



آموزش به بیمار خودارزیابی پستان



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

خودارزیابی پستان

سه راه مهم در تشخیص زودرس سرطان پستان:

الف: آزمون ماهیانه پستان توسط خود فرد

ب: تست منظم و دوره ای پستان توسط پزشک

پ: انجام ماموگرافی هردو سال در میان بین ۴۰ تا ۴۹ سالگی و هر سال بعد از ۵۰ سالگی.

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی پستان:

الف: خودآزمایی پستان باید از آغاز سن دبیرستان انجام شود.

ب: در زمانی که پریود ماهیانه تمام می شود یا در یک روز خاص در ماه بطور ماهیانه باید ارزیابی انجام گیرد.

روش های انجام خودآزمایی پستان:

الف: در معاینه باید در دومرحله: یکی بصورتی که دست در کنار بدن است و دیگری هم دستها بالای سر انجام می شود که باید موارد زیر بررسی شود:

۱- قرینه بودن پستان ها

۲- معاینه نوک پستان از نظر ترشح، تغییر رنگ، واریونگی و یا فرورفتگی

۳- بررسی از نظر سایز و هرگونه تغییر فرم

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل
/ مترجم: فاطمه علایی/ تألیف: دانا مایرز

ب) لمس پستان در حمام یا زیر دوش بخاطر آنکه دست راحتتر روی پوست نمناک سر میخورد.

۱- سه انگشت وسط را با استفاده از لایه های حساس روی محل قرار داده و محکم فشار دهید.

۲- تمام پستان و کل سینه و بافت اطراف متف و شانه را لمس کنید.

۳- یک رشح یکسان از آنچه که در اثر لمس پستان احساس می کنید به جهت ارزیابی صحیح از معاینه انجام شده داشته باشید.

ج) یکی از ۳ روش زیر را استفاده کنید:

۱- استفاده از روش دایره ای: به شدت خوابیده و با سه انگشت وسطی از اطراف خارجی پستان به حالت دورانی و دایره ای لمس کنید تا به نیپل یا نوک سینه برسید.

۲- استفاده از روش گره ای (تیغه ای): به شدت خوابیده و با سه انگشت وسطی از خارج پستان در یک خط مستقیم به سمت نوک پستان، لمس کنید و اینکار را در تمام سطح پستان انجام دهید.

۳- استفاده از روش عمودی: به پشت خوابیده و با سه انگشت وسطی از لبه ی خارجی بالایی پستان به بالا و پایین لمس کنید و اینکار را تا تمام سطح پستان ادامه دهید.

د) این فرآیند ها را در تمام مناطق پستان انجام دهید.

ه) این روش ها را در پوزیشن ایستاده انجام دهید.

و) نوک پستان را برای چک ترشح به آرامی فشار دهید.

ز) پزشکتان را از وجود هرگونه یافته غیر طبیعی آگاه کنید.