

دست ها را به کمر فشار دهید و کمی به جلو خم شوید، در این حالت به قسمت های فوقانی پستان نگاه کنید.



-مرحله لمس

بازوی چپ خود را بلند کنید.



یکی از راههای تشخیص زودرس سرطان پستان، خود آزمایی پستان میباشد.

همه زنان از سن بیست سالگی باید خود آزمایی پستان را انجام دهند و نسبت به وضعیت طبیعی پستانهای خود و هرگونه تغییر جدید آنها آگاهی داشته باشند و موارد غیر طبیعی را هر چه زودتر به پزشک اطلاع دهند.

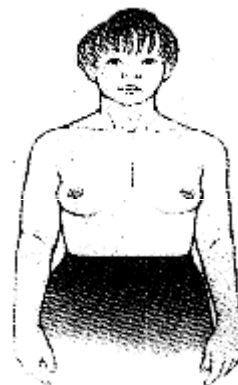
بهترین زمان معاینه پستان:

پس از قاعدگی (روز پنجم تا هفتم سیکل) بهترین زمان برای معاینه می باشد.
پس از یائسگی باید معاینه را در یک روز از ماه مثلا" اول هر ماه انجام داد.

مراحل خود آزمایی:

-مرحله مشاهده

جلوی آینه بایستید و به ظاهر، اندازه و شکل پستان در حالت های مختلف دست، دقت کنید.
ابتدا دستها را در کنار بدن قرار داده و نگاه کلی به تمام قسمتهای پستان نمایید.



نوک پستان را از نظر ترشح، گودی، جمع شدگی یا پوسته، پوسته شدن مشاهده کنید.

دست ها را بالای سر برده و به قسمت های خارجی پستان دقت کنید.

برای بهتر دیدن قسمت های تحتانی پستان، دست ها را پشت سر ببرید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت سلامت - دفتر پرستاری و مامائی

خود آزمایی پستان

روی یک سطح صاف بخوابید و یک بالش زیر سرتان
قرار دهید.

در شروع با کف دست در جهت عقربه های ساعت
دنبال توده بگردید.

سپس بانوک سه انگشت وسط دست مقابل، در حالی
که در کنار هم قرار دارند، بصورت حرکات کوچک
دایره وار، از مرکز به سمت خارج، در جهت عقربه
های ساعت به دنبال توده بگردید.
با حرکات دایره وار هر دو پستان را معاینه کنید.

به ترشحات دقت کنید، ترشحات خونی که از یک
مجرا خارج میشود را مهم تلقی کنید.

هر گونه تغییر ظاهری در پوست پستان را مهم تلقی
کنید.

با انگشتان دست راست پستان را کاملاً لمس کنید.

از کناره خارجی پستان شروع کرده به صورت دایره
ای به سمت نوک پستان معاینه کنید.
به قسمت بین پستان و زیر بغل دقت خاص داشته
باشید.

وجود هر نوع توده غیر طبیعی زیر پوست را مورد
توجه قرار دهید.

این معاینه در زیر دوش آب، هنگامی که
دست ها صابونی است بهتر انجام میشود.

همین کار را در حالت خوابیده تکرار کنید.

