآزمایی باید هر ماه در تاریخ معین و به روش مشخصی انجام شود. بهترین زمان انجام معاینه ۲ تا ۳ روز پس از پایان عادت ماهیانه به عبارت دیگر حدود روز نهم یا دهم از شروع عادت ماهیانه است. در این زمان پستانها کمترین حساسیت و سنگینی را دارند در نتیجه انجام معاینه راحت تر و نتیجه دقیق تر خواهد بود.

در صورتی که به هر علت عادت ماهیانه نمی شوید خودآزمایی پستان را در یک روز مشخص در هر ماه، مثلاً روز اول ماه، انجام دهید. در خانم های شیرده، بهتر است معاینه پس از شیردادن به نوزاد و تخلیه شیر از پستان انجام شود.

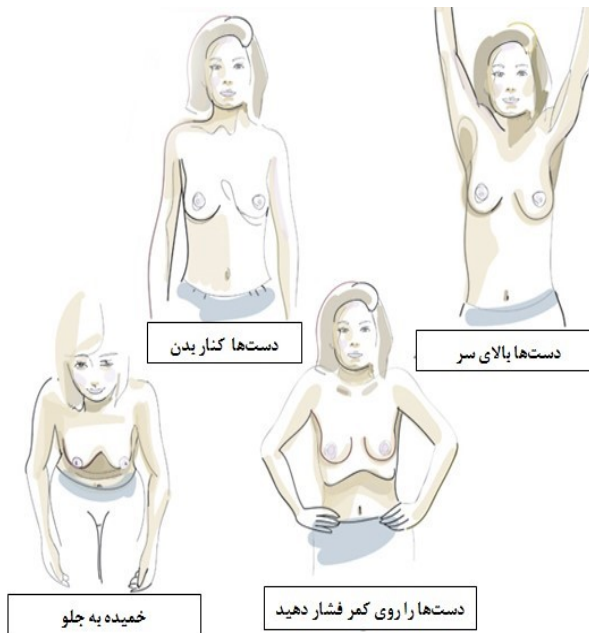
### نحوه انجام خودآزمایی پستان

#### نگاه کردن:

در مقابل آینه بایستید و در ۴ مرحله پستانها را نگاه کنید:

۱. دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان نگاه کنید.
۲. دستها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید.
۳. دستها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید

۴. دستها را به کمر بزنید و فشار دهید). دستها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید.



در هر یک از وضعیت های بالا، پستان را به دقت نگاه کنید. هرگونه تغییری شامل تغییرات شکل ظاهری، عدم تقارن پستانها (در صورتی که از قبل بوده باشد مثلاً مادرزادی، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی مسئله مهمی نیست)، قرمزی یا زخم پستان، پوسته پوسته شدن نوک پستان، ترشحات خونی یا خونابه ای، انحراف نوک پستانها، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان، فرورفتگی پوست یا نوک پستان مهم است و باید مورد بررسی قرار گیرد.

#### لمس کردن

برای معاینه صحیح پستانها در هنگام لمس کردن، بهتر است از بند آخر ۳ انگشت میانی دستها (نه نوک انگشتان)

استفاده کنید. این قسمت را اصطلاحاً سینه انگشت می گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است. هیچ وقت پستان را بین انگشت فشار ندهید زیرا به طور کاذب احساس وجود توده می کنید.

در حالی که دراز کشیده اید، سینه های خود را لمس کنید. از دست راستان برای سینه سمت چپ و از دست چپتان برای سینه سمت راست خود استفاده نمایید. انگشتان را صاف و کنار هم نگه دارید. از یک حرکت دورانی استفاده کنید. در حالت دراز کشیده برای معاینه پستان راست یک بالش کوچک زیر شانه راست قرار دهید و دست راست خود را زیر سر بگذارید. شانه شما بایستی به اندازه ای بالا رود که پستان در وسط قفسه سینه قرار گیرد و به هیچ سمتی انحراف نداشته باشد.

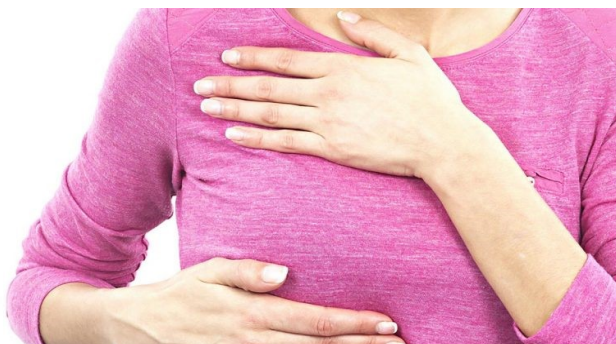


کل پستان را از بالا به پایین، از سمتی به سمت دیگر، از استخوان ترقوه تا بالای شکم و از زیر بغل تا فاصله ی بین دو پستان لمس کنید. الگویی را دنبال کنید که مطمئن شوید کل پستان را لمس کرده اید. می توانید از نوک پستان شروع کنید، در دایره های بزرگ و بزرگ تر حرکت کنید تا به لبه بیرونی پستان برسید. همچنین، می توانید انگشتان خود را در ردیف هایی به صورت عمودی به سمت بالا و پایین حرکت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

### چگونه معاینه‌ی پستان انجام دهیم؟



گروه هدف: بانوان

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

واحد آموزش سلامت

مهر ۱۴۰۲

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 حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- لمس توده در پستان
- افزایش اندازه توده‌ای که از قبل وجود داشته است
- علائم پوستی مانند فرو رفتگی پوست یا نوک پستان، انحراف نوک پستان، قرمزی، زخم و...
- پوسته پوسته شدن، قرمزی و خارش نوک پستان
- ترشح غیرطبیعی از نوک پستان

#### منابع:

<https://mci.ac.ir>

<https://www.breastcancer.org>

<https://medlineplus.gov>

برای اطلاعات بیشتر و یا در صورت داشتن سوال با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن به شماره های زیر تماس بگیرید:

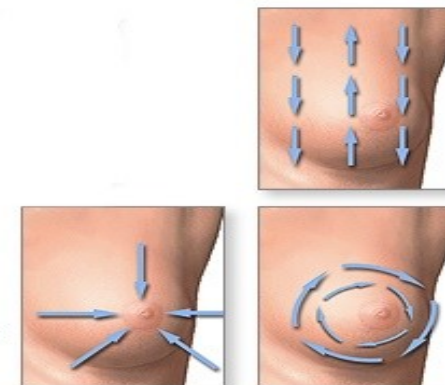
۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

دهید.



سرانجام، سینه‌های خود را در حالت ایستاده یا نشسته لمس کنید. بسیاری از خانم‌ها متوجه می‌شوند که ساده‌ترین راه برای لمس سینه، زمانی است که پوست آن‌ها خیس و لغزنده است. بنابراین، تمایل دارند این مرحله را زیر دوش انجام دهند. با استفاده از همان حرکات دست که شرح داده شد، تمام پستان خود را لمس کنید. اگر پستان‌های شما کوچک هستند با این روش ابتدا یک دست را روی سر بگذارید و با دست مقابل پستان آن سمت را لمس کنید. اگر پستان‌های شما بزرگ هستند بهتر است پستان را با یک دست نگاه داشته و با دست دیگر آن را معاینه کنید.

