



راهنمای خودآزمایی ماهیانه پستان مخصوص مطالعه بانوان

hamebaham.net

خودآزمایی پستان چیست؟

خودآزمایی پستان، معاینه پستان توسط خود فرد است. خانم ها در هر سنی می توانند این آزمایش را انجام دهند که در هر ماه ۱۵ دقیقه زمان می برد و هزینه اقتصادی ندارد.

با معاینه مرتب و ماهیانه پستان، با خصوصیات پستان خود آشنا می شوید و در صورتی که هر تغییری اتفاق افتاد، در همان مراحل اول می توانید تشخیص داده و پیگیری کنید.

زمان انجام خودآزمایی پستان

• خانم ها بهتر است از سن ۲۰ سالگی به بعد، خودآزمایی پستان را انجام دهند.

• بهترین زمان برای انجام معاینه ماهیانه، ۳ تا ۷ روز پس از پایان عادت ماهیانه است. روز نهم یا دهم از شروع عادت ماهیانه، بهترین زمان برای انجام معاینه است. در این زمان پستان ها کمترین حساسیت و سنگینی را دارند، در نتیجه معاینه راحت تر و نتیجه دقیق تر است.

بهترین زمان برای خودآزمایی ۳ تا ۷ روز پس از اتمام دوره عادت ماهیانه



در صورتی که به هر علت عادت ماهیانه نمی شوید خودآزمایی پستان را در یک روز مشخص در هر ماه مثلاً روز اول هر ماه انجام دهید.



hamebaham.net

بیماری سرطان، از گذشته از موضوعات مهم سلامتی بشر بوده و در عصر حاضر هم با وجود پیشرفت های چشم گیر و امکانات روزآمد علمی نه تنها از اهمیت این بیماری کم نشده، بلکه بیشتر هم شده است؛

علتش را می توان تحت کنترل درآمدن بسیاری از بیماری های واگیردار و بیشتر شدن و شیوع برخی از سرطان ها دانست.

سرطان پستان درمیان بانوان، یک معضل بهداشتی بزرگ با ابعاد وسیع جسمی، روانی و اجتماعی به حساب می آید.

اما اگر این سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود، می تواند از این عوارض جلوگیری کند.

یکی از آسان ترین راه های تشخیص زودهنگام سرطان پستان، خودآزمایی با معاینه پستان توسط خود فرد است.

با این حال، خودآزمایی ماهیانه نمی تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک یا ماموگرافی باشد و معاینات منظم پزشکی در فواصل ۱۲ ماه هم می بایست پیگیری شود و در صورت تشخیص پزشک ماموگرافی انجام شود.

۷۰٪

از سرطان های پستان طی معاینه پستان توسط خود فرد کشف می شود



هر ۱۲ تا ۱۶ ماه

معاینات منظم پزشکی انجام شود.



نحوه انجام خودآزمایی پستان

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

روش اول: نگاه کردن در آینه

در برخی موارد، بیماری های پستان به ویژه سرطان های پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهرشان می شوند که با نگاه کردن به آن ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر پستان های خود آشنا باشید تا بتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آن ها تشخیص دهید.



دست ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید.



دست ها را در دو طرف بدن به حالت اوپران قرار دهید و به پستان ها نگاه کنید.



دست ها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید.



دست ها را به فشار دهید.

خانم های شیرده، بهتر است معاینه پستان را پس از شیردادن به نوزاد و تخلیه شیر از پستان انجام دهند.



همچنین اگر از درمان های هورمونی استفاده می کنید، در مورد زمان انجام خودآزمایی بهتر است با پزشک مشورت کنید.

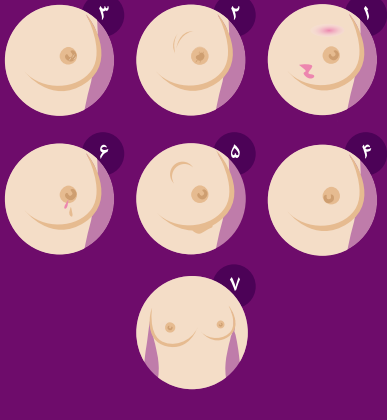


hamebaham.net

در هر يك از وضعیت ها پستان را به دقت نگاه کنید

هرگونه تغییری در پستان مهم است. پس از معاینه کامل پستان، در صورت وجود هر يك از موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- ۱ قرمزی یا زخم پستان
- ۲ فرورفتگی پوست یا نوك پستان
- ۳ پوسته پوسته شدن، قرمزی و خارش نوك پستان
- ۴ انحراف نوك پستان ها
- ۵ برآمدگی در قسمتی از پستان، برجستگی عروق در قسمتی از پستان یا افزایش اندازه توده ای که از قبل وجود داشته است.
- ۶ ترشح غیرطبیعی از نوك پستان
- ۷ عدم تقارن پستان ها، در صورتی که از قبل بوده باشد (مادرزادی، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی) مسئله مهمی نیست ولی هرگونه تغییر اخیر در اندازه پستان ها باید بررسی شود.



hamebaham.net

چه مناطقی را باید معاینه کرد؟

محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ سینه و زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین تر 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 يك يالش کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. شانه شما بایستی به اندازه ای 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.

۱ همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. انگشتان را روی قفسه سینه با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود.

برای اینکه همه جا را معاینه کنید، بهتر است انگشتان را به صورت دایره متحدالمرکز از اطراف به سمت نوك پستان بکشید.

۲ روش های دیگری هم وجود دارد، مثل اینکه پستان را به ۴ قسمت تقسیم کنید و هر ربع را به طور جداگانه معاینه کنید.

۳ پس از این که 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.

۴ معاینه پستان را می توانید در حین استحمام نیز انجام دهید. در این حالت پوست پستان لغزنده و اصطکاک در لمس کمتر است و معاینه پستان ها راحت تر انجام می شود.

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



hamebaham.net

چند دقیقه برای یک عمر

چند دقیقه برای یک عمر hamebaham.net

پوش ملی همه باهم به پیش برای جهانی بدون ترس از بیماری سرطان

موسسه خیریه بهنام دهش پور

دفتر مرکزی: تهران، فرمانیه (شهید اوسانی) خیابان شهید چابریان (فروردین)، کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۲

تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۰۹۹۰۰

نمابر: ۰۲۱-۳۳۷۰۲۰۰

دفتر بیمارستان: تهران، میدان تجریش، بیمارستان شهدای تجریش، ساختمان رادیوتراپی و آنکولوژی طبقه دوم

حمایت از طریق پرداخت با تلفن همراه: ۰۲۱-۳۳۷۰۱۸۰

وب سایت موسسه خیریه بهنام دهش پور: behnamcharity.org.ir

آدرس اپلیکیشن موسسه خیریه بهنام دهش پور: behnamcharity.org.ir/app/

گروه زرين (برند مای لیدی)

گروه زرين 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 یا تمرکز بر کاهش ابتلا به بیماری سرطان پستان همکاری می نماید.

کمپین همه با هم، به پیش برای جهانی بدون ترس از بیماری سرطان (سرطان پستان)

کمپین چند دقیقه برای یک عمر (خودآزمایی و تشخیص زودهنگام سرطان پستان)

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 دامطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی از سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد.

موسسه، خدماتی همچون:

- تأمین هزینه دارو و درمان

- ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از ۱۴ هزار بیمار تحت پوشش

- تجهیز مراکز درمانی دانشگاهی فعال در حوزه سرطان

- اجرای پروژه های تحقیقاتی، آموزشی

- اطلاع رسانی 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 پشیمانان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.