

اهمیت معاینه پستان

یکی از اقداماتی که به زنان کمک میکند تا در مراحل اولیه، سرطان پستان را شناسایی کنند و یا اقدام به موقع سرطان خود را درمان کنند معاینه پستان می باشد.

این معاینه براحتی توسط خود فرد در منزل قابل انجام است و نیاز به دانش و اطلاعات تخصصی خاصی ندارد بطور معمول توصیه می شود خانم ها این معاینه را ماهانه انجام دهند و در هر سنی قابل انجام است.

مراحل معاینه پستان:

۱. نگاه کردن که علائم ظاهری را مشخص میکند.
۲. لمس کردن که توده ها را مشخص میکند.

مرحله اول:

ابتدا در جلوی یک آینه پهن بایستید و به سینه های خود در چهار حالت زیر:

۱. دستها بالای سر
۲. دستها به کمر زده
۳. دستها در کنار بدن آویزان
۴. خم شدن به سمت جلو

نگاه کنید در صورت وجود هر گونه علامت غیر طبیعی مانند فرو رفتگی پوست، فرو رفتگی نوک سینه و یا زخم های مزمن یا پوسته پوسته شدن نوک سینه یا حالت پوست پرتغالی سینه توجه کنید.

مرحله دوم:

خوابیده به پشت:

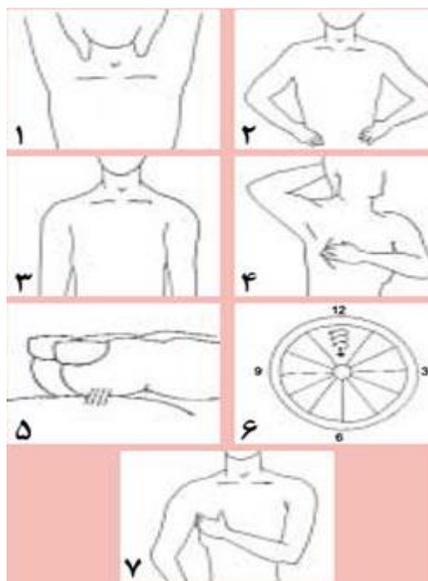
به پشت بخوابید دست سمتی را که می خواهید معاینه کنید زیر سر بگذارید و با سمت نرم بند اول انگشتان دست مقابل، تمام سینه را معاینه کنید.

(شکل ۵-۶)

نسج پستان را به آرامی روی قفسه سینه به حالت دورانی بلغزانید.

نسج سینه را مانند یک ساعت در نظر بگیرید و تمام قسمت های آن را معاینه کنید. (شکل ۷)

در انتها نوک سینه را به آرامی فشار دهید تا از بودن و یا نبودن ترشحات نوک سینه مطمئن شوید.



روش دیگر معاینه سینه:

به پشت بخوابید دستتان را زیر سرتان بگذارید این وضعیت باعث میشود تا بافت پستان تا حد امکان روی قفسه سینه گسترده شود و در نتیجه به کمترین ارتفاع ممکن برسد. در این حالت لمس کردن بافت و تشخیص توده ها آسانتر و دقیق تر است. سه انگشت وسط دست دیگر را در کنار هم نگه دارید و با نوک انگشتان در سینه ها به دنبال توده ها بگردید. سعی کنید با حرکات کوچک دایره ای بافت پستان را کاملاً حس کنید.



عنوان:

معاینه پستان

تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

شماره: AP1

کانال تلگرامی: [T. me /samavat96](https://t.me/samavat96)

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

بهترین زمان برای معاینه پستان:

هنگامی که پستانها پستان با کمترین حجم مایع پر شوند بهترین زمان است. زنان قبل از یائسگی باید پستان هایشان را در روز آخر قاعدگی یا چند روز بعد از آن معاینه نمایند.

خانم های یائسه یا باردار باید روز مشخصی در هر ماه را معین کنند.

در مورد مادران شیرده بعد از تخلیه کامل شیر بهترین زمان معاینه است. که در صورتی که هر دو پستان با هم تخلیه نشدند میتوان به نوبت آن را انجام داد.

غربالگری سالیانه بهترین روش سلامتی به ویژه خانم های بالای ۵۰ سال است. مطالعات صورت گرفته حاکی از آن است که معاینه منظم ماهیانه پستان از ۲۰ سالگی همراه با معاینه سالیانه پزشک همچنین ماموگرافی در زنان بالای ۴۰ سال احتمال بررسی توده اولیه و تشخیص به موقع بیماری را میسر مینماید که خود به معنی بهبودی و طول عمر بالاتر است.

ماموگرافی دوره ای مطابق با سن فامیلی ابتلا به سرطان پستان در فرد مراجعه کننده به پزشک مربوطه است.

مرحله دیگر معاینه در حمام

به علت اینکه زیر دوش حمام وجود آب اصطکاک انگشتان دست یا پستان را کم میکند معاینه توده های پستانی راحت تر است این مرحله میتواند به عنوان مرحله نهایی معاینه شما به حساب آید.

در صورت لمس توده بافتی در سینه یا ترشح از نوک سینه، بدون اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه نمایید زیرا در بسیاری از موارد این علامت مربوط به بیماری های خوش خیم سینه است و درمان آن بسیار راحت است.

