



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان جوادلائمه (ع) خرامه

عنوان	خودآزمایی پستان
تهیه کننده	الهام زارع کارشناس مامایی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
تایید کننده	دکتر آرزونیاکان متخصص زنان
منبع	نواک ۲۰۲۰

❖ با توجه به شیوع بالای سرطان پستان و تأثیر این سرطان به خصوص بر سلامت زنان که دارای نقش محوری در خانواده و جامعه هستند، اتخاذ روشهای تشخیصی مؤثر و کارآمد در مراحل اولیه بسیار حائز اهمیت میباشد.

➤ انواع روش ها برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان بکار می روند از جمله :
معاینه پستان توسط خود فرد (SBE)، معاینه پستان توسط ماما یا پزشک (CBE)،
ماموگرافی، سونوگرافی پستان و MRI.

خودآزمایی پستان

➤ از سن ۲۰ تا ۶۹ سالگی بایستی کلیه زنان به انجام خودآزمایی ماهانه پستان تشویق و ترغیب گردند.

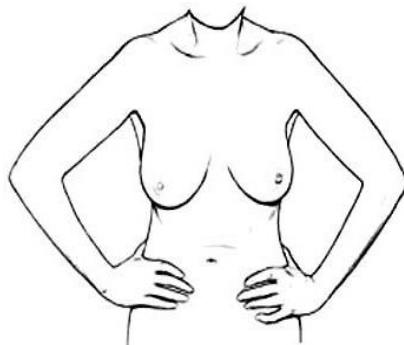
➤ معاینه توسط پزشک زن یا ماما، هر سال از سن ۲۰ سالگی شروع و ضمن انجام آن، بایستی خودآزمایی پستان به فرد آموزش داده شود

➤ زنان در سنین قبل از یائسگی بهتر است پستان های خود را هر ماه ۷ تا ۱۰ روز پس از شروع دوره قاعدگی معاینه کنند. در زنان یائسه انتخاب یک تاریخ مشخص، روش مفیدی برای بخاطر آوردن زمان انجام ماهیانه خودآزمایی پستان می باشد. به زنان باید آموزش داد که هر گونه اختلال یا تغییر را به پزشک خود گزارش دهند. اگر معاینه پزشک تأیید کننده یافته های بیمار نباشد، بایستی ماه بعد، معاینه بالینی را تکرار نمود.

➤ معاینه بالینی پستان توسط خود فرد Self Breast Exam یا SBE)

➤ خود آزمایی پستان ها باید از سن ۲۰ سالگی، به صورت ماهیانه انجام شود. بهترین زمان برای انجام معاینات پستان، هفته اول قاعدگی است. این خودآزمایی از طریق مشاهده و لمس قابل انجام است. مراحل انجام معاینه فردی عبارتند از:

➤ مقابل آینه بایستید و دست ها را به پهلوها بزنید به طوری که شانه ها بالا کشیده شوند. به اندازه، شکل، رنگ و تورم پستان ها توجه کنید. در صورت مشاهده هر گونه برآمدگی، فرورفتگی قسمتی از پوست یا نوک پستان، قرمزی، زخم و یا لکه های پوستی فوراً به شبکه بهداشتی مراجعه نمایید.



➤ دست ها را بالا ببرید به طوری که به دو طرف سر بچسبند. در این مرحله نیز به دنبال تغییرات ظاهری به ویژه تغییرات زیر بغل بگردید.



- فشار کم : انگشتان را به نرمی روی لایه فوقانی پوست حرکت دهید.
- فشار متوسط : انگشتان را تا نیمه به درون بافت پستان وارد کنید.
- فشار زیاد : انگشتان را تا قاعده ی پستان نزدیک دنده ها وارد کنید.
- هر بار تا زمانی که معاینه را کامل انجام ندادید، فشار را از روی پستان هایتان بردارید.
- با اعمال این سه سطح فشار کل ضخامت پستان مورد معاینه قرار می گیرد و توده های کوچک و عمقی از زیر دست شما فرار نخواهند کرد . فشار باعث آسیب به بافت پستان نمی شود.



- بایستید یا بنشینید. دست چپ خود را بالا برده و با دست راست قسمت انتهایی پستان چپ، جایی که به زیر بغل منتهی می شود را لمس کنید و بالعکس. در صورتی که توده ای لمس کردید یا تغییرات ظاهری در پستان خود دیدید، حتما به پایگاه یا مرکز بهداشتی مراجعه کنید.



- کمی نوک پستان را فشار دهید. دقت کنید آیا مایعی از نوک یک یا هر دو پستان خارج می شود یا خیر. این ترشحات می تواند آبکی، شیرین، خونی و یا مایعی زرد رنگ باشد.



- دراز بکشید. دست راست خود را زیر سر گذاشته و با دست چپ پستان راست را لمس کنید. سپس دست چپ را زیر سر خود بگذارید و با دست راست پستان چپ را لمس کنید. حرکات دست باید چرخشی و دورانی باشد. این حرکت را از نوک پستان شروع کرده و به خارج حرکت کنید مطمئن شوید که تمام قسمت های پستان و زیر بغل را لمس کرده اید.

➤ مقدار فشار لازم برای معاینه

- از سه سطح فشار برای معاینه پستان استفاده می شود.