

MyLady 

#ما_یک_رنگیم

یک رنگ برای آگاهی بخشی
از سرطان پستان

ما را رنگیم

راهنمای خودآزمایی پستان
مخصوص بانوان

زمستان ۱۴۰۱



مایک‌رنگیم، برای آگاهی از سرطان پستان

چهارم فوریه روز جهانی سرطان با هدف افزایش آگاهی و آموزش برای پیشگیری، تشخیص و درمان آن است. مای‌لیدی همچون گذشته در نظر دارد برای آگاهی بخشی از سرطان پستان و ارتقای سلامت جامعه، همراه زنان باشد.

بیایید در این مسیر هم‌رنگ و همراه شویم.

فهرست

- مقدمه
- خودآزمایی پستان چیست؟
- چگونه خودآزمایی پستان را انجام دهیم؟
- زمان انجام خودآزمایی پستان
- نحوه انجام خودآزمایی پستان
- نگاه کردن
- لمس کردن
- چه مناطقی را باید معاینه کرد؟
- خلاصه
- گروه زرین (برند مای لیدی)

مقدمه

از دیرباز، سرطان یکی از مهمترین مشکلات جوامع بشری بوده است. حتی امروزه، با وجود پیشرفت‌های شگرف علمی، نه تنها از اهمیت آن کاسته نشده، بلکه به علت تحت کنترل درآمدن بسیاری از بیماری‌های واگیردار و افزایش شیوع برخی سرطان‌ها بر اهمیت آن افزوده شده است. سرطان پستان به عنوان یک معضل بهداشتی بانوان، دارای ابعاد وسیع جسمی، روحی-روانی و اجتماعی است. تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه نه تنها شانس درمان را افزایش می‌دهد، بلکه از عوارض روحی-روانی، خانوادگی و اجتماعی آن نیز جلوگیری می‌کند. یکی از راه‌های تشخیص زودرس سرطان پستان، خودآزمایی پستان است.

خودآزمایی پستان چیست؟

خودآزمایی، معاینه پستان توسط خود فرد است. این معاینه برای هر زن و در هر سن قابل اجرا است و هزینه اقتصادی ندارد. هر ماه، تنها ۱۵ دقیقه وقت برای انجام آن لازم است. در این معاینه ماهیانه، با ویژگی‌های پستان خود آشنا می‌شوید و در صورت بروز هر گونه تغییر در مراحل اولیه قادر به تشخیص آن خواهید بود. توجه داشته باشید که:

۷۰ درصد سرطان‌های پستان طی معاینه پستان توسط خود فرد، کشف می‌شود

ذکر این نکته ضروری است که معاینه ماهیانه نمی‌تواند جایگزین معاینه بالینی توسط پزشک یا ماموگرافی شود و در واقع در فاصله مراجعات پزشکی، از شما محافظت می‌کند. بنابراین، معاینات منظم در فواصل ۶ تا ۱۲ ماه توسط پزشک و انجام ماموگرافی طبق نظر پزشک، باید همراه با خودآزمایی پستان انجام شود.

چگونه خودآزمایی پستان را انجام دهیم؟

خودآزمایی پستان باید در روزهای معینی در هر ماه و به روش مشخصی انجام شود.

زمان انجام خودآزمایی پستان

زنان بهتر است از سن ۲۰ سالگی به بعد، خودآزمایی پستان را انجام دهند. بهترین زمان انجام معاینه ماهیانه، ۲ تا ۳ روز پس از پایان عادت ماهیانه است. به عبارت دیگر حدود روز نهم یا دهم از شروع عادت ماهیانه، زمان مناسبی برای انجام معاینه است. در این زمان پستان‌ها کمترین حساسیت و سنگینی را دارند، در نتیجه انجام معاینه راحت‌تر و نتیجه معاینه دقیق‌تر است. در صورتی که به هر علت عادت ماهیانه نمی‌شوید خودآزمایی پستان را در یک روز مشخص در هر روز اول ماه، انجام دهید. در زنان شیرده، بهتر است معاینه پس از شیردادن به نوزاد و پس از تخلیه شیر از پستان انجام شود. در صورتی که رحم شما به طریق جراحی خارج شده باشد، اگر تخمدان‌ها نیز خارج شده باشند در یک روز مشخص در هر ماه (مانند زنان یائسه) معاینه را انجام دهید ولی در صورتی که تخمدان‌ها در بدن باقی هستند و شما در سنین قبل از یائسگی هستید جهت انجام معاینه دقیق‌تر، به پزشک مراجعه کنید. همچنین در صورتی که از درمان‌های هورمونی استفاده می‌کنید، بهتر است درباره زمان انجام خودآزمایی با پزشک مشورت کنید.



تغییر بافت



فرورفتگی



طبیعی



قرمزی یا خارش



ورم



ترشحات



توده



درد



انحراف

نحوه انجام خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است: نگاه کردن و لمس کردن

نگاه کردن

در بعضی موارد، بیماری‌های پستان به ویژه سرطان باعث بروز تغییراتی در ظاهر پستان می‌شوند که با نگاه کردن به پستان‌ها قابل تشخیص است. بنابراین لازم است که با ظاهر پستان‌های خود آشنا باشید تا بتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آن‌ها تشخیص دهید.

نگاه کردن شامل چند مرحله است:

- ۱- دست‌ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان‌ها نگاه کنید.
 - ۲- دست‌ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید.
 - ۳- دست‌ها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید (دست‌ها را به کمر بزنید و فشار دهید).
 - ۴- دست‌ها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید.
- در هر یک از وضعیت‌ها، پستان‌ها را به دقت نگاه کنید. هرگونه تغییری شامل فرورفتگی پوست یا نوک پستان، قرمزی یا زخم، پوسته پوسته شدن یا انحراف نوک پستان‌ها، برآمدگی یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان مهم است. عدم تقارن پستان‌ها، در صورتی که از قبل بوده باشد (مادرزادی، از دوران بلوغ یا پس از شیردهی) مسئله مهمی نیست ولی هرگونه تغییر اخیر در اندازه پستان‌ها باید بررسی شود.

لمس کردن

برای معاینه صحیح پستان‌ها در هنگام لمس، بهتر است از قسمت انتهایی بند آخر ۳ انگشت میانی دست‌ها (و نه نوک انگشتان) استفاده کرد. این قسمت را اصطلاحاً نرمه انگشت می‌گویند که حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است. هیچ‌وقت پستان را بین انگشت فشار ندهید؛ زیرا به‌طور کاذب وجود توده را احساس می‌کنید.

چه مناطقی را باید معاینه کرد؟

محدوده‌ای که بین استخوان ترقوه از بالا، استخوان جناغ سینه و زیر بغل از طرفین و دو انگشت پایین‌تر از لبه پایین پستان، در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد، باید معاینه شود. برای لمس هر دو پستان بهتر است دراز بکشید و برای معاینه پستان راست همیشه از دست چپ و برای معاینه پستان چپ همیشه از دست راست استفاده کنید. توصیه می‌شود برای معاینه پستان راست يك بالش کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید. شانه شما باید به اندازه‌ای بالا رود که پستان چپ در وسط قفسه سینه قرار گیرد و به هیچ سمتی انحراف نداشته باشد.

همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید. برای لمس، انگشتان را روی قفسه سینه با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود. برای معاینه همه جا بهتر است تمام پستان را به صورت دایره‌های متحدالمرکز از اطراف به سمت نوک پستان لمس کنید. البته روش‌های دیگری هم وجود دارد، مثل اینکه پستان را به ۴ قسمت تقسیم کنید و هر ربع را پستان را به‌طور جداگانه 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 زیربغلی بررسی کنید. سپس پستان مقابل را به همین شیوه لمس کنید. معاینه پستان را می‌توانید در حین استحمام نیز انجام دهید. در این حالت پوست پستان لغزنده و اصطکاک در لمس کمتر است و معاینه پستان‌ها راحت‌تر انجام می‌شود.

در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار کمی بدهید تا در صورت وجود ترشح، آن را پیدا کنید.

به یاد داشته باشید:

پس از معاینه کامل پستان، در صورت وجود هر یک از موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید.

- لمس توده در پستان
- افزایش اندازه توده‌ای که از قبل وجود داشته
- پوسته پوسته شدن، قرمزی و خارش نوک پستان
- ترشح غیرطبیعی از نوک پستان
- علائم پوستی مانند فرورفتگی پوست یا نوک پستان، انحراف نوک پستان، قرمزی، زخم و ...

خلاصه:

- خودآزمایی پستان یک روش مؤثر، ارزان و در دسترس برای تشخیص زودرس سرطان پستان است.
- تمام زنان بالای ۲۰ سال بهتر است ۲-۳ روز پس از اتمام عادت ماهیانه، پستان‌ها را معاینه کنند.
- خودآزمایی شامل دو قسمت نگاه کردن و لمس پستان است.
- برای لمس پستان از بند آخر ۳ انگشت میانی دست مقابل استفاده کنید.
- هر گونه تغییری در وضعیت پستان‌ها در مراحل نگاه کردن و لمس، باید توسط پزشک بررسی شود.

گروه زرین (برند مای لیدی)

گروه زرین رویا، تولیدکننده نوار بهداشتی بانوان با نام تجاری مای لیدی در قبال مسئولیت اجتماعی خود با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران در پروژه آگاهی‌رسانی و ترویج زندگی سالم در زنان با تمرکز بر آگاهی و پیشگیری از سرطان پستان همکاری می‌کند.

کمپین #ما_یک_رنگیم (برای آگاهی از سرطان پستان)

MyLady 


Zarrin
ROYA

- در این کتابچه شما با مطالب زیر آشنا می‌شوید:
- اهمیت خودآزمایی پستان
 - زمان انجام خودآزمایی
 - نحوه انجام خودآزمایی
 - روش‌های مختلف معاینه پستان
 - نکات مشکوک در معاینه برای مراجعه به پزشک

راهنمای خودآزمایی پستان

مخصوص بانوان

زمستان ۱۴۰۱