



تشخیص - زودریس سرطان  
پستان - با خود آزمایی - پستان

**خود آزمایی پستان در دو  
مرحله انجام میشود .  
مرحله اول نگاه کردن و  
مرحله دوم لمس**

مرحله اول (نگاه کردن)

- فرد باید در حالی که در جلوی یک آینه نشسته یا ایستاده است پستان را برای یافتن عدم تقارن یا فرورفتگی پوست یا به داخل کشیده شدن نوک پستان، قرمزی یا زخم پستان، پوسته پوسته شدن نوک پستان، انحراف نوک پستانها به دقت مشاهده کند .
- با بلند کردن دست ها از کنار به سمت بالای سر و سپس خم کردن دستها از آرنج و نیز کشیدن دستها به سمت جلو به همراه کمی خم شدن ، مرحله ی مشاهده به دقت تکرار شود.

• تعریف

به نوعی سرطان گفته میشود که از بافت پستان آغاز شده و ممکن است با علائم زیر خود را نشان دهد .

• علائم

- احساس توده در داخل سینه و یا زیر بغل
- تفاوت سایز بین دو پستان
- تغییر شکل در پستانها
- ترشح مایعات و چرک و خون از نوک پستان
- تغییر در رنگ و اندازه نوک سینه
- مشاهده تو رفتگی یا برآمدگی در نوک سینه
- تغییر در پوست سینه به شکل پوست پرتقالی شدن
- احساس درد در بافت سینه



دانشگاه علوم پزشکی

وخدمات بهداشتی درمانی همدان

## BREAST CANCER

• سرطان سینه

**شناسایی و تشخیص  
زودهنگام بهترین کلید  
درمان**

گروه پرستاری سلامت جامعه  
دانشکده پرستاری ومامایی علوم  
پزشکی همدان . آبان 1402

## مرحله دوم : لمس

بهبتر از این مرحله در زیر دوش حمام توسط انگشتان 3 و 4 دست راست روی پوست آغشته به صابون به صورت دایره ای از کناره های خارجی پستان تا نوک آن بررسی شود و به ناحیه بین پستان و زیر بغل نیز توجه نمایید. معاینه را به صورت دو طرفه انجام دهید

### ماموگرافی

یک روش تصویر برداری پستان برای تشخیص موارد غیر طبیعی کوچک که میتواند هشدار دهنده سرطان باشد. این عکس برداری حدود 15 دقیقه طول میکشد و در بخش های رادیوگرافی بیمارستان یا مراکز عکس برداری انجام میشود

- برای تهیه تصویر باید حداکثر فشار به پستان وارد شود و در این حالت احساس نارضایتی مختصری را خواهید داشت. هرچند دستگاه های جدید فشار کمتری را وارد میکند و احساس درد نخواهید داشت

## عوامل زمینه ساز

بلوغ زود رس، دیر یائسگی، مصرف سیگار، مصرف الکل و همچنین شب کاری به دلیل ترشح هورمون ملاتونین یا رنگ دانه پوستی، نیز احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد.



**افراد متاهل کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند.**

عواملی همچون بارداری، زایمان، ازدواج و شیردهی در کاهش ابتلا به سرطان سینه در افراد متاهل موثر است.

آیا میدانستید در مردان نیز سرطان سینه میتواند رخ دهد؟

### خلاصه

### سخن پایانی

به سلامتی خود ارزش دهید و از بدن خود و مسائل طبیعی که ماهیت زنانه دارند خجالت نکشید و در صورت مشاهده هرگونه از علائم فوق الذکر به پزشک مراجعه نمایید

