



بسمه تعالی

خودآزمایی پستان



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: پاییز 1404

جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید.

پس از لمس هر پستان لمس زیر بغل همان طرف را نیز انجام دهید.



مهمترین نکات در خودآزمایی پستان:

● هر ماهه آن را انجام دهید.

● خودآزمایی را به طور کامل انجام دهید.

● در صورت مشاهده هر تغییر غیر عادی به خانه بهداشت یا مرکز

بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه کنید.

● معاینه پستان به صورت **سالانه** توسط ماماها یا پزشکان، تکمیل

کننده خودآزمایی پستان است. بنابراین لازم است جهت معاینه

پستان سالی یک بار به خانه های بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی

مراجعه کنید.

منبع: Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

سرتان بگذارید به طوری که پستان راست کاملاً در

وسط قفسه سینه قرار بگیرد. ابتدا هر قسمت پستان

را با نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) و به آرامی معاینه

کنید. سپس همان قسمت را بین انگشتان و قفسه

سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. هیچ وقت بافت

پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار

ندهید، زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس

کرده اید.



همه قسمت های پستان را معاینه کنید: از انتهای

بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان

(لبه پایینی سینه بند) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل

باید معاینه شوند. برای این کار می توانید از اطراف

پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم

اهمیت خودآزمایی ماهانه پستان:

خودآزمایی پستان هیچ هزینه ای برای خانواده ندارد و هر ماه فقط ۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله لازم است. همه خانم ها باید از ۲۰ سالگی شروع به انجام معاینه پستان کنند. بهترین زمان برای انجام خودآزمایی ماهانه پستان ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می توانند انجام دهند.

خود آزمایی پستان شامل دو قسمت است:

۱. نگاه کردن به پستان ها در جلوی آینه
۲. لمس کامل پستان ها نگاه کردن برای این کار، قسمت بالاتنه خود را لخت کنید و در مقابل آینه به پستان های خود نگاه کنید. تغییرات غیر طبیعی شامل فرورفتگی در پوست پستان، تو کشیدگی نوک پستان، زخم پوست یا نوک پستان، قرمزی و پوسته پوسته شدن، خارش نوک و هاله اطراف پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتغال در

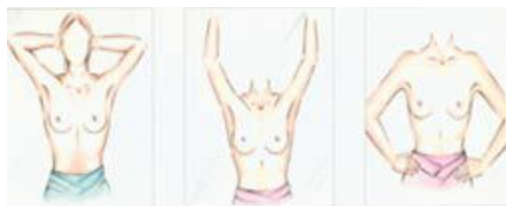
پوست پستان می باشند.

نگاه کردن شامل چند مرحله است:

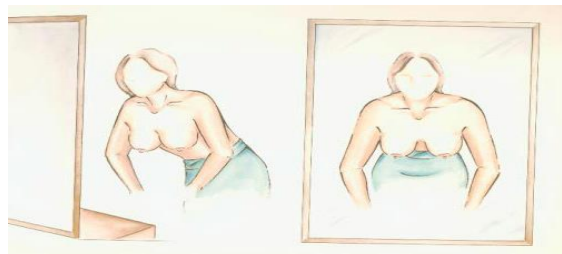
۱. دستها را در دوطرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستان ها را از نظر عدم تقارن بررسی کنید.



۲. کف دستها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و به پستان ها نگاه کنید.
۳. دست ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به نوک پستان ها و سایر علائم نگاه کنید.
۴. دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستان های خود را مانند حالت های قبلی به دقت بررسی کنید.



۵. خم شوید و دست ها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستان ها دقت کنید.



علائمی مانند تو کشیده شدن نوک پستان و یا فرورفتگی پوست پستان ممکن است فقط در یکی از این حالت ها دیده شود، لذا ضروری است تمام مراحل را که شرح داده شد همیشه و به ترتیب انجام دهید.

توجه داشته باشید هیچ زنی دو پستان صددرصد قریب و یکسان ندارد. مهم این است که تغییراتی را که در ظاهر پستان نسبت به ماه قبل در آن ایجاد شده پیدا کنید.

روش لمس کردن پستان ها:

لمس پستان مهمترین مرحله خودآزمایی پستان است. لمس هرگونه غده و سفتی در پستان، مهم می باشد. برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید و برای معاینه پستان راست یک بالش کوچک در زیر شانه راست قرار داده و دست راست خود را زیر