

خودآزمایی پستان روشی است که برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان استفاده می شود.

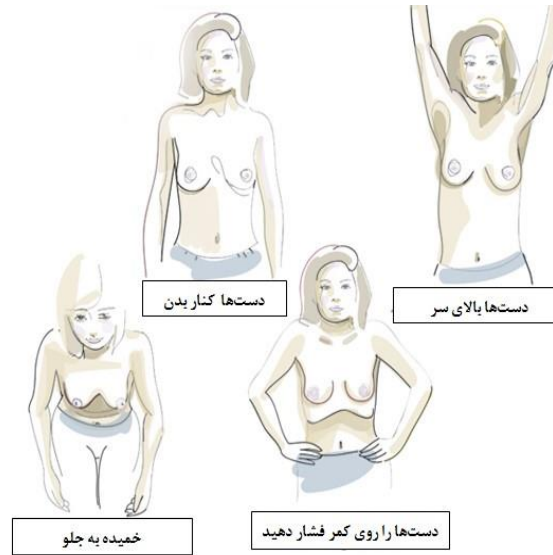
بافت پستان در چرخه قاعدگی، بارداری و آغاز یائسگی دچار تغییرات می شوند. تغییرات طبیعی بافت پستان باید از علائم بیماری تشخیص داده شود. بیشتر زنان وجود درد و سنگینی پستان ها را قبل از قاعدگی و اوایل قاعدگی احساس می کنند. بنابراین بهترین زمان معاینه، روزهای پنجم تا هفتم قاعدگی است. در زنان یائسه و زنانی که چرخه قاعدگی نامنظم دارند یا به هر دلیل فاقد دوره قاعدگی هستند بهتر است یک روز در ماه تعیین گردد و هر ماه خودآزمایی پستان در آن تاریخ انجام گیرد.

چگونگی انجام خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است: نگاه کردن و لمس کردن (معاینه پستان توسط خود فرد)

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 باید در مقابل آینه و در وضعیت‌های

مختلف ایستاده دستها به کنار، ایستاده دستها به بالا، ایستاده دستها به کمر و خمیده به جلو انجام شود.



در هر یک از وضعیت‌های بالا، پستان را به دقت نگاه کنید. هرگونه تغییری شامل؛ تغییرات شکل ظاهری، عدم تقارن پستان‌ها (در صورتی که از قبل بوده باشد مثلاً مادرزادی، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی مسئله مهمی نیست)، قرمزی یا زخم پستان، پوسته پوسته شدن نوک پستان، ترشحات خونی یا خونابه‌ای، انحراف نوک پستان‌ها، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در

قسمتی از پستان، فرورفتگی پوست یا نوک پستان مهم است و باید مورد بررسی قرار گیرد.

لمس کردن: برای معاینه صحیح پستان‌ها در هنگام لمس کردن، بهتر است از قسمت انتهایی بند آخر 3 انگشت میانی دست‌ها (نه نوک انگشتان) استفاده کرد. این قسمت را اصطلاحاً نرمه یا سینه انگشت می‌گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است. پستان را بین انگشت فشار ندهید. 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. در حالت دراز کشیده 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. الگویی را دنبال کنید که مطمئن شوید کل پستان را پوشش داده اید. می‌توانید از نوک پستان شروع کنید، در دایره‌های بزرگ و بزرگ‌تر حرکت کنید تا به لبه بیرونی پستان برسید. همچنین، می‌توانید انگشتان خود را به صورت عمودی و به

خودآزمایی پستان

معاینه پستان را می‌توانید در حین استحمام نیز انجام دهید. در این حالت پوست پستان لغزنده و معاینه پستان‌ها راحت‌تر انجام می‌شود. اگر پستان‌های شما کوچک هستند با این روش ابتدا یک دست را روی سر بگذارید و با دست مقابل پستان آن سمت را لمس کنید. اگر پستان‌های شما بزرگ هستند بهتر است پستان را با یک دست نگاه داشته و با دست دیگر آن را معاینه کنید.

در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت وجود ترشح، آن را پیدا کنید. پس از معاینه کامل پستان، در صورت وجود هر یک از موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

لمس توده در پستان

افزایش اندازه توده‌ای که از قبل وجود داشته است

علائم پوستی مانند فرو رفتگی پوست یا نوک پستان، انحراف نوک پستان، قرمزی، زخم و...

پوسته پوسته شدن، قرمزی و خارش نوک پستان

ترشح غیرطبیعی از نوک پستان

صورت ردیفی به سمت بالا و پایین حرکت دهید، انگار که در حال چمن زدن هستید. برای لمس انگشتان را روی قفسه سینه با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود.

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.

