



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B40/02

خود آزمایی پستان



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

اگر سینه های 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 حتما به پزشک مراجعه کنید :

- لمس توده در پستان
- افزایش اندازه ی توده ای که از قبل وجود داشته است.
- علائم پوستی مانند فرورفتگی پوست یا نوک پستان ، انحراف نوک پستان ، قرمزی ، زخم و...
- پوسته پوسته شدن ، قرمزی و خارش نوک پستان

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸ - ۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

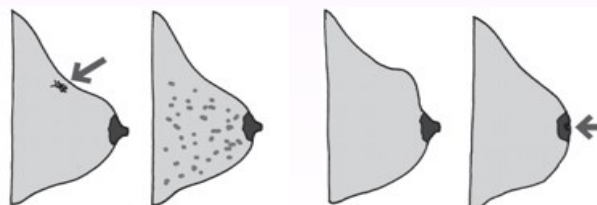
همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. برای لمس ، انگشتان را روی قفسه سینه با فشار کم ، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود. برای اینکه همه جا را معاینه کنید بهتر است تمام پستان را به صورت دایره های متحدالمرکز از اطراف به سمت نوک پستان معاینه کنید.



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

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

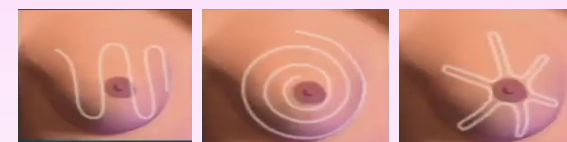
معاینه پستان را می توانید در حین استحمام نیز انجام دهید . در این حالت پوست پستان لغزنده و اصطکاک در لمس کمتر است و معاینه پستان ها راحت تر انجام می شود. اگر سینه های شما کوچک هستند با این روش ابتدا یک دست را روی سر بگذارید و با دست مقابل پستان آن سمت را لمس کنید.



در هریک از وضعیت های ذکر شده ، پستان را به دقت نگاه کنید. هرگونه تغییری شامل فرو رفتگی پوست یا نوک پستان ، قرمزی یا زخم پستان ، پوسته پوسته شدن نوک پستان ، انحراف نوک پستان ها ، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان مهم است. عدم تقارن پستان ها ، در صورتی که از قبل بوده باشد (مادر زادی ، از دوران بلوغ یا پس از شیر دهی) ، مسئله مهمی نیست ولی هرگونه تغییر اخیر در اندازه ی پستان ها باید بررسی شود .

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.



خالی

دورانی

شعاعی

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 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.



مددجو گرامی :

تشخیص توده پستان در مراحل اولیه نه تنها شانس درمان را افزایش می دهد ، بلکه از عوارض روحی-روانی ، خانوادگی و اجتماعی آن نیز جلوگیری می کند. یکی از راه های تشخیص زودرس توده ، خود آزمایی 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 می شوید و در صورت بروز هرگونه تغییر در مراحل اولیه قادر به تشخیص آن خواهید بود. توجه داشته باشید که :

۹۵٪ توده های پستان

طی معاینه پستان توسط خود فرد ،

کشف می شوند .

ذکر این نکته ضروری است که معاینه ماهیانه نمی تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک یا ماموگرافی شود و در واقع در فاصله مراجعات پزشکی ، شما را محافظت می کند..



1

چگونه خودآزمایی پستان را انجام دهیم ؟

خودآزمایی پستان باید **هر ماه** در تاریخ معین و به روش مشخصی انجام شود.

زمان انجام خودآزمایی پستان :

خانم ها باید از سن ۲۰ سالگی به بعد ، خودآزمایی پستان را انجام دهند. بهترین زمان انجام معاینه ماهیانه ، ۳-۲ 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 پستان ها کمترین حساسیت و سنگینی را دارند ، در نتیجه انجام معاینه راحت تر و نتیجه معاینه دقیق تر است.

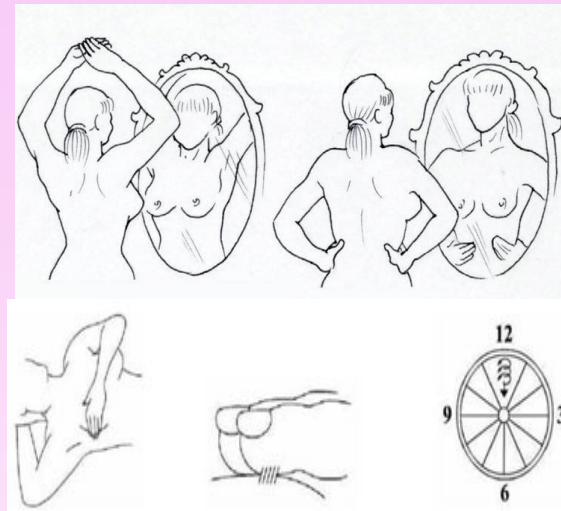
در صورتی که به هر علت عادت ماهیانه نمی شوید خود آزمایی پستان را در یک روز مشخص در هر ماه ، مثلاً روز اول ماه انجام دهید . در خانم های شیرده ، بهتر است معاینه پس از شیر دادن به نوزاد و تخلیه شیر از پستان انجام شود. در صورتی که رحم شما به طریقی جراحی شده باشد ، اگر تخمدان ها خارج شده باشند در یک روز مشخص در هر ماه (مانند زنان یائسه) معاینه را انجام دهید ولی در صورتی که تخمدان ها در بدن باقی هستند و شما در سنین قبل از یائسگی هستید جهت انجام معاینه دقیق تر ، با پزشکتان مشورت کنید . همچنین در صورتی که از درمان های هورمونی استفاده می کنید ، در مورد زمان انجام خودآزمایی بهتر است با پزشک مشورت کنید .

زنان با سن بیش از ۴۰ سال باید سالانه یک بار با مراجعه به پزشک ماموگرافی انجام دهند. بین سن ۲۰ تا ۳۹ سال، زنان باید هر سه سال یکبار با مراجعه به مراکز درمانی ، آزمایش کلینیکی پستان را توسط متخصصین انجام دهند.

2

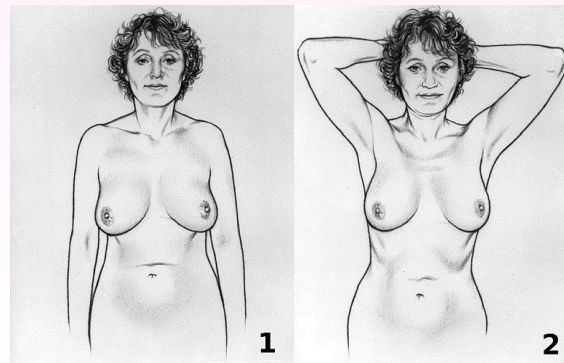
نحوه انجام خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است :



نگاه کردن :

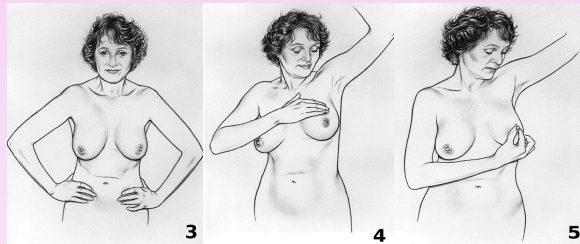
در برخی موارد ، بیماری های پستان به ویژه توده های پستان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می شوند که با نگاه کردن به پستان ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر سینه های خود آشنا باشید تا بتوانید هر گونه تغییرات احتمالی را در آن ها تشخیص دهید .



3

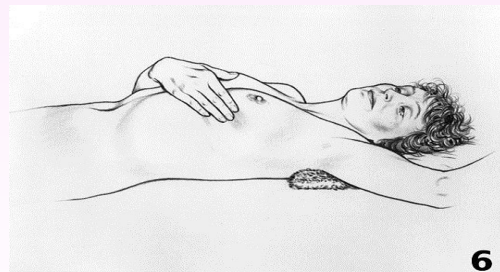
نگاه کردن شامل چند مرحله است :

۱. دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان نگاه کنید.
۲. دست ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید
۳. دست ها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید (دست ها را به کمر بزنید و فشار دهید).
۴. دست ها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید.



لمس کردن :

برای معاینه صحیح پستان ها در هنگام لمس ، بهتر است از قسمت انتهایی بند آخر ۳ انگشت میانی دست ها (و نه نوک انگشتان) استفاده کرد. این قسمت را اصطلاحاً نرمه انگشت می گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است.



6

هیچ وقت پستان را بین انگشت فشار ندهید زیرا بطور کاذب احساس وجود توده را می کنید .

4