

فودآزمایی پستان شامل ۵ مرحله می باشد :

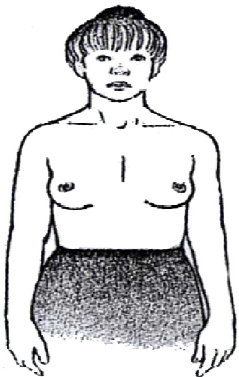
مرحله ۱ :

(۱) روبروی یک آینه بایستید .

(۲) هر دو پستان را از نظر موارد غیر طبیعی کنترل کنید .

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

* دو مرحله بعدی برای کنترل هر گونه تغییر در برآمدگی پستانها انجام می شوند . هنگام انجام این مراحل باید سفت شدن عضلات فود را مس کنید .



فودآزمایی پستان نقش مهمی در تشخیص

زود هنگام سرطان پستان دارد.

در طی دوره قاعدگی ، بارداری و یائسگی تغییراتی در بافت پستان ایجاد می شود. زانی که تمت هورمون درمانی هستند نیز ممکن است تغییراتی را مس کنند این تغییرات طبیعی را باید از علایم نشاندهنده بیماری تمایز داد.

پستانهای اکثر زنان طی قاعدگی مالت دانه دارتر و مساس تر پیدا می کنند.

بنابراین بهتر است فودآزمایی و معاینه پستان بعد از قاعدگی (پنجمین تا هفتمین روز بعد از شروع قاعدگی برای زنان غیر یائسه و بصورت ماهیانه برای زنان یائسه) انجام شود بدلیل اینکه در این زمان کمترین میزان امتباس مایعات در بدن دیده می شود و مالت دانه دار بافت پستان بعد از قاعدگی کمتری شود . با معاینه مرتب پستانها می توانید با تغییرات طبیعی پستان فود آشنا شوید و در صورتیکه هر گونه تغییری ایجاد شود باید به پزشک مراجعه کنید .



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

ورزشی قنای بعد از

جراحی برداشتن پستان

(مابستکتومی)

(آنچه بیماران باید بدانند)



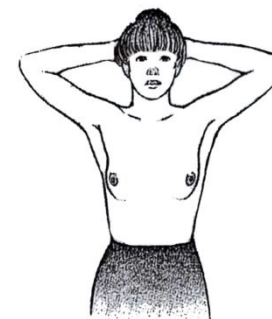
تهیه و تنظیم : سمیه صفرزاده

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

زمستان ۹۲

مرحله ۲ :

- ۱) در مالیکه دستهای خود را پشت سر گرفته و آنها را به جلو فشار می دهید. بدقت در آینه نگاه کنید.
- ۲) به هر نوع تغییر در محیط و برجستگی پستانها توجه کنید .



مرحله ۳ :

- ۱) بازوی چپ خود بلند کنید.
- ۲) از ۳ تا ۴ انگشت دست راست برای لمس پستان طرف چپ استفاده کنید. پستان را بطور کامل ، مسم و بادقت لمس کنید.
- ۳) از کناره خارجی شروع کنید، نوک انگشتان خود را در مسیرهای دورانی کوچک حرکت داده و دور پستان را معاینه کنید.

۴) بتدریج به طرف نوک پستان بیایید.

- ۵) مطمئن شوید که تمام پستان را معاینه کرده اید.
- ۶) به قسمت بین پستان و زیر بغل و نامیه زیر بغل دقت فاص داشته باشید .
- ۷) وجود هر نوع توده غیر طبیعی در زیر پوست را مورد توجه قرار دهید.
- ۸) اگر در طی ماه چه هنگام خودآزمایی و چه غیر از آن متوجه ترشح غیر عادی از نوک پستان شدید به پزشک مراجعه کنید .
- ۹) معاینه را در سمت راست نیز تکرار کنید.



مرحله ۴ :

- ۱) مرحله چهارم لازم است در وضعیت خوابیده به پشت تکرار شود .
- ۲) صاف به پشت بخوایید. دست چپ را بالای سر خود قرار داده و یک بالش یا موله تا شده را زیر شانه چپ قرار دهید. (این کار باعث پهن شدن پستانها و آسان شدن معاینه می شود)
- ۳) مرکات دایره وار یا مرکات پرفششی که در مرحله چهارم گفته شد را تکرار کنید.
- ۴) برای پستان راست نیز همین مراحل را تکرار نمایید.

