

Breast Self-Examination

خودآزمایی پستان (BSE)

مقدمه

راههای پیشگیری:

به طور کلی باید بدانیم که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است و بیش از ۴۰ درصد سرطانها قابل پیشگیری اند.

برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم:

- ▶ علل ایجاد کننده و راههای دوری کردن از آن کدامند. همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.
- ▶ علائم هشدار دهنده سرطان پستان را بشناسیم.
- ▶ با شناخت علائم هشداردهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاههای بهداشتی میتوان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.
- ▶ نحوه انجام خودآزمایی پستان را بدانیم.
- ▶ همه زنان ۳۰ تا ۷۰ سال باید سالیانه جهت مراقبت دوره ای به خانه مراکز بهداشت مراجعه نمایند.
- ▶ بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبتهای معمول نظیر معاینات دوره ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز به ویژه در افراد پرخطر است.
- ▶ همه زنان از سن ۴۰ سالگی هر دو سال یکبار باید ماموگرافی انجام دهند.

خودآزمایی پستان :

- ▶ یکی از انواع روش‌های شناسایی زودهنگام سرطان پستان است. در این روش خود فرد با لمس و مشاهده، پستان را بررسی می‌کند.
- ▶ خودآزمایی پستان همان معاینه منظم پستان است که می‌تواند راهی مهم برای یافتن زودهنگام سرطان پستان در زمانی که احتمال موفقیت درمان وجود دارد باشد.
- ▶ انجام منظم خودآزمایی پستان در ترکیب با سایر روش‌های غربالگری می‌تواند احتمال تشخیص زودرس را افزایش دهد.

نکات در مورد خودآزمایی پستان:

- خودآزمایی پستان هیچ هزینه ای برای خانواده ندارد و هر ماه فقط ۱۰ دقیقه وقت نیاز دارد.
- بهترین زمان برای انجام خودآزمایی پستان، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می توانند انجام دهند.
- در صورت مشاهده هر تغییر غیر عادی به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه کنید.
- انجام معاینه پستان به صورت سالانه توسط پزشک و ماما تکمیل کننده خودآزمایی پستان است.

علائم هشدار دهنده سرطان پستان

- ▶ توده پستان یا زیر بغل
- ▶ تغییر در شکل، عدم قرینگی، یا قوام و یا سفتی پستان
- ▶ تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:
 - پوست پرتقالی
 - اریتم یا قرمزی پوست
 - زخم پوست
 - پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست
- ▶ تغییرات نوک پستان فرورفتگی یا خراشیدگی
- ▶ ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:
 - از یک پستان باشد و نه هر دو پستان
 - از یک مجرا باشد و نه از چند مجرا
 - ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد
 - در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
 - سروزی یا خونی باشد



مراحل خود آزمایی پستان

مشاهده

لمس



نگاه کردن

▶ قسمت بالاتنه خود را لخت کنید.

▶ در مقابل آینه به پستان های خود نگاه کنید.

▶ تغییرات غیر طبیعی شامل فرورفتگی در پوست پستان، تو کشیدگی نوک پستان ، زخم

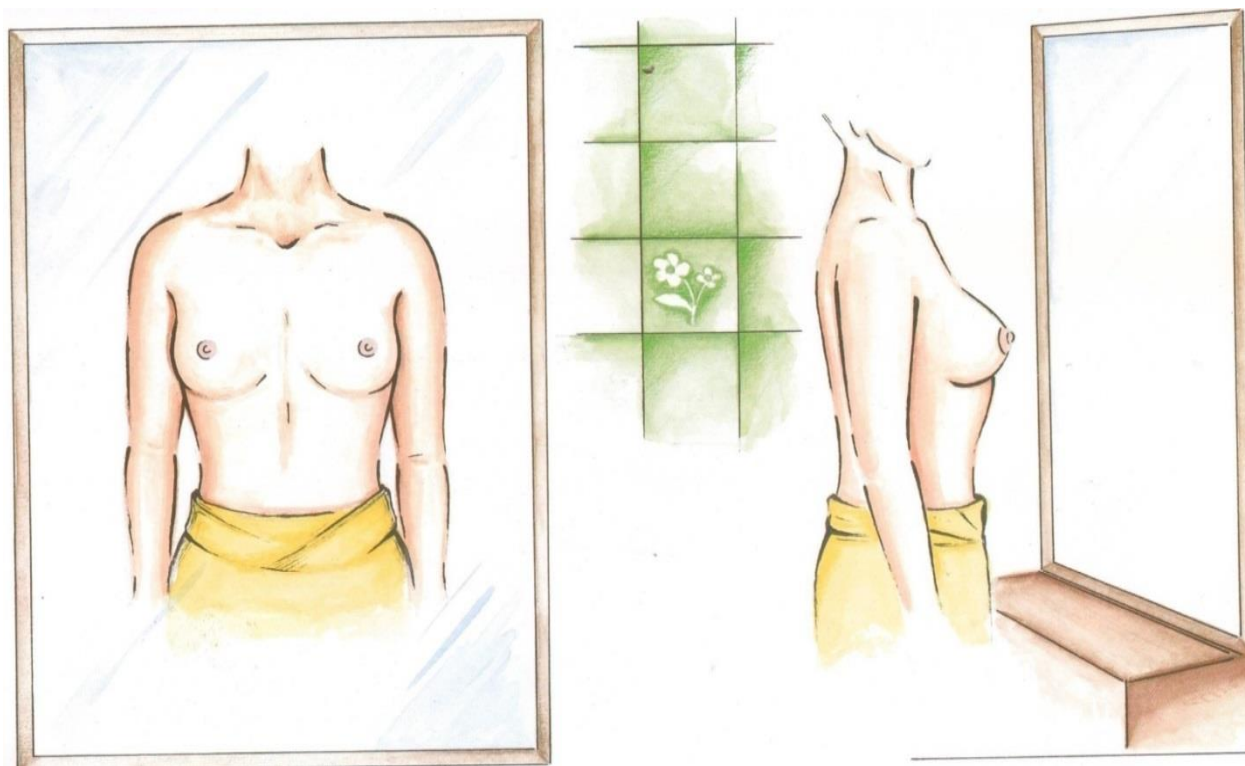
پوست یا نوک پستان، قرمزی و پوسته پوسته شدن، خارش نوک و هاله اطراف پستان

و تغییراتی شبیه پوست پرتغال در پوست پستان می باشند.

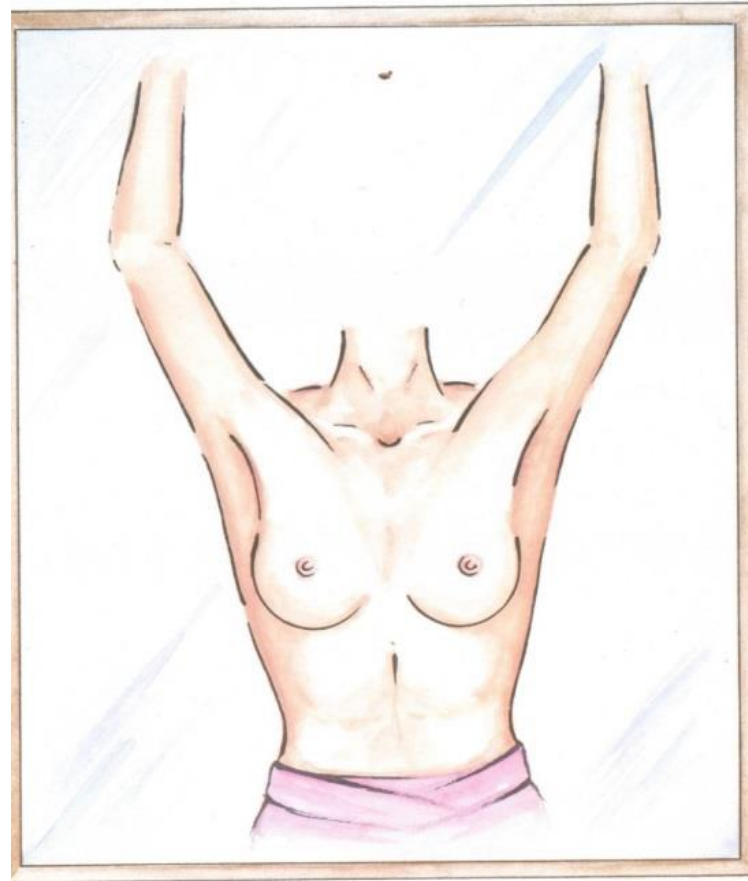
نگاه کردن جلوی آینه

دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستان ها را از نظر عدم

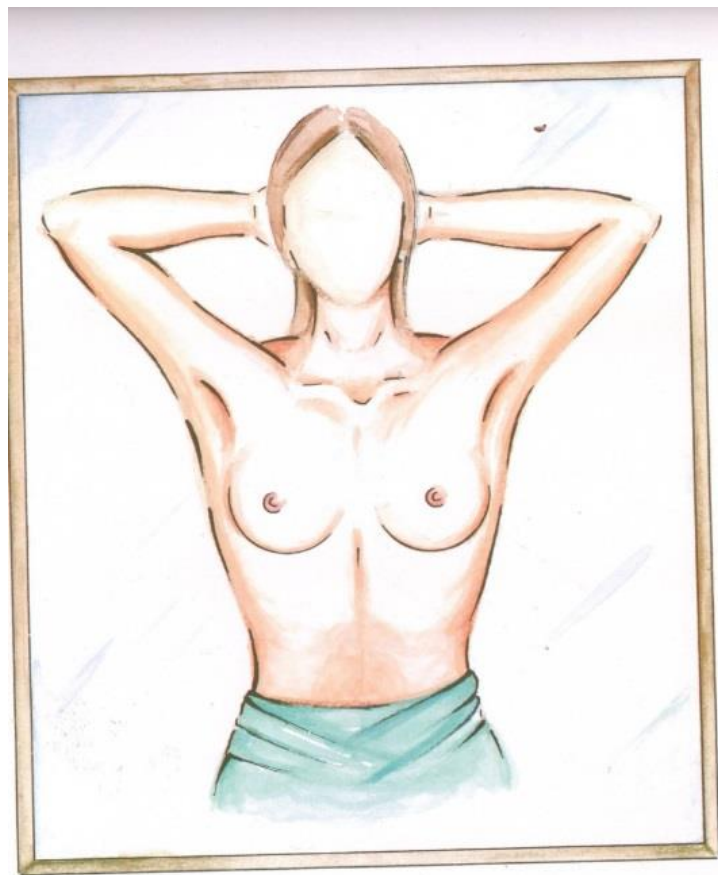
تقارن بررسی کنید.



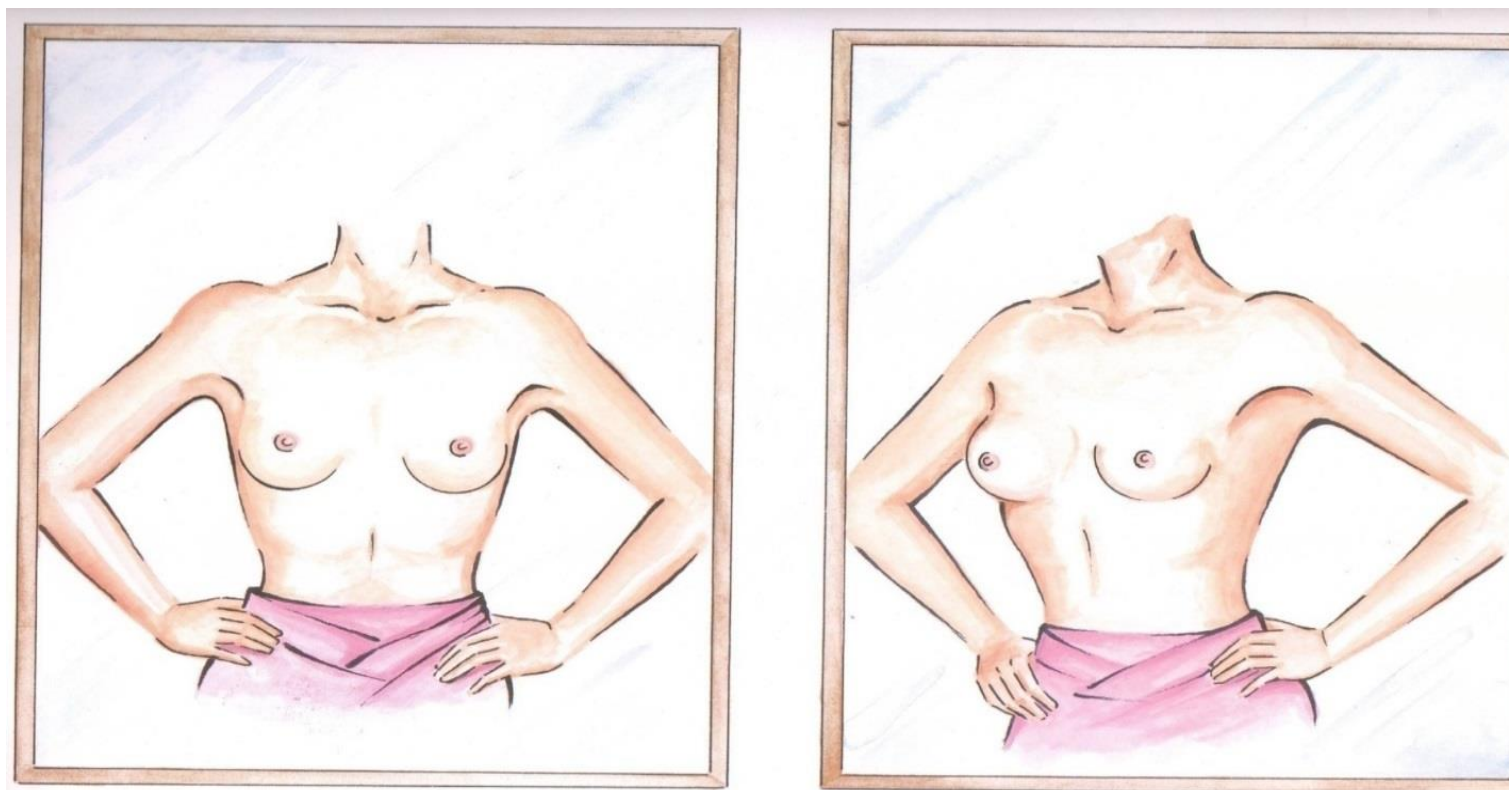
**در این حالت به پستانها از نظر وجود فرورفتگی پوست و
توکشیدگی نوک پستانها توجه کنید**



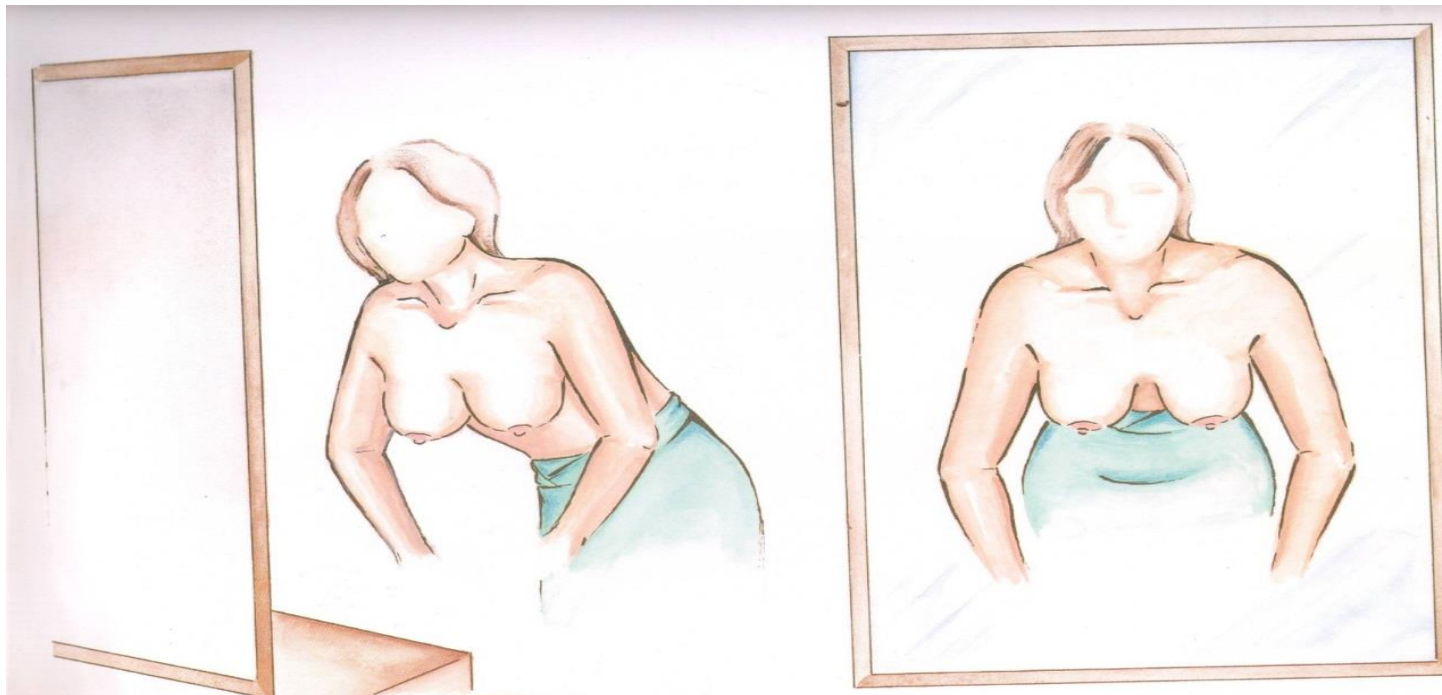
**در این حالت دستها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و
آنها را از نظر هر کدام از تغییرات بررسی کنید.**



دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را بررسی کنید .



**خم شوید دستها آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستانها به دقت
نگاه کنید**



قدم دوم :



روش لمس کردن پستان ها:



▶ لمس پستان مهمترین مرحله خودآزمایی پستان است.

▶ لمس هرگونه غده و سفتی در پستان، مهم می باشد.

▶ برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید.

▶ برای معاینه پستان راست یک بالش کوچک در زیر شانه راست قرار داده و

دست راست خود را زیر سرتان بگذارید.

▶ برای لمس پستان راست از دست چپ استفاده کنید.



پستان ها را زیر دوش در حمام معاینه کنید

لمس پستان ها را می توان در زیر دوش هنگام

حمام کردن انجام داد.

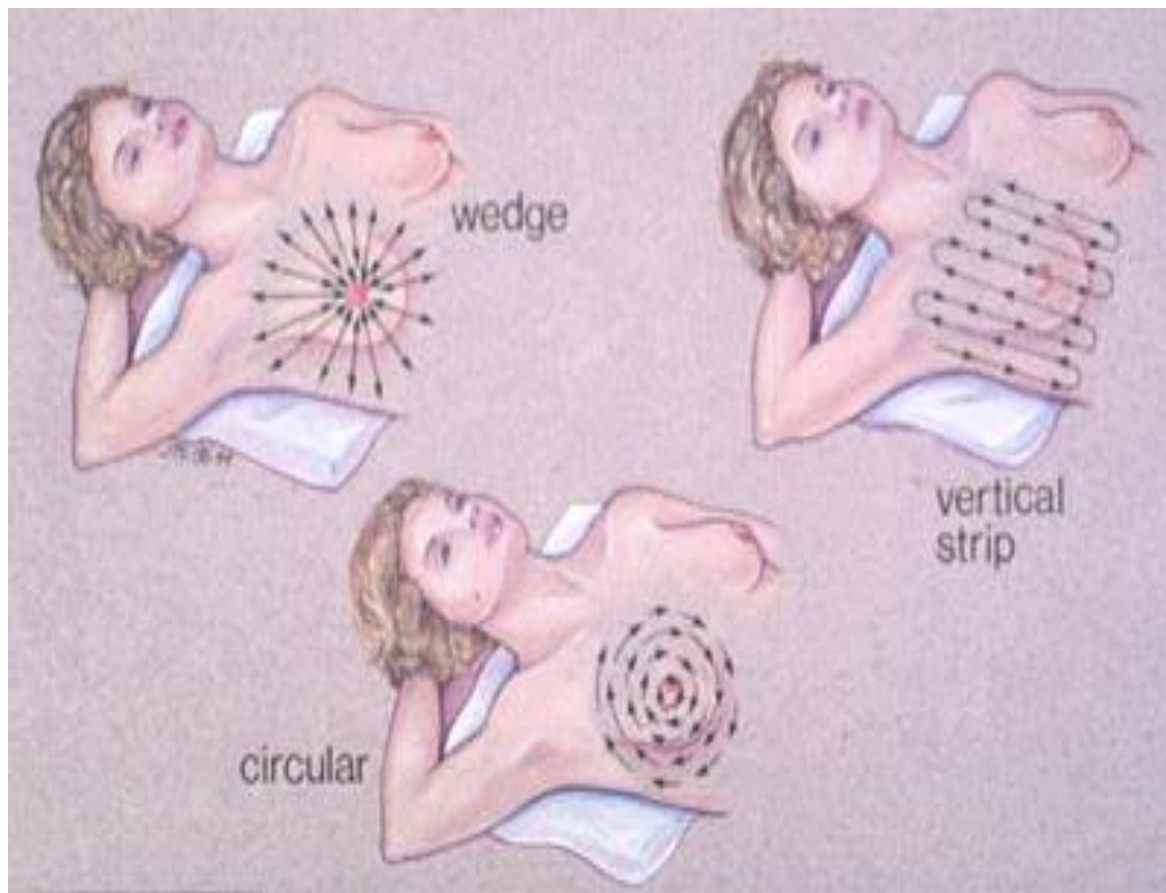
در این حالت که پستان ها و انگشتان خیس و

لغزنده هستند بسیاری از توده ها بهتر لمس

می شوند.

الگوهای معاینه پستان

(عمودی – دایره ای – شعاعی)



از سر ۳ انگشت و نرمه انگشتان استفاده کنید.



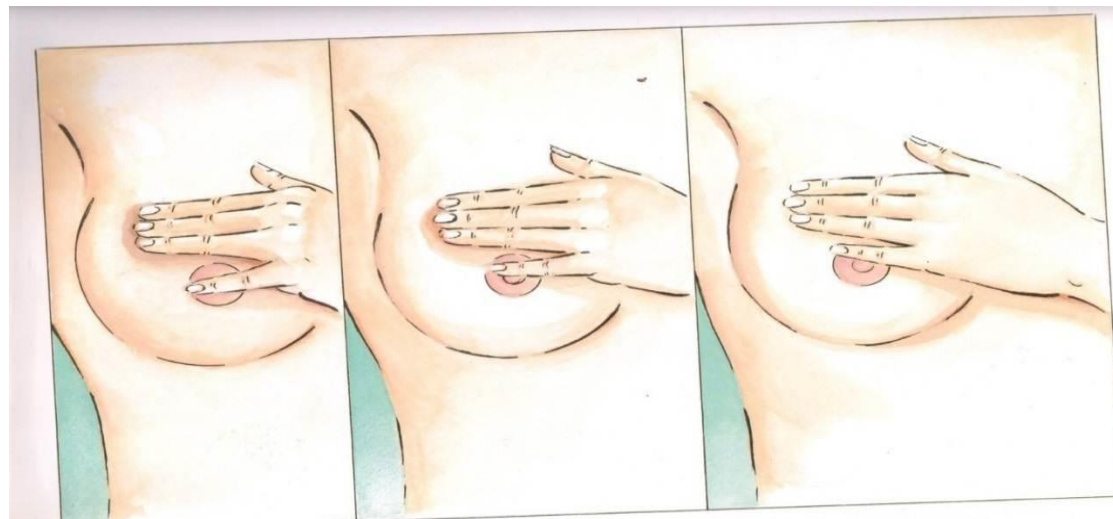
لمس کردن :

از نرمه انگشتان استفاده شود ، بافت پستان را بین پوست و دنده ها فشار دهید و پوست را روی بافت سینه بغلطانید .



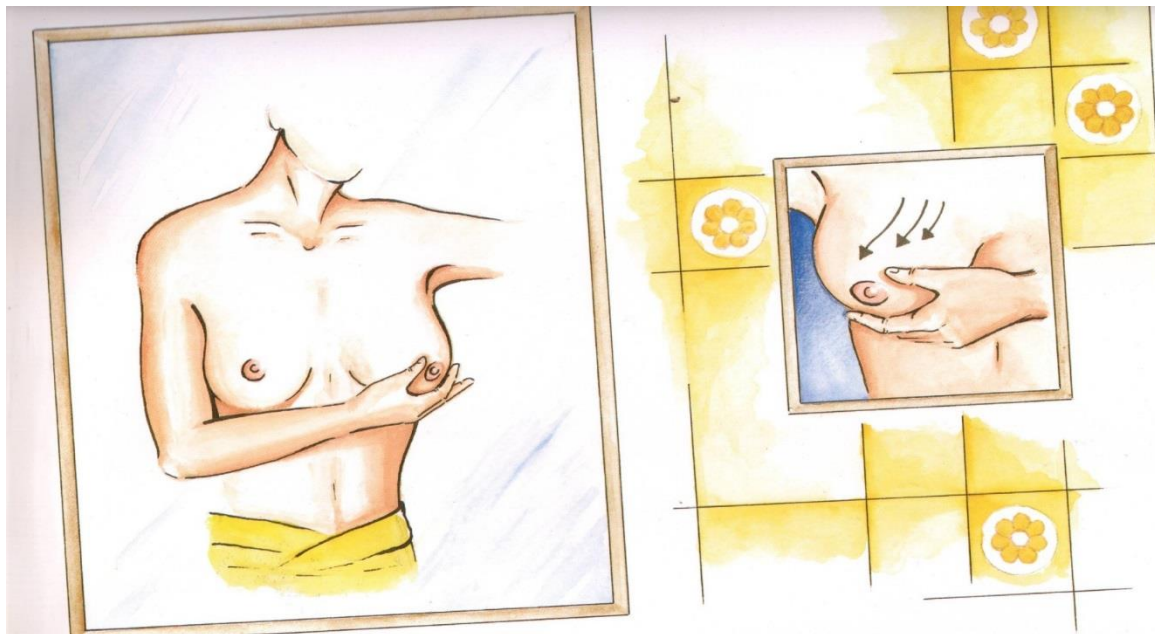
ابتدا هر قسمت پستان را بانرمه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید . سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده ومعاینه کنید . با این روش هم قسمتهای سطحی و هم قسمتهای عمقی پستان معاینه می شوند .

در این حالت قسمتهای سطحی و عمیق پستان معاینه می شود



**از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با
عقربه های ساعت**

کمی نوک پستان را فشار دهید. دقت کنید آیا مایعی از نوک یک یا هر دو پستان خارج می‌شود یا خیر. این ترشحات می‌تواند آبکی، شیری، خونی و یا مایعی زرد رنگ باشد.



مهم ترین توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان

- ▶ وزن متعادلی داشته باشید.
- ▶ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زیاد و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آن ها را کاهش دهید.
- ▶ میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می توانند با افزایش سطح انتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان گردند.
- ▶ انجام حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی
- ▶ از مصرف الکل و انواع دخانیات ... پرهیز کنید.
- ▶ در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان به ویژه به مدت ۲ سال به ازای هر فرزند را مورد توجه قرار دهید.
- ▶ با مرکز بهداشتی در مورد خطرات و مزایای استفاده از قرص های ضد بارداری خوراکی مشورت کنید.
- ▶ با ماما و پزشک خود در مورد خطرات و مزایای مصرف هورمون های جایگزین یائسگی مشورت نمایید.