

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی خودآزمایی پستان	
شماره سند: M.04.N-G/101 تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۷/۲۰ شماره بازنگری: ۶ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۲۰ شماره ویرایش: تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۲۰		

خود آزمایی پستان



• جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی،

بارکد زیر را اسکن نمایید



واحد آموزش سلامت همگانی

برای لمس انگشتان را روی قفسه سینه با فشار کم متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود. برای اینکه همه جا را معاینه کنید بهتر است تمام پستان را به صورت دواير متحدالمرکز از اطراف به سمت نوک پستان معاینه کنید.

روش های دیگری هم وجود دارد، مثل اینکه پستان را به ۴ قسمت تقسیم کنید و هر ربع را به طور جداگانه معاینه کنید.

پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید، دنباله ی پستان را در زیر بغل را از نظر وجود توده پستانی یا زیر بغلی بررسی کنید. سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید.

معاینه پستان را می توانید در حین استحمام نیز انجام دهید. در این حالت پوست پستان لغزنده و اصطکاک در لمس کمتر است و معاینه پستان ها راحت تر انجام می شود اگر سینه های شما کوچک هستند با این روش ابتدا یک دست را ابتدا روی سر بگذارید و با دست مقابل پستان آن را لمس کنید.

در سینه بزرگ بهتر است پستان را با یک دست نگاه داشته و با یک دست نگاه داشته و با دست دیگر آن را معاینه کنید.

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

پس از معاینه پستان در صورت وجود هر یک از موارد زیر حتما به پزشک مراجعه کنید:

لمس توده در پستان

افزایش اندازه توده ای که از قبل وجود داشته است.

علائم پوستی مانند فرورفتگی پوست یا نوک پستان، انحراف نوک پستان، قرمزی، زخم و

پوسته پوسته شدن، قرمزی و خارش نوک پستان

ترشح غیر طبیعی از نوک پستان

منابع:

<https://midline.plus.gov>

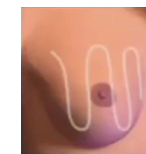


6

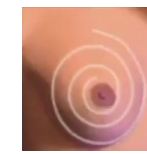
در هر یک از وضعیت های ذکر شده پستان را به دقت نگاه کنید. هر گونه تغییری شامل فرو رفتگی پوست یا نوک پستان، قرمزی یا زخم پستان، پوسته پوسته شدن نوک پستان، انحراف نوک پستان ها، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان مهم است. عدم تقارن پستان ها، در صورتی که از قبل بوده اند، مسئله مهمی نیست ولی هر گونه تغییر اخیر در اندازه پستان ها باید بررسی شود.

چه مناطقی را باید معاینه کرد؟

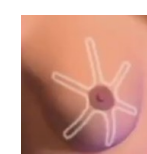
محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا ، استخوان جناغ سینه و زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر از لبه پایین پستان، در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد، باید معاینه شود. برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه پستان راست



خطی



دورانی



شعاعی

یک بالش کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. شانه شما باید به اندازه ای بالا رود که پستان چپ در وسط قفسه سینه قرار گیرد و به هیچ سمتی انحراف نداشته باشد. برای معاینه 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.

مددجو گرامی:

تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه نه تنها شانس درمان را افزایش می دهد بلکه از عوارض روحی و روانی خانوادگی و اجتماعی آن جلوگیری می کند
یکی از راه های تشخیص زود رس آن خود آزمایی پستان توسط خود فرد است

خود آزمایی پستان چیست؟

خود آزمایی پستان معاینه پستان توسط خود فرد است.
در هر ماه تنها ۱۵ دقیقه وقت جهت انجام آن لازم است. با معاینه پستان با خصوصیات پستان خود آشنا می شوید و در صورت بروز هر گونه تغییر در مراحل اولیه قادر به تشخیص آن خواهید بود. توجه داشته باشید که:
۹۵٪ سرطان های پستان طی معاینه پستان توسط خود فرد کشف می شوند.

معاینه ماهیانه نمی تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک یا ماموگرافی شود و در واقع در فاصله مراجعات پزشکی شما را محافظت می کند



خود آزمایی پستان هر ماه در تاریخ معین و به روش مشخص انجام شود..

زمان انجام خود آزمایی پستان:

خانم ها باید از سن ۲۰ سالگی به بعد خود آزمایی پستان را انجام دهند. بهترین زمان انجام معاینه ماهیانه ۳-۲ روز پس از پایان 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 معاینه

خود آزمایی پستان هر ماه در تاریخ معین و به روش مشخص انجام شود..

زمان انجام خود آزمایی پستان:

خانم ها باید از سن ۲۰ سالگی به بعد خود آزمایی پستان را انجام دهند. بهترین زمان انجام معاینه ماهیانه ۳-۲ روز پس از پایان 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 معاینه دقیق تر است.

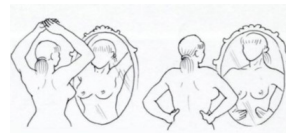
در صورتی که به هر علت عادت ماهیانه نمی شوید خود آزمایی پستان را در یک روز مشخص در هر ماه مثلا روز اول ماه انجام دهید. در هنگام شیر دهی معاینه پس از شیر دادن و تخلیه شیر از پستان انجام شود. در صورتی که رحم شما به طریقی جراحی شده باشد اگر تخمدان ها خارج شده باشند در یک روز مشخص در هر ماه (مانند زنان یائسه) معاینه را انجام دهید ولی در صورتیکه تخمدان ها در بدن باقی هستند و شما در سنین قبل از یائسگی هستید جهت انجام معاینه دقیق تر با پزشکتان مشورت کنید. همچنین از درمان های هورمونی استفاده می کنید در مورد زمان انجام خودآزمایی بهتر است با پزشک مشورت کنید.

زنان با سن بیش از ۴۰ سال باید سالانه یک بار سالانه با مراجعه به پزشک ماموگرافی انجام دهند. بین سن ۲۰ تا ۳۹ سال زنان باید هر سه سال یکبار با مراجعه به مراکز درمانی آزمایش کلینیکی پستان را توسط متخصصین انجام دهند

نحوه انجام خود آزمایی پستان

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است:

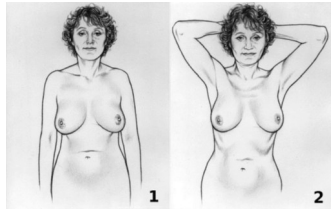
نگاه کردن



لمس کردن



نگاه کردن در برخی موارد بیماری های پستان به ویژه سرطان های پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می شوند که با نگاه کردن به پستان ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر سینه های خود آشنا باشید تا بتوانید هر گونه تغییرات احتمالی را در آن تشخیص دهید



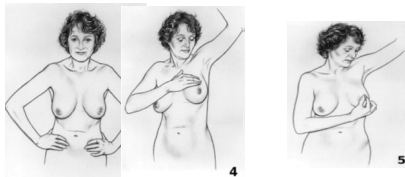
نگاه کردن شامل چند مرحله است:

۱- دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان نگاه کنید.

۲- دست ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید

۳- دست ها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید

دست ها را صاف و به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید



لمس کردن:

برای معاینه صحیح پستان ها در هنگام لمس بهتر است از قسمت انتهایی بند آخر ۳ انگشت میانی دست ها (و نه نوک انگشتان) استفاده کرد. این قسمت را اصطلاحا نرمه انگشت می گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است.