

خود آزمای پستان باید :

۱. از اوایل بیست سالگی شروع شود.
۲. خود آزمای کلید شناسایی سرطان پستان است.
۳. سرطان پستان در مرحله اولیه قابل درمان است.
۴. قبل از مرحله یائسگی، پنجمین تا هفتمین روز بعد از شروع قاعدگی مناسب ترین زمان خود آزمای است.
۵. زنان یائسه ماهی یک بار خود آزمای را انجام دهند.
۶. هر گونه علایمی در پستان باید فوری گزارش گردد.

مراحل خود آزمای پستان

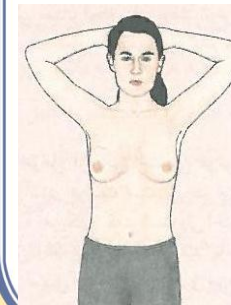
گام یک

- رو به روی یک آینه بایستید.
- هر دو پستان را از نظر موارد غیرطبیعی کنترل کنید.
- نوک پستان را از نظر ترشح، گودی، جمع شدگی، یا پوسته پوسته شدن مشاهده کنید.



گام دو و سه برای کنترل هرگونه تغییر در برآمدگی پستان ها انجام می شود. هنگام انجام این مراحل باید سفت شدن عضلات خود را حس کنید.

گام دو



- درحالی که دست های خود را پشت سر گرفته و آنها را به جلو فشار می دهید، به دقت در آینه نگاه کنید.
- به هر نوع تغییر در محیط و برجستگی پستان ها توجه کنید.

گام سه

- بعد دست های خود را محکم روی لگن فشار دهید؛
- در حالی که شانه و آرنج خود را به جلو می کشید، کمی به طرف آینه خم شوید.
- به هر نوع تغییری در محیط و برجستگی پستان ها دقت کنید.



گام چهار

می توانید معاینه را در زیر دوش انجام دهید. انگشتان دست روی پوستی که صابون مالیده شده است، راحت تر حرکت می کنند؛ بنابراین شما می توانید تغییرات داخلی پستان را بهتر احساس کنید.



- بازوی چپ خود را بلند کنید.
- از ۳-۴ انگشت دست راست برای لمس کردن پستان چپ استفاده کنید.
- پستان به صورت کامل، محکم و با دقت لمس شود.
- از کناره خارجی شروع کنید، نوک انگشتان خود را در دایره های کوچک حرکت داده و دور پستان را معاینه کنید.

- به تدریج به طرف نوک پستان بیایید (دایره ها کوچکتر شود).
- مطمئن شوید که تمام پستان را به طور کامل معاینه کرده اید.
- به قسمت بین پستان و زیر بغل و ناحیه ی زیر بغل دقت خاص داشته باشید.
- وجود هر نوع توده غیرطبیعی در زیر پوست را مورد توجه قرار دهید.

- اگر در طی ماه (چه هنگام خودآزمایی و چه غیر از آن) متوجه ترشح غیرعادی از نوک پستان شدید، به پزشک مراجعه کنید.
- معاینه را در سمت راست نیز تکرار کنید.

گام پنج

در حالت خوابیده به پشت نیز معاینه تکرار شود.



- ✓ صاف به پشت بخوابید.
- ✓ قبل از معاینه ی پستان، یک بالش یا حوله ی تاشده را زیر شانه ی چپ قرار دهید.
- ✓ با استفاده از بالش و بالا آوردن شانه ها، پستان ها روی جدار قفسه ی سینه حالت توازن پیدا می کنند.
- ✓ عدم استفاده از بالش، موجب لغزش بافت پستان به یک طرف شده و اگر توده وجود داشته باشد مشخص نخواهد شد.
- ✓ دست چپ را بالای سر خود قرار دهید.
- ✓ مراحل خودآزمایی را در وضعیت خوابیده به پشت تکرار کنید.
- ✓ تمام سطح پستان از کناره های خارجی پستان تا به طرف نوک آن، لمس می شود.



- ✓ لمس به وسیله ی قسمت صاف نوک انگشتان دوم، سوم و چهارم در حالیکه به هم چسبیده اند در دایره هایی به اندازه ی یک سکه ی کوچک انجام می شود.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خود آزمایی

پستان

کد محتوا: ۱۹۰

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

معاینه ی مرتب پستان ها موجب می شود تا با «تغییرات طبیعی» پستان خود آشنا شوید؛ در صورتی که هر گونه تغییری ایجاد شود، باید به پزشک



۴. برای معاینه غدد لنفاوی زیر بغل، بازوی خود را از قفسه سینه دور کنید و با دست مقابل زیر بغل را لمس کنید.
۵. هر غده لنفاوی که در جدار قفسه سینه قرار گرفته باشد مورد توجه قرار می گیرد.
۶. در حالت طبیعی، غدد لنفاوی قابل لمس نیستند، ولی اگر بزرگ شده باشند، باید اندازه، محل، میزان تحرک، قوام و حساسیت آنها هنگام لمس توجه کرد.
۷. اگر توده ای حس شد باید آن را با توجه به محل (مثل پستان چپ، دو سانتی متر دورتر از نوک پستان، در موقعیت ساعت دو) توصیف کرد.
۸. برای اینکه بتوانید گزارش کامل و صحیحی به پزشک خود بدهید بهتر است به اندازه، شکل، قوام، حدود محیطی، و میزان تحرک توده توجه کرده و در گزارش خود قید کنید و به این ترتیب در امر درمان خود مشارکت نمایید.

تهیه کننده: اکرم یزدانی "کارشناس آموزش سلامت"
منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸
مشاور علمی: دکتر علی حاج غلامی "فوق تخصص انکولوژی"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹

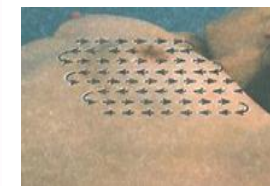


به این روش اقدام کنید

۱. به پشت خوابیده، تمام سطح پستان از کناره های خارجی پستان به طرف نوک آن؛ لمس شود.
۲. به صورت دایره وار و در جهت حرکت عقربه های ساعت از محدوده خارجی پستان شروع به لمس کرده و با کوچک کردن دایره ها تا نوک پستان را لمس کنید
۳. از قسمت انتهایی انگشتان که در شکل نشان داده شده است برای معاینه استفاده کنید.



۴. روش های دیگر؛ لمس از محیط و در امتداد شعاع هایی از محیط در امتداد خطوط عمودی فرضی



معاینه فیزیکی پستان توسط متخصص زنان یا ماما

۱. آزمایش بالینی پستان برای زنان بین ۲۰ تا ۳۰ سال، حداقل هر ۳ سال انجام شود.
۲. زنان بدون علائم ۴۰ ساله یا بیشتر، باید سالانه معاینه فیزیکی توسط پزشک انجام دهند.
۳. در حالتی که بیمار نشسته است، لمس ناحیه ی زیر بغل و ترقوه نیز به سهولت انجام می شود.

