

هُوالشافی

آموزش چگونگی خود آزمایی پستان (پیشگیری از سرطان پستان)

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

بانوگرامی: خواهرارجمند

زندگی در سلامت کامل و با شادابی حق شماست و این شما هستید که می توانید با اقدامات ساده ای در حفظ سلامت خود موثر باشید. سرطان پستان شایعترین سرطان زنان می باشد و به تنهایی حدود یک سوم سرطانهای زنان را تشکیل می دهد.

خوشبختانه این سرطان قابل تشخیص زودرس بوده و برای آن درمان موفقیت آمیز وجود دارد. بهترین روش مقابله با این بیماری، تشخیص زودرس است که با خود آزمایی پستان (معاینه پستان توسط خود بانوان) معاینه بالینی (معاینه توسط پرسنل بهداشتی) و ماموگرافی (عکس برداری از پستان) امکان پذیر است. خود آزمایی پستان باید در سنین بالای ۲۰ سال بطور ماهانه و چند روز پس از قطع خونریزی ماهانه انجام شود. برای افراد بالای ۳۰ سال نیز می بایست ضمن مراجعه حداقلی سالی یکبار به مراکز بهداشتی درمانی، معاینه بالینی توسط کادر درمانی انجام شود.

در کشور ما ماموگرافی برحسب نظر پزشک باید انجام گردد. نکته مهم این است که با پیداشدن هر نکته غیر طبیعی در هر یک از سه روش فوق باید اقدامات لازم تشخیصی و درمانی تا اطمینان از سالم بودن پستانها و یا درمان مناسب انجام شود.

تناب	از ۲۰ تا ۳۹ سالگی
حداقل هر سه سال	معاینه بالینی
یکبار در ماه	خودآزمایی
تناب	از ۴۰ سالگی به بالا
یکبار در سال	ماموگرافی
یکبار در سال	معاینه بالینی
یکبار در ماه	خودآزمایی

با انجام خودآزمایی و مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی از سلامت خود اطمینان حاصل می کنید و در صورت ابتلا به سرطان پستان، می توانید با تشخیص زودرس و درمان موفق آن برای خود زندگی شاداب و راحتی فراهم کنید.

خود آزمایی پستان

از سن ۲۰ سالگی باید انجام شود باید بدانید که پستانها در حالت عادی چه وضعیتی دارند، تا بتوانید هرچه سریعتر تغییرات آن را تشخیص دهید. در عین حال باید بدانید که هر تغییری به معنی وجود سرطان نیست. بهترین زمان انجام معاینه بعد از پایان قاعدگی می باشد. در صورتی که فرد عادت ماهیانه نداشته باشد بهتر است معاینه را در یک روز خاص در هر ماه انجام دهد و ترجیحاً در ساعات اولیه روز.

چگونگی خودآزمایی پستان (BSE)

۱- به پشت بخوابید و دستتان را زیر سرتان بگذارید. این وضعیت باعث می شود تا بافت پستان تا حد ممکن روی قفسه سینه گسترده شود و در نتیجه به کمترین ارتفاع ممکن برسد. در این حالت لمس کردن پستانها و تشخیص تودهها آسانتر و دقیق تر است.

۲- سه انگشت و وسط دست دیگر را در کنار هم نگه دارید و با نرمه نوک انگشتان در پستان بدنبال تودهها بگردید. سعی کنید با حرکات کوچک دایره ای شکل که به اندازه یک سکه روی همدیگر می افتند بافت پستان را کاملاً حس کنید. برای تشخیص دقیق از سه سطح فشار استفاده کنید.

اول با فشار کم بافت نزدیک به پوست را بررسی کنید بعد با فشار متوسط بافت درونی را حس کنید و در نهایت با فشار بیشتر، به بررسی بافت نزدیک به قفسه سینه و استخوانهای دنده بپردازید.

به یاد داشته باشید که یک برآمدگی در انحنای پایینی هر پستان طبیعی است. اول هر نقطه از پستان را با هر سه سطح فشار مورد آزمایش قرار دهید و سپس به سراغ نقطه بعدی بروید.

۳- برای حرکت در طول پستان پیشنهاد می شود که جهت حرکت خود را از بالا به پائین انتخاب کنید یعنی اول یک خط فرضی از زیر بغل تا وسط جناغ در نظر بگیرید و بافت پستان را از بالا به پائین در مسیر آن بررسی کنید. بعد از رسیدن به حد نهائی پائین پستان، خط فرضی را کمی به سمت داخل بدن حرکت داده و دوباره از بالا شروع کنید. فراموش نکنید که باید همه پستان بررسی شود و حتی بهتر است کمی بالا و کمی پائین آن را نیز مورد بررسی قرار دهید، یعنی حد بالا پائین پستان، دندهها و استخوان ترقوه (زیرگردن) را در نظر بگیرید.

این شیوه بررسی باعث می شود بیشترین حجم بافت پستان مورد بررسی قرار گیرد و هیچ محلی از قلم نیفتد. همین مراحل را برای پستان دیگر نیز تکرار کنید.

۴- پس از اتمام بررسی هر دو پستان روبروی آینه بایستید و کف دستهایتان را به آرامی روی باسن فشار دهید. این شیوه ایستادن باعث کشیده شدن عضلات سینه و در نتیجه در معرض دید قرار گرفتن بهتر سینهها می شود. حالا با نگاه کردن به پستانها هر تغییری در اندازه و شکل یا وجود لکهها را روی آن تشخیص دهید.

۵- زیر بغلها را در وضعیت بررسی کنید که ایستادهاید و دستها را فقط به اندازه ای بلند کنید که دسترسی به زیر بلغهایتان برای انگشتهای دست دیگر فراهم باشد و مانند پستان معاینه را انجام دهید.

توجه مهم

این شیوه خود آزمایی با شیوه قدیمی تر کمی متفاوت است و این تفاوت حاصل آخرین مطالعات و بررسیهای علمی است به هر حال کلیت مسئله، بررسی بافت برای یافتن تودهها است. اگر احساس می کنید با روشی دیگر، دقیق تر به همه بافت دسترسی دارید، از آن استفاده کنید.

توجه بسیار مهم

فراموش نکنید که احساس هر توده را سریعاً با پزشک در میان بگذارید.

منبع مورد استفاده:

بروشور آموزشی جشنواره پیشگیری از سرطان، دانشکده پرستاری دانشگاه تهران، بهمن ۱۳۸۶