



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز



تهیه و تنظیم: زهرا منفردی (کارشناس مامایی)

گروه هدف: زنان جامعه

تدوین: پاییز ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

۲. این معاینات را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن نیز انجام داد که در این حالت انگشتان و پستان خیس و لغزنده هستند و توده ها بهتر لمس می شوند.

شایع ترین علامت سرطان پستان، وجود غده سفت و بدون درد در پستان است.

شما اولین کسی هستید که می توانید از تغییرات بدن خود آگاه شوید.

پس از خودآزمایی پستان در صورت وجود تغییرات حتما به پزشک مراجعه کنید.

منبع:

=خودآزمایی پستان در <http://ibcrc.ir/content/347>

=کتاب داخلی جراحی برونر

=کتاب اصول طب داخلی هاریسون

www.cancer.gov

۲. لمس کردن:

۱. برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه پستان راست از دست چپ و برای پستان چپ از دست راست استفاده و یک بالشت زیر شانه قرار دهید. همه پستان را با حرکت چرخشی لمس کنید. برای لمس، انگشتان را روی پستان با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی انجام شود. برای لمس الگوهای مختلفی وجود دارد مهم این است که تمامی نواحی پوشش داده شوند.

در یکی از الگوها، تمام پستان را به صورت دایره هایی از بزرگ به کوچک از خارج پستان به سمت نوک پستان معاینه کنید

در الگوی دیگر تمام پستان را با حرکت بالا به پایین معاینه کنید.

پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید، دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده بررسی کنید. سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید. در انتها نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار دهید تا در صورت ترشح، آن را پیدا کنید.

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان، ناشی از رشد خارج ازقاعده سلول های پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً غده در پستان می شود که می تواند به بقیه قسمت های بدن گسترش پیدا کند. این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آن هاست.

زنان معمولاً هنگامی متوجه این سرطان می شوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای قرار دارد و درمان تاثیر زیادی ندارد، بنابراین تشخیص زودرس سرطان پستان از اهمیت زیادی برخوردار است.

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان پستان:

وزش کردن، کنترل وزن، مصرف سویا، مصرف میوه و سبزیجات فراوان، عدم مصرف بیش از حد گوشت و روغن جامد، شیردهی مادر به کودک از پستان

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان:

افزایش سن، چاقی، قاعدگی زودرس، مصرف الکل و دخانیات، استعداد ژنتیکی، سن بالا در اولین حاملگی (بالای ۳۰ سال)، یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال)، عدم شیردهی مادر به کودک از پستان، سابقه شخصی سرطان تخمدان، رحم و روده، مواجهه با اشعه دوز بالا، هورمون درمانی جایگزین.

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 سالانه توسط پزشک توصیه می شود.

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان، ۲ الی ۳ روز بعد از قطع عادت ماهانه است. در دوران یائسگی و شیردهی، معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می توان انجام داد.

نحوه انجام خودآزمایی پستان :

خودآزمایی پستان جایگزین تهیه منظم ماموگرافی برای غربالگری و معاینه بالینی منظم پستان نمی باشد.

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

۱. 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 ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر پستان های خود آشنا باشید تا بتوانید هر گونه تغییر احتمالی را در آن ها تشخیص دهید.

در هر یک از سه حالت زیر نگاه کنید:

۱. دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.

۲. دست ها را پشت سر بگذارید و فشار دهید.

۳. دست ها را به کمر بزنید و فشار دهید.

علائم هشدار دهنده سرطان پستان:

۱. فرورفتگی پوست پستان

۲. قرمزی و زخم پستان

۳. پوسته پوسته شدن نوک پستان

۴. انحراف یا فرورفتگی نوک پستان

۵. برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی

عرق در قسمتی از پستان

۶. عدم تقارن پستان ها، در صورتی که از قبل

بوده باشد مسئله مهمی نیست ولی هر گونه تغییر

در اندازه پستان ها باید بررسی شود.

۷. ترشح خود بخودی از نوک پستان به صورت

خونی و غیر خونی

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا،

استخوان جناغ در وسط، زیر بغل از طرفین و دو

انگشت پایین تر از لبه پایین پستان، در محل

کش لباس زیر از پایین قرار دارد، باید معاینه

شود.

برای معاینه از قسمت نرمه انگشتان استفاده

کنید که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط

است.