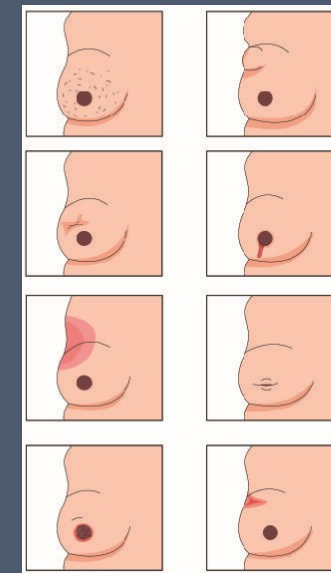


محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا استخوان جناغ در وسط، زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر از لبه ی پایین، پستان در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد باید معاینه شود.

برای معاینه 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 حساس می کنید که یک غده لمس کرده اید.

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



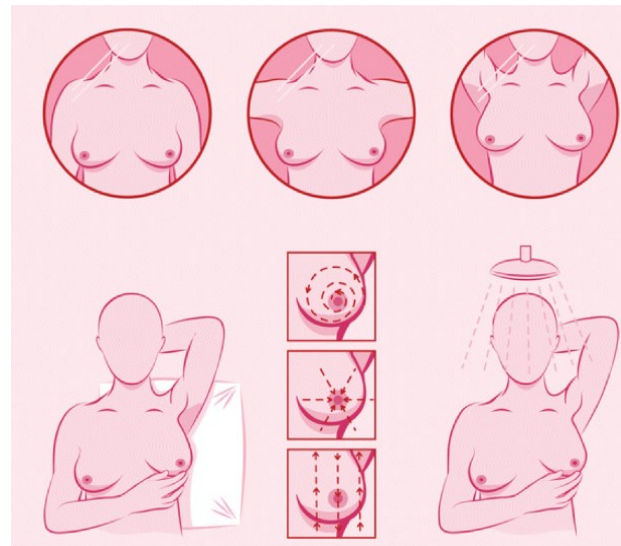
مهم این است که تمامی نواحی پوشش داده شوند. در یکی از این الگوها تمام پستان را به صورت دایره هایی از بزرگ به کوچک از خارج پستان به سمت نوک پستان معاینه کنید. در الگوی دیگر تمام پستان را با حرکت بالا به پایین معاینه کنید.

پس از 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.

! شایع ترین 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 توده ها بهتر لمس می شوند.

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



پرستاری مراقبت در منزل
سرکار خانم زیبا محمدی

تهیه کنندگان: مقدسه معصومیان
فاطمه جهانیان

خودآزمایی سرطان سینه



منبع: کتاب برونر و سودارت 2022 جلد 12 تولید مثل

آبان ماه 1402

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 درمان ترین آنها است. زنان معمولاً هنگامی متوجه این سرطان میشوند که بیماری در مرحله پیشرفتهای 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

- ◇ ورزش کردن کنترل وزن
- ◇ مصرف میوه ها و سبزیجات تازه
- ◇ مصرف سويا
- ◇ 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
- ◆ قاعدگی زودرس
- ◆ چاقی (خصوصاً در سن یائسگی) و مصرف الکل و دخانیات.
- ◆ استعداد ژنتیکی کسانی (که سابقه ی خانوادگی ابتلا به سرطان پستان یا تخمدان) دارند.
- ◆ سن بالا در اولین حاملگی (بالای ۳۰ سال) و یائسگی دیررس (بالای ۵۵ سال)
- * عدم شیردهی مادر به کودک از طریق پستان سابقه ی شخصی سرطان تخمدان رحم و روده

زمان مناسب انجام خود آزمایی 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 میشود. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه ی 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 خود آزمایی پستان

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

نگاه کردن

در برخی موارد بیماری های 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.



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) پوسته پوسته 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.