

مخصوص بانوان



خودآزمایی پستان

پویش ملی باهم به پیش برای پیشگیری تشخیص زودهنگام سرطان پستان

گردآوری و تدوین: موسسه خیریه بهنام دهش پور

منبع: پژوهشکده معتمد جهاددانشگاهی، مرکز تحقیقات سرطان پستان

حامی مالی پروژه: گروه زرین (برند مای لیدی)

طراح و صفحه‌آرا: سونیتا رحمانی

طرح جلد: مایندیس

ویرایش پاییز ۱۳۹۷



My Lady

فهرست

مقدمه	۳
خودآزمایی پستان چیست؟	۴
چگونه خودآزمایی پستان را انجام دهیم؟	۵
زمان انجام خودآزمایی پستان	۵
نحوه انجام خودآزمایی پستان	۶
نگاه کردن	۷
لمس کردن	۱۱
چه مناطقی را باید معاینه کرد؟	۱۲
خلاصه	۱۷
موسسه خیریه بهنام دهش پور	۱۹
گروه زرین (برند مای لیدی)	۲۰



مقدمه

از دیرباز، بیماری سرطان یکی از مهمترین مشکلات جوامع بشری بوده است. حتی امروزه، با وجود پیشرفت‌های شگرف علمی، نه تنها از اهمیت آن کاسته نشده است، بلکه به علت تحت کنترل درآمدن بسیاری از بیماری‌های واگیردار از یک سو و افزایش شیوع برخی سرطان‌ها از سوی دیگر بر اهمیت آن افزوده شده است.

سرطان پستان به عنوان یک معضل بهداشتی بانوان، دارای ابعاد وسیع جسمی، روحی - روانی و اجتماعی است.

تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه نه تنها شانس درمان را افزایش می‌دهد، بلکه از عوارض روحی - روانی، خانوادگی و اجتماعی آن جلوگیری می‌کند. یکی از راه‌های تشخیص زودرس سرطان پستان، خودآزمایی پستان یا معاینه پستان توسط خود فرد است.





خودآزمایی پستان چیست؟

خودآزمایی پستان، معاینه پستان توسط خود فرد است. این معاینه برای هر زن و در هر سن قابل اجرا است. خودآزمایی پستان هزینه اقتصادی ندارد و در هر ماه، تنها ۱۵ دقیقه وقت جهت انجام آن لازم است. با معاینه ماهیانه پستان، با خصوصیات پستان خود آشنا می‌شوید و در صورت بروز هر گونه تغییر در مراحل اولیه قادر به تشخیص آن خواهید بود. توجه داشته باشید که:

۷۰٪ سرطان‌های پستان طی معاینه پستان توسط خود فرد، کشف می‌شود.



ذکر این نکته ضروری است که معاینه ماهیانه نمی‌تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک یا ماموگرافی شود و در واقع در فاصله مراجعات پزشکی، شما را محافظت می‌کند. بنابراین، معاینات منظم در فواصل ۶-۱۲ ماه توسط پزشک و انجام ماموگرافی طبق نظر پزشک، باید همراه با خودآزمایی پستان انجام شود.

چگونه خودآزمایی پستان را انجام دهیم؟

خودآزمایی پستان باید در روزهای معینی در هر ماه و به روش مشخصی انجام شود.

زمان انجام خودآزمایی پستان

خانم‌ها بهتر است از سن ۲۰ سالگی به بعد، خودآزمایی پستان را انجام دهند. بهترین زمان انجام معاینه ماهیانه، ۲-۳ 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 پستان‌ها کمترین

حساسیت و سنگینی را دارند، در نتیجه انجام معاینه راحت‌تر و نتیجه معاینه دقیق‌تر است. در صورتی که به هر علت عادت ماهیانه نمی‌شوید خودآزمایی پستان را در یک روز مشخص در هر ماه، مثلاً روز اول ماه، انجام دهید. در خانم‌های شیرده، بهتر است معاینه پس از شیردادن به نوزاد و تخلیه شیر از پستان انجام شود. در صورتی که رحم شما به طریق جراحی خارج شده باشد، اگر تخمدان‌ها نیز خارج شده باشند در یک روز مشخص در هر ماه (مانند زنان یائسه) معاینه را انجام دهید ولی در صورتی که تخمدان‌ها در بدن باقی هستند و شما در سنین قبل از یائسگی هستید جهت انجام معاینه دقیق‌تر، با پزشکتان مشورت کنید. همچنین در صورتی که از درمان‌های هورمونی استفاده می‌کنید، در مورد زمان انجام خودآزمایی بهتر است با پزشک مشورت کنید.

نحوه انجام خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است: نگاه کردن و لمس کردن.

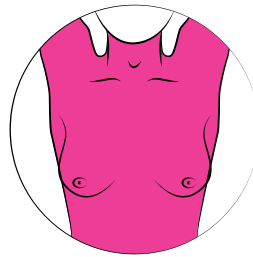
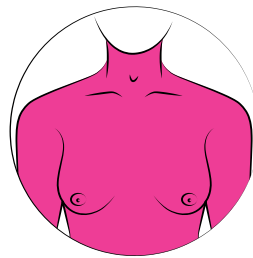


نگاه کردن

در برخی موارد، بیماری‌های پستان به ویژه سرطان‌های پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می‌شوند که با نگاه کردن به پستان‌ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر پستان‌های خود آشنا باشید تا بتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آن‌ها تشخیص دهید.

نگاه کردن شامل چند مرحله است:

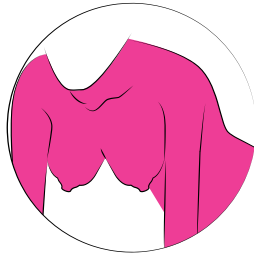
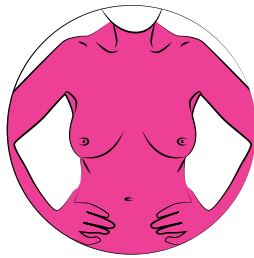
(۱) دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستانها نگاه کنید.



(۲) دستها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید.

(۳) دستها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید (دستها را به کمر بزنید و فشار دهید).

(۴) دستها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید.

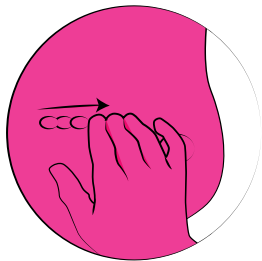
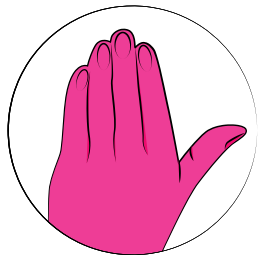


در هر یک از وضعیت‌ها، پستان را به دقت نگاه کنید. هرگونه تغییری شامل فرورفتگی پوست یا نوک پستان، قرمزی یا زخم پستان، پوسته پوسته شدن نوک پستان، انحراف نوک پستان‌ها، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان مهم است. عدم تقارن پستان‌ها، در صورتی که از قبل بوده باشد (مادرزادی، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی) مسئله مهمی نیست ولی هرگونه تغییر اخیر در اندازه پستان‌ها باید بررسی شود.



لمس کردن

برای معاینه صحیح پستان‌ها در هنگام لمس، بهتر است از قسمت انتهایی بند آخر ۳ انگشت میانی دست‌ها (و نه نوک انگشتان) استفاده کرد. این قسمت را اصطلاحاً نرمه انگشت می‌گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است. هیچ‌وقت پستان را بین انگشت فشار ندهید زیرا به‌طور کاذب احساس وجود توده را می‌کنید.

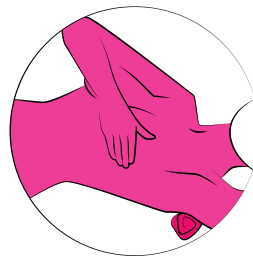




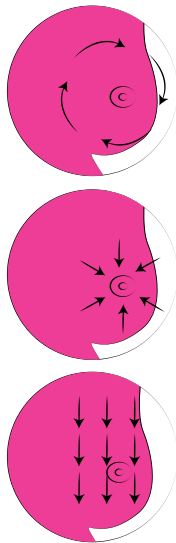
چه مناطقی را باید معاینه کرد؟

محدوده‌ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ سینه و زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین‌تر 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 یک بالش کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. شانه شما بایستی به اندازه‌ای 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.

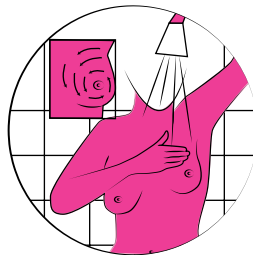


همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. برای لمس انگشتان را روی قفسه سینه با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود. برای اینکه همه‌جا را معاینه کنید بهتر است تمام پستان را به صورت دایره متحدالمرکز از اطراف به سمت نوک پستان معاینه کنید. روش‌های دیگری هم وجود دارد، مثل اینکه پستان را به ۴ قسمت تقسیم کنید و هر ربع را به‌طور جداگانه معاینه کنید.

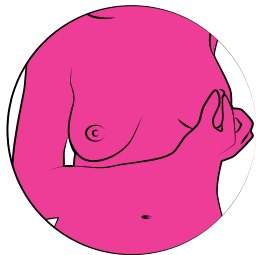


پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید، دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده پستانی یا زیربغلی بررسی کنید. سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید. (عکس)

معاینه پستان را می‌توانید در حین استحمام نیز انجام دهید. در این حالت پوست پستان لغزنده و اصطکاک در لمس کمتر است و معاینه پستان‌ها راحت‌تر انجام می‌شود.



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





به یاد داشته باشید:

- پس از معاینه کامل پستان، در صورت وجود هر یک از موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:
- ۱- لمس توده در پستان
 - ۲- افزایش اندازه توده‌ای که از قبل وجود داشته است.
 - ۳- علائم پوستی مانند فرورفتگی پوست یا نوک پستان، انحراف نوک پستان، قرمزی، زخم و ...
 - ۴- پوسته پوسته شدن، قرمزی و خارش نوک پستان
 - ۵- ترشح غیرطبیعی از نوک پستان



خلاصه:

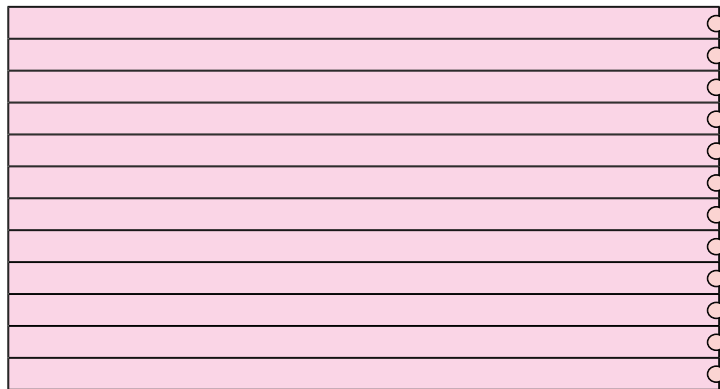
- ❖ خودآزمایی پستان یک روش مؤثر، ارزان و در دسترس برای تشخیص زودرس سرطان پستان است.
- ❖ تمام زنان بالای ۲۰ سال بهتر است ۲-۳ روز پس از اتمام عادت ماهیانه، پستان‌ها را معاینه کنند.
- ❖ خودآزمایی شامل دو قسمت است: نگاه کردن و لمس پستان
- ❖ برای لمس پستان از بند آخر ۳ انگشت میانی دست مقابل استفاده کنید.
- ❖ هر گونه تغییری در وضعیت پستان‌ها در مراحل نگاه کردن و لمس، بایستی توسط پزشک بررسی شود.





موسسه خیریه بهنام دهش پور

موسسه خیریه بهنام دهش پور سازمانی است مردم نهاد، غیردولتی و غیرانتفاعی که در نیمه دوم سال ۱۳۷۴ بر پایه ایده و پیگیری های بهنام دهش پور فعالیت های خود را آغاز کرد. بهنام در سوم اسفند همان سال و در سن ۲۱ سالگی در اثر ابتلا به بیماری سرطان از میان ما رفت و این مسیر با حمایت داوطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی در سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد. موسسه، خدماتی هم چون تأمین هزینه دارو و درمان، ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از دوازده هزار بیمار تحت پوشش، تجهیز مراکز درمانی - دانشگاهی فعال در حوزه سرطان، اجرای پروژه های تحقیقاتی، آموزشی، اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری سرطان را در کارنامه خود ثبت کرده است و تاکنون با برخورداری از بزرگترین گروه های داوطلبان علاقه مند، همواره از پیشتازان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.



گزارش سال





گروه زرین (برند مای لیدی)

گروه زرین رویا تولیدکننده نوار بهداشتی بانوان با نام تجاری مای لیدی در قبال مسئولیت اجتماعی خود با همکاری موسسه خیریه بهنام دهش پور در پروژه آگاهی رسانی و ترویج زندگی سالم در زنان با تمرکز بر پیشگیری از سرطان پستان همکاری می نماید.

کمپین همه با هم ، به پیش برای پیشگیری (سرطان پستان)

موسسه خیریه بهنام دهش پور:

دفتر مرکزی: تهران، فرمانیه (شهید لواسانی)، خیابان شهید جباریان (فروردین)، کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۳
تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۰۹۹۰۰
نمابر: داخلی ۲۴۸

دفتر بیمارستان: تهران، میدان تجریش، بیمارستان شهدای تجریش، ساختمان رادیوتراپی و آنکولوژی، طبقه دوم
تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۰۹۹۰۰
نمابر: ۰۲۱-۲۲۷۰۲۰۴۰

حمایت از طریق پرداخت با تلفن همراه: # ۱۸*۷*۷۳۳*

<https://behnamcharity.org.ir>

<https://behnamcharity.org.ir/app/>

وب سایت موسسه خیریه بهنام دهش پور:

آدرس اپلیکیشن بهنام :



در این کتابچه شما با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

❧ اهمیت خودآزمایی پستان

❧ زمان انجام خودآزمایی

❧ نحوه انجام خودآزمایی

❧ روش‌های مختلف معاینه پستان

❧ نکات مشکوک در معاینه برای مراجعه به پزشک