

پنج گام آزمایش سینه توسط خود فرد

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

گام ۱:

در مقابل آینه باستید و به دقت به سینه های خود نگاه کنید. شانه هایتان را صاف کنید و دستتان را در کمر قرار دهید.

اینجا شما بایستی به دنبال این چیزها باشید:

- سینه هایتان بایستی در اندازه، رنگ و شکل خودشان باشند.
- سینه هایتان بایستی در شکل یکسان باشند، بدون تغییر شکل مشخص و یا برجستگی.
- در صورت مشاهده هر گونه تغییرات زیر برای بررسی بیشتر به پزشک یا ماما مراجعه نمایید.
- فرورفتگی، چین خوردگی، و یا برآمدگی در روی پوست.
- نوک یکی از سینه ها موقعیت متفاوتی یا دیگری دارد و یا وارونه شده است (به جاتی ایستادن به طرف خارج به طرف داخل چرخیده باشد).
- هر گونه قرمزی، دردناکی، التهاب، جوش طولانی مدت و یا برجستگی.

گام ۲:

دسته هایتان را بالا گرفته و تغییرات ذکر شده در مرحله یک را به دقت دنبال کنید.

گام ۳:

در حالیکه در جلوی آینه هستید نوک سینه تان را با انگشت شست و اشاره فشار دهید و سپس به دقت به تخلیه آن نگاه کنید (تخلیه می تواند شیری، زرد یا خونی باشد که بهتر است با یک ماما مشورت شود)

گام ۴:

در حالیکه دراز کشیده اید، سینه هایتان را لمس کنید، سینه چپ را با دست راست و سینه راست با دست چپ. از یک فشار لمس نسبتاً محکم و یکنواخت توسط انگشتان دست استفاده کنید در حالیکه انگشتانتان به هم چسبیده اند.

تمامی نقاط سینه را از بالا به پایین، از لبه خارجی به لبه داخلی، کناره های زیر بغلی سینه، زیر سینه ها و ... را به دقت لمس کنید تا اطمینان پیدا کنید هیچگونه توده ای در آن وجود ندارد.

همچنین شما می توانید برای تکمیل کار از روش زیر استفاده کنید:

از نوک سینه شروع کنید به صورت دایره ای سینه را فشار داده و لمس کنید، بعد از هر دوره دایره ای، دور دایره را کمی بزرگتر کنید و آنقدر اینکار را انجام دهید تا اطمینان پیدا کنید که کل سینه را از نظر وجود توده بررسی کرده اید. همچنین می توانید کار لمس را به صورت عمودی انجام دهید یعنی با بالا و پایین کردن انگشتان در روی سینه از فشار بیشتر برای عمق بیشتر و از فشار متوسط برای عمق متوسط و از فشار کمتر برای بافتهای نزدیک پوست استفاده کنید.

گام ۵:

می توانید تمامی مراحل گفته شده را در حمام و زمانیکه بدنتان خیس و لغزنده است انجام دهید که اینکار هم بسیار مفید واقع می شود.

*** توجه گردد خانمها بالای ۴۰ سال هر سال یک بار و خانمهای بالای ۵۰ سال هر سال یکبار برای انجام آزمایشات معمول بایستی به پزشک متخصص یا مامای با تجربه مراجعه کنند.
امید است با انجام منظم و با دقت مراحل بالا در تشخیص هر چه سریعتر توده های سینه ای و درمان سریع آن، یک بیماری خطرناک اما درمان پذیر را کمتر کنیم.
منبع مورد استفاده: ارسالی از بخش رادیوتراپی بیمارستان پارس

M.Paianelah@gmail.com