

## خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان برای آگاهی از وضعیت پستان و بررسی آنهاست که این کار توسط خود فرد انجام می‌شود. شما در معاینه پستان، از چشم‌ها و دست‌های خود استفاده می‌کنید تا متوجه شوید که آیا تغییراتی در ظاهر و لمس پستان‌های شما وجود دارد یا خیر.

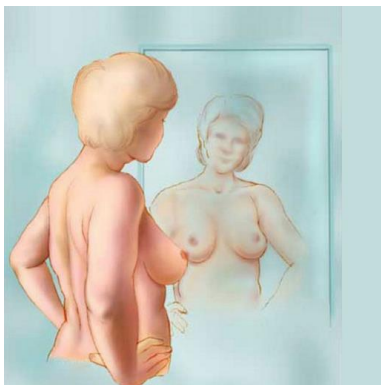
روش خودآزمایی پستان همیشه روش قابل اعتمادی برای تشخیص سرطان سینه نیست. با این حال، تعداد قابل توجهی از مردم گزارش می‌دهند که اولین علامت سرطان سینه آنها، لمس توده سینه جدیدی است که خودشان پیدا کردند. به همین دلیل، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که با ظاهر و لمس منظم سینه‌های خود آشنا باشید و اگر متوجه تغییرات جدید پستان شدید، آنها را با متخصصین در میان بگذارید. اکثر تغییرات سینه که در طی خودآزمایی تشخیص داده می‌شوند، چیز جدی نیستند. با این حال، برخی از تغییرات ممکن است نشانه خطر جدی مانند سرطان سینه باشد.

### روش انجام خودآزمایی پستان:

اگر قاعدگی دارید، معاینه را بعد از پیرو انجام دهید. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی برای آگاهی از پستان، معمولاً هفته پس از پایان قاعدگی است.

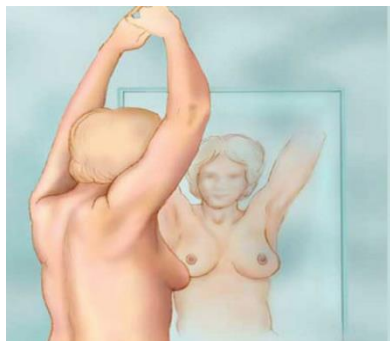
### مرحله اول:

بدون پیراهن و بدون سوتین جلوی آینه بنشینید یا بایستید و با نگاه کردن به سینه‌های خود در آینه شروع کنید. به این صورت که شانه‌ها را صاف نگه داشته و بازوها را روی باسن قرار دهید.



به چه چیزهایی باید توجه کنید:

- ✓ پستان‌ها اندازه، شکل و رنگ معمول خود را داشته باشند.
- ✓ هیچ‌گونه تورمی در ظاهر پستان‌ها وجود نداشته باشد.
- ✓ اگر هر یک از تغییرات زیر را مشاهده کردید، آنها را به اطلاع پزشک خود برسانید:
  ۱. گودی، جمع شدن یا برآمدگی پوست
  ۲. تغییر وضعیت نوک پستان یا نوک سینه معکوس (کشیده شدن نوک پستان به داخل)
  ۳. قرمزی، درد، بثورات یا تورم



**مرحله ۲:** اکنون بازوهای خود را بالا آورده و به دنبال همان تغییرات مرحله قبل باشید.

**مرحله ۳:** در حالی که به آینه نگاه می‌کنید، به دنبال نشانه‌هایی از مایعات خارج شده از یک

یا هر دو پستان باشید. (این مایع می‌تواند آبکی، شیری یا زرد باشد)

**مرحله ۴:** در مرحله بعد، در حالی که دراز کشیده اید، سینه های خود را لمس کنید. از دست راستان برای سینه سمت چپ و از دست چپتان برای لمس سینه سمت راست خود استفاده نمایید. انگشتانان را صاف و کنار هم نگه دارید. از یک حرکت دورانی استفاده کنید.

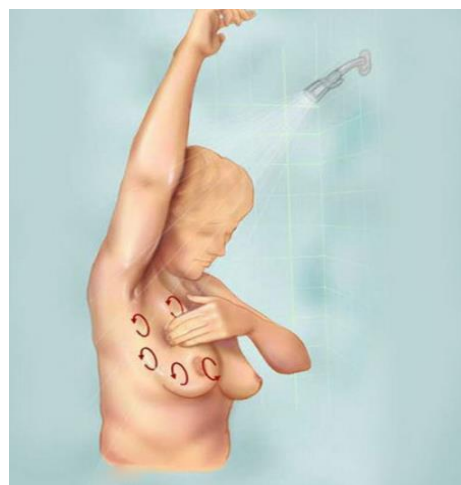
کل پستان را از بالا به پایین، از سمتی به سمت دیگر، از استخوان ترقوه تا بالای شکم و از زیر بغل تا روی صورت خود پوشش دهید. الگویی را دنبال کنید که مطمئن شوید کل پستان را پوشش داده اید. می توانید از نوک پستان شروع کنید، در دایره های بزرگ و بزرگ تر حرکت کنید تا به لبه بیرونی پستان برسید. همچنین، می توانید انگشتان خود را به صورت عمودی و به صورت ردیفی به سمت بالا و پایین حرکت دهید، انگار که در حال چمن زدن هستید. به نظر می رسد این روش بالا و پایین برای اکثر خانم ها بهترین نتیجه را دارد.

مطمئن شوید که تمام بافت های پستان خود را لمس کرده اید. برای پوست و بافت زیر آن از فشار سبک استفاده نمایید. از فشار متوسط برای بافت وسط پستان استفاده کنید و از فشار محکم برای بافت عمیق پشت پستان استفاده نمایید

**مرحله ۵:** سرانجام، سینه های خود را در حالت ایستاده یا نشسته لمس کنید.

بسیاری از خانم ها متوجه می شوند که ساده ترین راه برای لمس سینه، زمانی است که پوست آنها خیس و لغزنده است. بنابراین، تمایل دارند این مرحله را زیر دوش انجام دهند.

با استفاده از همان حرکات دست که در ۴ مرحله شرح داده شد، تمام پستان خود را پوشش دهید.



## در صورت یافتن توده در خودآزمایی پستان، چه باید کرد؟

در صورت پیدا کردن توده وحشت نکنید. اغلب خانم ها دارای توده در پستان خود هستند و به نظر می رسد بیشتر توده های پستان، خوش خیم و غیر سرطانی هستند. **اگر متوجه یک توده یا تغییر در پستان شدید، نگران نباشید و به پزشک مراجعه کنید.**

در ملاقات برای ارزیابی توده پستان، پزشک سابقه وضعیت سلامتی شما را جویا شده و معاینه فیزیکی پستان را انجام می دهد و به احتمال زیاد، آزمایش های تصویربرداری از پستان را تجویز می نماید. این تستها به شرح زیر است:

۱. سونوگرافی اولین یا تنها آزمایش تصویربرداری است که برای ارزیابی توده در خانم های زیر ۳۰ سال یا باردار و یا شیرده تجویز می شود.
۲. سونوگرافی و ماموگرافی معمولاً برای ارزیابی توده در خانم هایی که بالای ۳۰ سال دارند و باردار یا شیرده نیستند، توصیه می شود.
۳. در صورت نیاز به آزمایش های بیشتر، پزشک ممکن است تصویربرداری اضافی با MRI (تصویربرداری تشدید مغناطیسی)، MBI (تصویربرداری مولکولی پستان) و یا نمونه برداری را توصیه کند.