

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان

پستان:

- افزایش سن . چاقی (خصوصاً در سن یائسگی)
- قاعدگی زودرس . مصرف الکل و دخانیت
- استعداد ژنتیکی (کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پستان یا تخمدان دارند)
- سن بالا در اولین حاملگی (بالای ۳۰ سال)
- یائسگی دیر رس (بالای ۵۵ سال)
- عدم شیردهی مادر به کودک از طریق پستان
- سابقه شخصی سرطان تخمدان ، رحم و روده



برای لمس بهتر پستان بهتر است دراز بکشید. برای معاینه پستان راست یک بالشت کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. برای معاینه پستان راست همیشه از دست چپ استفاده کنید و بالعکس. همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. برای لمس ، انگشتان را روی محدوده ی پستان با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود. برای نحوه انجام لمس پستان الگوهای مختلفی وجود دارد شوند. به طور کلی فرق ندارد که شما



از کدام الگو استفاده کنید، مهم این است که تمامی نواحی پوشش داده شوند. در یکی از این الگوها، تمام پستان را به صورت دایره هایی از بزرگ به کوچک از خارج پستان به سمت نوک پستان معاینه کنید.

پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید، دنباله 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.

روش های معاینه پستان



Circular Motion



Up & Down Motion



Wedge Motion

در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت وجود ترشح، متوجه شوید.

شایع ترین علامت سرطان پستان، وجود یک

غده سفت و بدون درد در پستان است.

این معاینات را می توان در زیر دوش هنگام حمام کردن نیز انجام داد که در این حالت انگشتان و پستان خیس و لغزنده

هستند و بسیاری از توده ها بهتر لمس می شوند.

پس از خود آزمایی کامل پستان، در صورت وجود هر یک از تغییرات ذکر شده حتما به پزشک مراجعه کنید.

زمان مناسب خودآزمایی پستان:

شروع خودآزمایی از سن ۲۰ سال می باشد و بهترین زمان برای خودآزمایی پستان ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی ماهیانه است.

در دوره شیردهی و یائسگی ، معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر انجام دهید.

نحوه انجام خودآزمایی پستان:

نگاه کردن: در هر یک از سه حالت زیر به پستان های خود نگاه کنید:

۱. دست ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.

۲. دست ها را پشت سر بگذارید و فشار دهید.

۳. دست ها را به کمر بزنید و فشار دهید.

به موارد زیر دقت کنید:

- فرورفتگی پوست پستان، قرمزی یا زخم پستان ، پوسته پوسته شدن نوک پستان، انحراف یا فرورفتگی نوک پستان، برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان، عدم تقارن پستان ها

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان، ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً غده در پستان می شود که می تواند به بقیه قسمت های بدن گسترش پیدا کند. این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قابل درمان ترین آن ها است. زنان معمولاً هنگامی متوجه این سرطان می شوند که بیماری در مرحله پیشرفته ای قرار دارد و درمان و درمان تاثیر زیادی ندارد، بنابراین تشخیص زودرس سرطان پستان از اهمیت زیادی برخوردار است.

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان

پستان:

- ورزش کردن . کنترل وزن . مصرف سوپا
- مصرف میوه ها و سبزیجات تازه
- عدم مصرف بیش از حد گوشت قرمز و روغن های جامد . شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

سرطان پستان

سرطان پستان چیست؟

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان

پستان

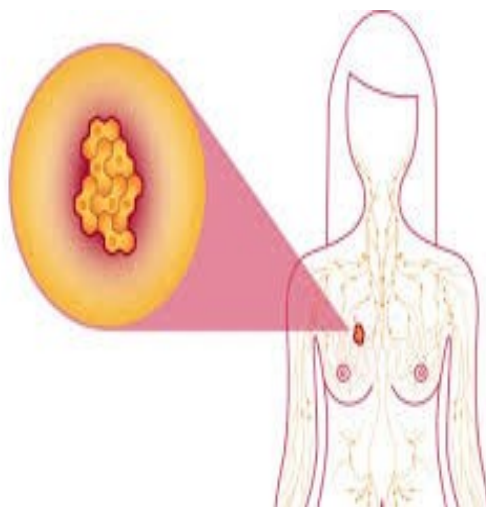
عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به

سرطان پستان

زمان مناسب انجام خودآزمایی سرطان

پستان

نحوه انجام خود آزمایی سرطان پستان



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی

درمانی هرمزگان

بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم



شناسنامه پمفلت آموزشی GYN-14-00

عنوان	سرطان سینه
تهیه کننده	عفت کارگر (کارشناسی ارشد مشاوره مامایی)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار سوپروایزر آموزش سلامت ایمرایحانی کارشناس پرستاری
سال تهیه	زمستان ۹۹
تایید متخصص :	دکتر مریم هروآبادی متخصص داخلی دکتر ساغر بهشتی متخصص زنان

رفرنس: