



خود ارزیابی پستان



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی

امام خمینی (ره) شیروان

بازنگری: پاییز ۱۴۰۱

کدسند: 04-nm-14

سه راه مهم در تشخیص زودرسی سرطان پستان:

الف) آزمون ماهیانه پستان توسط خود فرد

ب) تست منظم و دوره ای پستان توسط پزشک

ج) انجام ماموگرافی هر دو سال در میان بین ۴۰ تا ۴۹ سالگی و هر سال بعد از ۵۰ سالگی.

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی پستان:

الف) خودآزمایی پستان باید از آغاز سن دبیرستان انجام شود.

ب) در زمانی که پرئود ماهیانه تمام می شود یا در یک روز خاص در ماه به طور ماهیانه باید ارزیابی انجام گیرد.

روش های انجام خودآزمایی پستان:

الف) در معاینه باید در دو مرحله: یکی به صورتی که دست در کنار بدن است و دیگری هم دست ها بالای سر انجام می شود که باید موارد زیر بررسی شود:

۱- قرینه بودن پستان ها

۲- معاینه نوک پستان از نظر ترشح، تغییر رنگ، وارونگی و یا فرو رفتگی

۳- بررسی از نظر سایز و هرگونه تغییر فرم



ب) لمس پستان در حمام یا زیر دوش بخاطر آنکه دست راحتتر

روی پوست نمناک سر می خورد.

۱- سه انگشت وسط را با استفاده از لایه های حساس روی محل قرار داده و محکم فشار دهید.

۲- تمام پستان و کل سینه و بافت اطراف کتف و شانه را لمس کنید.

۳- یک شرح یکسان از آنچه که در اثر لمس پستان احساس می کنید به جهت ارزیابی صحیح از معاینه انجام شده داشته باشید.

ج) یکی از ۳ روش زیر را استفاده کنید:

۱- استفاده از روش دایره ای: به شت خوابیده و با سه انگشت وسطی از اطراف خارجی پستان به حالت دورانی و دایره ای لمس کنید تا به نیپل یا نوک سینه برسید.

۲- استفاده از روش گوه ای (تیغه ای): به پشت خوابیده و با سه انگشت وسطی از خارج پستان در یک خط مستقیم به سمت نوک پستان، لمس کنید و این کار را در تمام سطح پستان انجام دهید.

۳- استفاده از روش عمودی: به پشت خوابیده و با سه انگشت وسط از لبه ی خارجی بالایی پستان به بالا و پایین لمس کنید و اینکار را تا تمام سطح پستان ادامه دهید.

د) این فرایندها را در تمام مناطق پستان انجام دهید.

ه) این روش ها را در پوزیشن ایستاده انجام دهید.

و) نوک پستان را برای چک ترشح به آرامی فشار دهید.

ز) پزشکتان را از وجود هرگونه یافته غیر طبیعی آگاه کنید.

منبع: راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل / مترجم: فاطمه

علایی / تالیف: دانا مایرز

