

توجه کنید که:

علائمی مانند تو کشیده شدن نوک پستان و یا فرورفتگی پوست پستان ممکن است فقط در یکی از این حالت‌ها دیده شود. لذا ضروری است تمام مراحل را که شرح داده شد همیشه و به ترتیب انجام دهید.

توجه داشته باشید هیچ زنی دو پستان صد در صد قرینه و یکسان ندارد. مهم این است که تغییراتی که در ظاهر پستان نسبت به ماه قبل در آن ایجاد شده را پیدا کنید.

هوشیار باش!

سرطان پستان نشانه دارد...

اهمیت انجام خودآزمایی پستان

تست سرطان سینه و روش های معاینه سینه در خانه، به شما کمک می‌کند که بتوانید این بیماری را در همان مراحل اولیه تشخیص دهید. هر تغییراتی در بافت و رنگ سینه نمی‌تواند سرطانی باشد. لازم نیست در صورت پیدا کردن توده، نگرانی‌های زیادی داشته باشید. خیلی از توده‌ها خوش‌خیم بوده و سرطانی نیستند و در مراحل مختلفی از چرخه قاعدگی ممکن است بروز کند. اما بهتر است در صورت دیدن هر علائم نگران‌کننده برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. مراجعه به پزشک برای تشخیص این بیماری می‌تواند کمک کند که آیا تغییرات سینه نگران‌کننده هستند یا خیر.

با ما در ارتباط باشید

هرگونه پرسش، ابهام، انتقاد و پیشنهاد خود را برای بهتر شدن خدمات، با مسیرهای ارتباطی زیر با ما به اشتراک گذارید.

☎ ۰۲۱۸۸۸۸۹۹۹۹

☎ ۰۹۳۸۱۲۰۰۵۸۹

📷 pranateb

🌐 www.pranateb.com



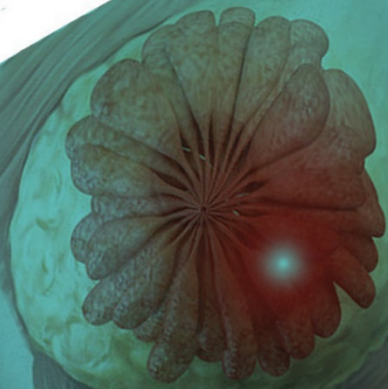
📍 قائم مقام فراهانی، روبروی تهران کلینیک
کوچه ششم، پلاک ۲۴، واحد همکف



مرکز تخصصی طب کار پرانا



خودآزمایی پستان



مرحله ۳

دراز بکشید و دست چپ خود را زیر سر گذاشته و از دست راستتان برای معاینه کردن سینه چپتان استفاده کنید. سه انگشت وسطتان را به صورت حرکت دایره‌ای کوچکی اطراف تمام سینه به ملایمت و آرامی حرکت دهید و وجود هرگونه برآمدگی، غده سخت و سفت یا ضخامت بررسی کنید.



مرحله ۴

در اطراف هر کدام از سینه‌هایتان درجه‌های مختلف فشار اعم از آرام، متوسط و شدیدتر را استفاده کنید. کل سینه از ترقوه بالای سینه‌تان تا دنده‌های پایین سینه را چک کنید. دست‌ها را عوض کنید و این کار را برای سینه بعد تکرار کنید.



مرحله ۵

به آرامی نوک هر کدام از سینه‌هایتان را بین شست و انگشت سبابه‌تان فشار دهید. وجود هرگونه ترشح یا مایع از نوک سینه یا هرگونه برآمدگی یا تغییری در سینه را سریعاً به پزشکتان اطلاع دهید.



در معاینه پستان‌ها به چه چیزهایی باید توجه کرد:

۱. پستان‌ها اندازه، شکل و رنگ معمول خود را داشته باشند.
۲. هیچ‌گونه تورمی در ظاهر پستان‌ها وجود نداشته باشد.

اگر هر یک از تغییرات زیر را مشاهده کردید، آنها را به پزشک خود اطلاع دهید:

- گودی، جمع شدن یا برآمدگی پوست
- تغییر وضعیت نوک پستان یا نوک سینه معکوس (کشیده شدن نوک پستان به داخل)
- قرمزی، درد، بثورات یا تورم

مرحله ۱

در حالی که دست به کمر در مقابل آینه ایستاده‌اید به سینه‌های خود نگاه کنید. به دنبال هرگونه توده و برآمدگی، تغییرات جدیدی در سایز، شکل و تورم یا گودی در پوستتان بگردید.



مرحله ۲

یک دستتان را بالا ببرید و با دست دیگر زیر بازوهایتان را از وجود هرگونه برآمدگی چک کنید. سپس برای دست دیگر این کار را تکرار کنید.



سرطان پستان شایع‌ترین سرطان زنان است و یک سوم از سرطان‌های خانم‌ها را تشکیل می‌دهد. زنان گاهی به دلیل عدم آشنایی با این بیماری و عدم اطلاع از روش‌های تشخیص زودرس، موقعی متوجه این سرطان می‌شوند که بیماری در مرحله پیشرفته قرار دارد و درمان تاثیر زیادی نداشته و ممکن است منجر به فوت بیمار شود.

۳ روش برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد:

۱. خودآزمایی پستان
۲. معاینه توسط ماماها و پزشکان
۳. عکسبرداری از پستان‌ها

بهترین زمان برای انجام معاینه سینه

همه خانم‌ها باید از ۲۰ سالگی شروع به انجام معاینه پستان کنند. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می‌توانند انجام دهند.

**شایع‌ترین علامت سرطان پستان،
وجود یک غده سفت و بدون درد
در پستان است.**