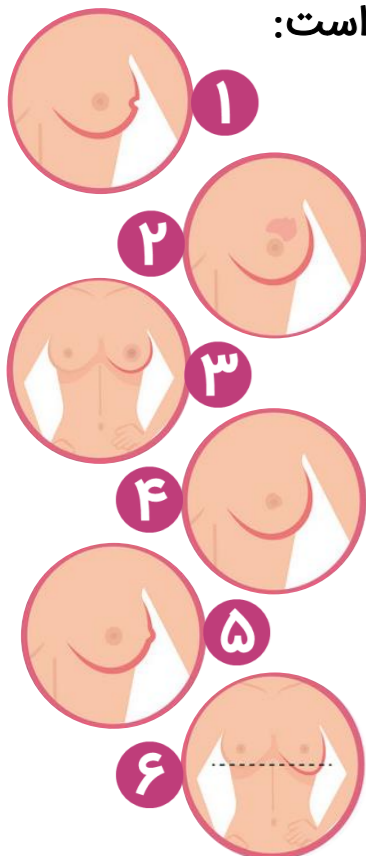


در هر یک از وضعیت‌های ذکر شده، پستان‌ها را به دقت نگاه کنید. هرگونه تغییری شامل موارد زیر مهم است:



- ۱ فرورفتگی پوست پستان
- ۲ قرمزی یا زخم پستان
- ۳ پوسته‌پوسته شدن نوک پستان
- ۴ انحراف یا فرورفتگی نوک پستان
- ۵ برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان.
- ۶ عدم تقارن پستان‌ها، در صورتی که از قبل بوده باشد (مادرزادی، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی) مسئله مهمی نیست ولی هر گونه تغییر اخیر در اندازه پستان‌ها باید بررسی شود.

لمس کردن

محدوده‌ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ در وسط، زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر از لبه‌ی پایین پستان، در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد، باید معاینه شود.

برای معاینه صحیح پستان‌ها در هنگام لمس، بهتر است از قسمت نرمه انگشتان (و نه نوک انگشتان!) استفاده کنید؛ که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است. هیچ وقت پستان را بین انگشتان فشار ندهید زیرا به اشتباه احساس می‌کنید که یک غده لمس کرده‌اید.




زمان مناسب انجام خودآزمایی پستان:

از سن ۲۰ سالگی به بعد هر خانمی باید خودآزمایی پستان را شروع کند. در سن بالای ۴۰ سال معاینه‌ی سالانه توسط پزشک توصیه می‌شود.

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

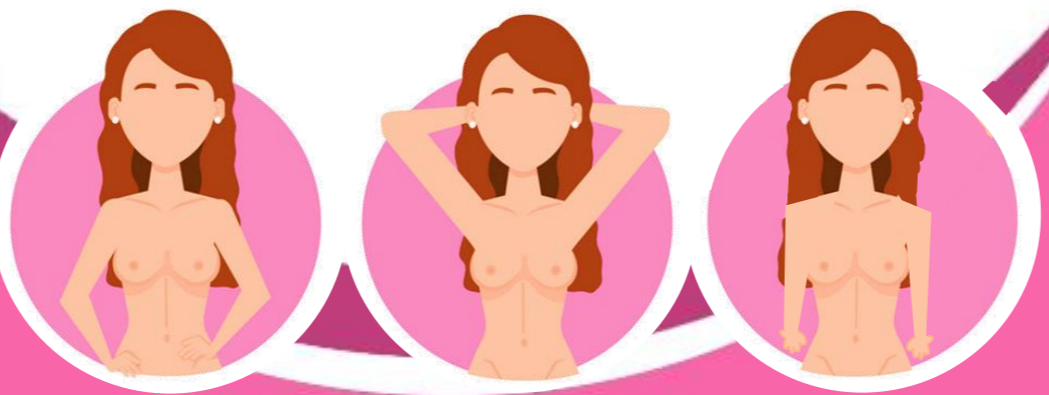
نحوه انجام خودآزمایی پستان:

خودآزمایی پستان جایگزین تهیه منظم ماموگرافی  برای غربالگری و معاینه بالینی منظم پستان نمی‌باشد! خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

نگاه کردن

در برخی موارد، بیماری‌های پستان به ویژه سرطان پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می‌شود که با نگاه کردن به پستان‌ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر پستان‌های خود آشنا باشید تا بتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آن‌ها تشخیص دهید. در هر یک از سه حال زیر به پستان‌های خود نگاه کنید:

- ۱- دست‌ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.
- ۲- دست‌ها را پشت سر بگذارید و فشار دهید.
- ۳- دست‌ها را به کمر بزنید و فشار دهید.



سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان، ناشی از رشد خارج از قاعده سلول‌های پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً غده در پستان می‌شود که می‌تواند به بقیه قسمت‌های بدن گسترش پیدا کند. این بیماری شایع‌ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان‌ترین آن‌ها است.

زنان معمولاً هنگامی متوجه این سرطان می‌شوند که بیماری در مرحله پیشرفته‌ای قرار دارد و درمان تأثیر زیادی ندارد؛ بنابراین تشخیص زودرس سرطان پستان از اهمیت زیادی برخوردار است.

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان پستان:

- ورزش کردن کنترل وزن مصرف سویا
- مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه
- عدم مصرف بیش از حد گوشت قرمز و روغن‌های جامد
- شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان:

- افزایش سن چاقی (خصوصاً در سن یائسگی)
- قاعدگی زودرس مصرف الکل و دخانیات
- استعداد ژنتیکی (کسانی که سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به سرطان پستان یا تخمدان دارند)
- سن بالا در اولین حاملگی (بالای ۳۰ سال)
- یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال)
- عدم شیردهی مادر به کودک از طریق پستان
- سابقه‌ی شخصی سرطان تخمدان، رحم و روده



بمفصلت آموزشی

سرطان پستان

- سرطان پستان چیست؟
- عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان پستان
- عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان پستان
- زمان مناسب انجام خودآزمایی سرطان پستان
- نحوه انجام خودآزمایی سرطان پستان

تارنما:
MASIHADAM.ir

سامانه ثبت نام و شرکت در اردو:
MASIHADAM.ir/JAHADI

اهدای نذورات:
MASIHADAM.ir/NAZR

شبکه های اجتماعی:
@MASIHADAM.ir

رایانامه:
info@MASIHADAM.ir

آدرس:
تهران - بلوار کشاورز - خیابان فلسطین -
خیابان ایتالیا - بیمارستان شهید مصطفی خمینی -
پایگاه بسیج دانشجویی شهید مصطفی خمینی

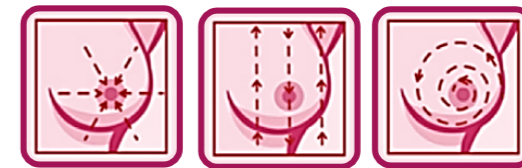


برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه‌ی پستان راست یک بالشت کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. برای معاینه‌ی پستان راست همیشه از دست چپ و برای معاینه پستان چپ همیشه از دست راست استفاده کنید. همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه

لمس کنید. برای لمس، انگشتان را روی محدوده‌ی پستان با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود. برای نحوه انجام لمس پستان الگوهای مختلفی وجود دارد؛ به طور کلی فرقی ندارد که شما از کدام الگو استفاده کنید، مهم این است که تمامی نواحی پوشش داده شوند.

در یکی از این الگوها، تمام پستان را به صورت دایره‌هایی 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 این که تمام پستان را معاینه کردید، دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده (غده) پستانی یا زیربغلی بررسی کنید. سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید.



در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت وجود ترشح، آن را پیدا کنید.

⚠️ شایع‌ترین علامت سرطان پستان، وجود یک غده سفت و بدون درد در پستان است.



این معاینات را می‌توان در زیر دوش هنگام حمام کردن نیز انجام داد که در این حالت انگشتان و پستان خیس و لغزنده هستند و بسیاری از توده‌ها بهتر لمس می‌شوند.

⚠️ پس از خودآزمایی کامل پستان، در صورت وجود هر یک از تغییرات ذکر شده حتماً به پزشک مراجعه کنید!