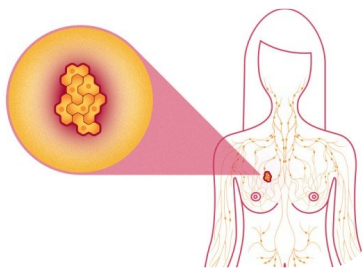




آشنایی با سرطان پستان و

روش های تشخیص زودرس آن



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۳۰

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت وجود ترشح، آنرا 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 هریک از تغییرات ذکر شده، حتما به پزشک مراجعه کنید.

سایر روش های تشخیصی کدام اند؟

عکس برداری از طریق ماموگرافی، سونوگرافی، سی تی اسکن، ام آر آی و نمونه برداری از پستان است. که ممکن است پزشک تجویز نماید.



منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه پستان راست، یک بالشت کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. 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. برای لمس، انگشتان را روی محدوده 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، بطور کلی فرقی ندارد که شما از کدام الگو استفاده می کنید، مهم این است که همه نواحی پوشش داده شود.

روش های لمس پستان



دایره ای

بالا و پایین
(خطی)

شعاعی

پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید، دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده پستانی یا زیربغلی معاینه کنید. سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید.



هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با سرطان پستان، غربالگری و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان ناشی از رشد خارج قاعده سلول های پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً غده در پستان می شود. این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و قابل درمان ترین آنهاست. زنان معمولاً هنگامی متوجه سرطان می شوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای قرار دارد، بنابراین تشخیص زودرس سرطان پستان با غربالگری اهمیت زیادی دارد.

عوامل پیشگیری کننده از سرطان پستان

کدامند؟

- * ورزش کردن
- * کنترل وزن
- * مصرف سويا
- * مصرف میوه و سبزیجات
- * شیردادن مادر به نوزاد از طریق پستان



زمان مناسب انجام خودآزمایی پستان چه

موقع است؟

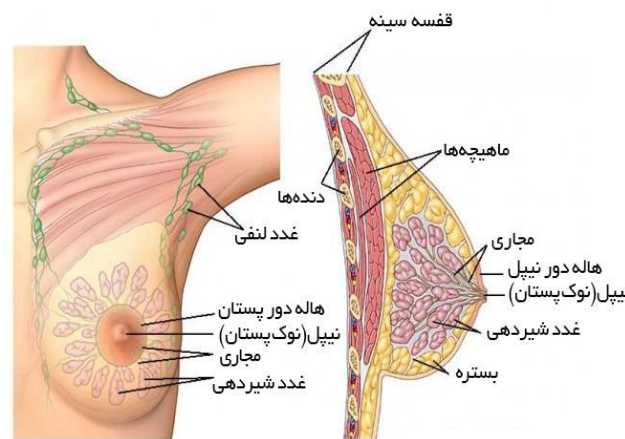
از سن ۲۰ سالگی به بعد هر خانمی باید خودآزمایی پستان را شروع کند. در سن بالای ۴۰ سال معاینه سالیانه توسط پزشک و ماموگرافی توصیه می شود.

خودآزمایی پستان، جایگزین ماموگرافی برای غربالگری و معاینه بالینی منظم پستان نمی باشد.

نحوه انجام خودآزمایی پستان چگونه است؟

در هر یک از ۳ حالت زیر به پستان های خود نگاه کنید:

- ۱- دست ها را در دو طرف بدن در حالت آویزان قرار دهید.
 - ۲- دست ها را پشت سر بگذارید و فشار دهید.
 - ۳- دست ها را به کمر بنزید و فشار دهید.
- در هر یک از وضعیت های ذکر شده پستان ها را به دقت نگاه کنید.



کدام تغییرات مهم هستند؟

- ⇐ فرورفتگی پوست پستان، قرمزی یا زخم پستان
- ⇐ برآمدگی یا برجستگی در قسمتی از پستان
- ⇐ پوسته پوسته شدن، انحراف یا فرورفتن نوک پستان
- ⇐ عدم تقارن در پستان بصورتیکه قبلاً وجود نداشته یا تغییر سایز پستان
- ⇐ محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ در وسط، زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر از لبه پایین پستان، در محل کش لباس زیر قرار دارد، باید معاینه شود.
- ⇐ برای معاینه صحیح پستان ها در هنگام لمس، بهتر است از قسمت نرمه انگشتان (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 می کنید که یک غده لمس کرده اید.

