



کد سند: PEBRO128/A

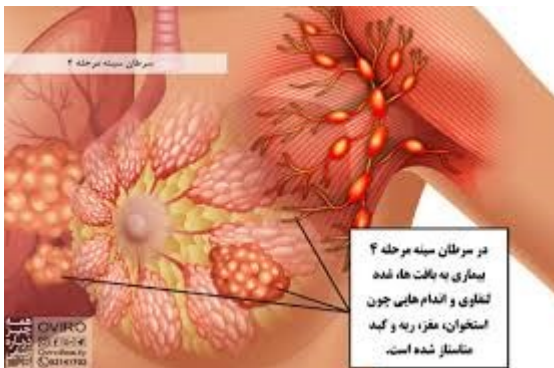
تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

سرطان پستان

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

همه پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید . برای لمس , انگشتان را محدوده ی پستان با فشار کم , متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود . برای نحوه انجام لمس پستان الگوهای مختلفی وجود دارد , به طور کلی فرقی ندارد که شما از کدام الگو استفاده کنید , مهم این است تمام نواحی پوشش داده شود .

پس از این که تمام پستان معاینه شد , دنباله پستان را در ناحیه زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را از نظر وجود توده پستانی یا زیر بغلی بررسی کنید . سپس پستان را لمس کنید . در انتهای معاینه , نوک پستان را مانند حالت دوشیدن فشار مختصری بدهید تا در صورت وجود ترشح , آن را پیدا کنید .



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

Patient education in Gastrectomy. 2011.

Available



لمس کردن : محدوده ای که بین استخوان ترقوه از بالا استخوان جناغ در وسط زیر بغل از طرفین و دوانگشت پایین تر از لبه پایین پستان در محل کش لباس زیر از پایین قرار دارد , باید معاینه شود .

برای معاینه صحیح پستان ها در هنگام لمس , بهتر است از قسمت نرمه انگشتان استفاده کنید , حساسیت لمس آن بیشتر از سایر نقاط است . هیچ وقت پستان را بین انگشتان فشار ندهید زیرا به اشتباه احساس میکنید که یک غده لمس کرده اید .

برای لمس پستان بهتر است دراز بکشید . برای معاینه پستان راست یک بالشت کوچک زیر شانه چپ و دست چپ را زیر سر قرار دهید . برای معاینه پستان راست همیشه از دست چپ و برای معاینه پستان چپ از دست راست استفاده نمایید .



مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با سرطان پستان به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



سرطان پستان چیست ؟

سرطان پستان ، ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های پستان است که منجر به ایجاد توده یا اصطلاحاً غده در پستان میشود که میتواند به بقیه قسمت های بدن گسترش پیدا کند . این بیماری شایع ترین سرطان در بانوان و یکی از قبل درمان ترین آنها می باشد .

عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان پستان :

ورزش کردن

کنترل وزن

مصرف سویا

مصرف میوه جات و سبزیجات

عدم مصرف بیش از حد گوشت قرمز



عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان

پستان :

افزایش سن

قاعدگی زودرس

استعداد ژنتیکی

چاقی

مصرف الکل ودخانیات

سن بالا در اولین حاملگی

یائسگی دیررس

سابقه شخصی سرطان تخمدان

عدم شیردهی مادر به کودک از طریق پستان

زمان مناسب انجام خود آزمایی پستان :

از سن ۲۰ سالگی به بعد هر خانمی باید خودآزمایی ماهانه پستان را شروع کند . در سن بالای ۴۰ سال معاینه سالانه توسط پزشک توصیه میشود .

بهترین زمان برای انجام خود آزمایی ماهانه پستان ، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی عادت ماهیانه است . در دوران یائسگی و شیردهی ، معاینه را در روز اول هرماه یا هرروز دلخواه دیگر میتوان انجام داد .



نحوه انجام خود آزمایی :

نگاه کردن : ظاهر پستان را مشاهده کنید و تا میتوانید هرگونه تغییرات احتمالی را در آن ها تشخیص دهید . در هر یک از سه حالت زیر به پستان های خود نگاه کنید ۱ : دست ها را دوطرف بدن آویزان قرار دهید ۲ : دست ها را پشت سر بگذارید و فشار دهید ۳ : دست ها را به کمر بزنید و فشار دهید .

در هر یک از وضعیت های ذکر شده پستان را به دقت مشاهده کنید:

فرورفتگی پوست پستان

قرمزی یا زخم پستان

پوسته پوسته شدن نوک پستان

انحراف یا فرورفتگی نوک پستان

عدم تقارن پستان ها

برآمدگی در قسمتی از پستان یا برجستگی عروق در قسمتی از پستان

