خودآزمایی پستان

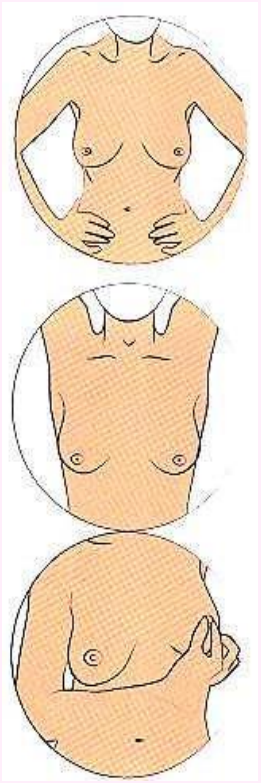
یکی از راه های تشخیص زودرس سرطان پستان خودآزمایی پستان و یا معاینه آن توسط خود فرد است . در واقع این روش هزینه اقتصادی ندارد و در هر ماه تنها ۱۵ دقیقه جهت انجام آن زمان لازم است. لازم به ذکر است ۷۰درصد سرطان های پستان طی معاینه پستان توسط خود فرد کشف می شوند. البته این نوع معاینه نمی تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک یا ماموگرافی شود، لکن در فاصله مراجعات پزشکی، فرد را محافظت می کند. بنابراین، معاینات منظم در فواصل ۶ تا ۱۲ ماه توسط پزشک و انجام ماموگرافی طبق نظر پزشک، باید همراه با خود آزمایی پستان انجام شود.

خودآزمایی باید در روزهای معینی در هرماه به روش مشخصی انجام شود، خانم ها باید از سن ۲۰ سالگی به بعد خودآزمایی را انجام دهند و بهترین زمان انجام معاینه ۳-۲ روز پس از عادت ماهیانه است. به عبارت دیگر حدود روز نهم یا دهم از شروع عادت ماهیانه، زمان مناسبی برای انجام معاینه است. در این زمان پستان ها کمترین حساسیت و سنگینی را دارند، در نتیجه انجام معاینه راحت تر و نتیجه دقیق تر است.

دو مرحله انجام خودآزمایی پستان

مرحله اول (مشاهده) :

مقابل آینه بایستید، دست هایتان را محکم به کمرتان فشاردهید و شانه هایتان را به جلو بیاورید.



توجه داشته باشید که:

- سایز، شکل و رنگ پستان ها به صورت همیشگی باشد.
- پستان ها باید بدون هیچگونه ورم یا توده ای باشند.

در صورت مشاهده هر گونه تغییراتی مانند موارد ذکر شده در ذیل با پزشک خود مشورت کنید.

- برجستگی، فرورفتگی یا جمع شدگی پوست پستان
- قرمزی و خارش نوک پستان همراه با پوسته پوسته شدن و ترک خوردن آن
- تغییر ظاهری نوک پستان (فرورفتگی نوک پستان)
- حال دست ها را بالا برده و به هر گونه علامت های غیرعادی مشابه توجه کنید.
- به همان وضعیت قبل پستان ها را از نظر ترشح نوک پستان که ممکن است به صورت مایع آبکی، شیری رنگ، زرد رنگ یا حتی مانند خون باشد را مورد معاینه قرار دهید.

مرحله دوم (لمس) :

در این مرحله به پشت بخوابید و از دست راست برای معاینه پستان چپ و از دست چپ برای معاینه پستان راست استفاده کنید. با قسمت نرم بند آخر انگشتان دست مقابل، تمام پستان را معاینه کنید. سعی کنید با حرکات کوچک دایره ای، بافت پستان را کاملاً حس کنید. برای تشخیص دقیق، از سه سطح فشار استفاده کنید اول با فشار کم، بافت نزدیک به پوست را بررسی کنید. با فشار متوسط بافت درونی را حس کنید و در نهایت با فشار بیشتر به بررسی بافت نزدیک به قفسه سینه بپردازید.

بیمارستان تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش بیماران



خودآزمایی پستان ها

کد : HE-PAM-27



منبع : بیماریهای زنان نواک

بارداری و زایمان ویلیامز

تهیه و تنظیم ;کمیته آموزش وارتقا سلامت همگانی

تاریخ تهیه :تابستان۱۴۰۱- بازنگری:آبان۱۴۰۵

ارتباطات

تلفن تماس :-۳۳۳۷۹۸۳۹ ۰۹۰۳۳۹۰۵۷۹۷

دورنگار:۳۳۳۶۲۲۰۲

وب سایت بیمارستان :rnoornejathosp.com

برای حرکت در طول پستان پیشنهاد می شود که جهت حرکت خود را از بالا به پایین انتخاب کنید. اول از زیر بغل تا وسط جناغ در نظر بگیرید و بافت پستان را از بالا به پایین در مسیر آن بررسی کنید . فراموش نکنید که در حین آزمایش، باید همه پستان بررسی شود و حتی بهتر است کمی بالا و پایین آن را نیز مورد آزمایش قرار دهید. شواهدی وجود دارد که نشان می دهداین شیوه بررسی، برای بعضی از خانم ها موثر بوده است. همچنین شما می توانید این کار را در وضعیت ایستاده در حمام ،حین دوش گرفتن در حالی که دست ها یتان صابونی هستند انجام دهید

