

سه اقدام اساسی برای مبارزه با سرطان پستان



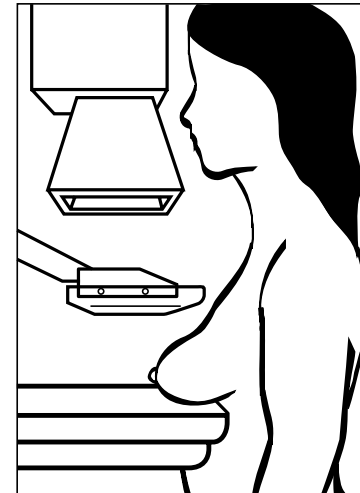
سه اقدام اساسی برای مبارزه با سرطان پستان

- ماموگرافی دوره ای بطور منظم،
- آزمایش پستانها توسط پزشک و یا پرستار متخصص،
- خودآزمایی پستانها توسط خانمها بطور ماهیانه.

چه خانمهایی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری
سرطان پستان هستند؟

چه باید کرد؟
در صورتی که غده و یا نسوج سخت و سفت
شده ای را در پستانهای خود احساس کردید باید هر
چه زودتر یک پزشک متخصص را در جریان
بگذارید. بخاطر داشته باشید که اکثر غدد سرطانی
نیستند. لذا هرگز ترس و وحشت به خود راه ندهید.
همچنین تغییر رنگ و شکل پستانها همیشه دلیل بر
وجود غده سرطانی نیست. تنها یک پزشک
متخصص میتواند غده سرطانی را تشخیص داده و
درمان کند.

چرا ماموگرافی دوره ای لازم و حتمی است؟
عکس برداری از غدد پستانی با تابش اشعه ایکس
تنها روش مناسبی است که میتواند غده هایی را که
با دست قابل لمس نیستند، مشخص کند. ماموگرافی
بهترین و مطمئن ترین روش حفظ و جلوگیری از ابتلا
به بیماری سرطان میباشد. توجه داشته باشید که بین
سنین ۲۰ تا ۴۹ سالگی هر سال و یا هر دو سال
یکمرتبه و بعد از سن ۵۰ سالگی یکمرتبه ماموگرافی
لازم میباشد.



اثر روانی آزمایش سینه

با آزمایش سینه بطور دقیق و صحیح میتوانید هر ماه
از عدم وجود سرطان مطمئن شوید تکرار آزمایش
شما را برای مبارزه با سرطان در صورت ابتلا به آن
آماده میسازد. علاوه بر آزمایش سینه توسط خودتان

سرطان سینه و شناسایی آن از طریق آزمایش پستانها

شایعترین سرطان بین خانمها سرطان سینه است.
تقریباً از هر نه (۹) نفر زن یکی دچار سرطان سینه
میشود. چنانچه این سرطان قبل از انتقال به سایر
اعضاء بدن شناسایی شود تقریباً شانس نجات آن صد
در صد است. هر سال بیش از ۴۶,۰۰۰ زن به علت
سرطان سینه تلف میشوند. ولی از طریق آموزش
صحیح میتوان غده سرطان سینه را به موقع شناسایی
و درمان کرد. لازم به تذکر است که ۸۰٪ غدد
پستانی سرطانی نیستند. شناسایی غده سرطانی در
مراحل اولیه موثرترین راه برای جلوگیری و
محافظت بدن در مقابل انتشار سرطان است.

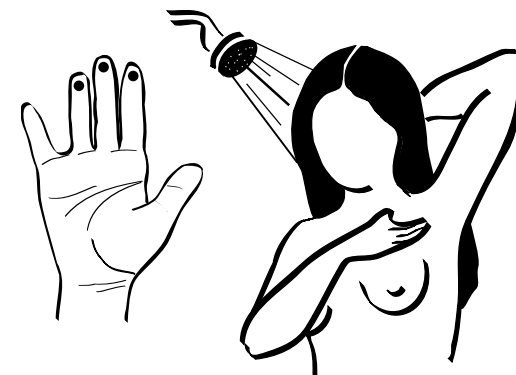
چگونه پستانها را باید آزمایش کرد؟

با سه روش بسیار ساده میتوان غده موجود در
سینه را که در مراحل اولیه رشد است تشخیص داد.
سرطان سینه در مراحل اولیه رشد تقریباً قابل
معالجه و درمان است.

باید توسط پزشک و یا پرستار متخصص هر سه سال
یکمرتبه بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی و سالی یکبار بعد
از سن ۴۰ سالگی آزمایش سینه تکرار شود.

دیگرام ۱

با دست راست پستان چپ و با دست چپ پستان راست آزمایش کنید.

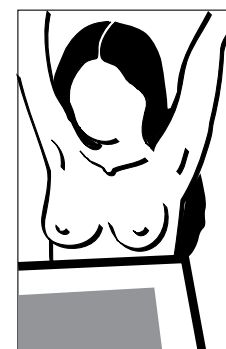


۲. آزمایش سینه در مقابل آینه

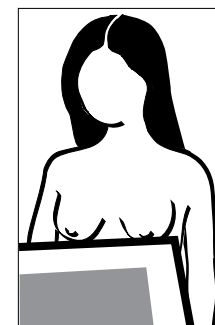
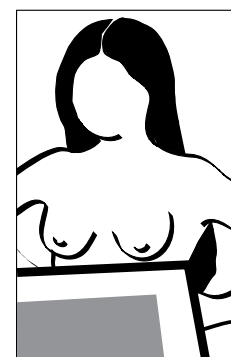
پستانها را به سه حالت مختلف در آینه مشاهده کنید:

۱. آزمایش سینه در حمام

شما میتوانید پستانها را در موقع دوش گرفتن که انگشتها براحتی روی بدن حرکت میکنند مورد آزمایش قرار دهید. قسمت مسطح انگشتان میانه را روی پستانها با فشار حرکت دهید و در جستجوی هرگونه غده، گره سخت شده و یا برجستگی غیر عادی آزمایش را ادامه دهید.



این جریان تکرار بود. بعد از چندین مرتبه آزمایش تشخیص وضع طبیعی پستانها عادی خواهد شد.

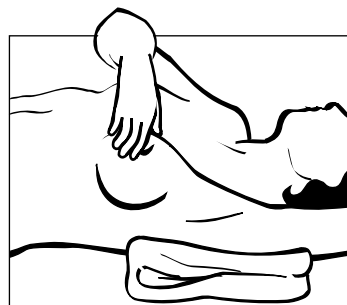


ابتدا برای اطمینان یافتن از وضع طبیعی پستانها دستها را در دو طرف بدن قرار دهید و سپس پستانها را به لحاظ شکل، اندازه و عدم فرورفتگی آنها مشاهده کنید.

دوم، به حالت روبرو، در حالیکه دستها را بالا نگه داشته اید با دست راست سینه مقابل (سینه چپ) را لمس کنید و بالعکس. در حالت سوم دستها را به کمر زده و پستانها را در آینه مشاهده کنید تا از وضع طبیعی پستانها اطمینان حاصل کنید.

هرگونه تغییر در پستانها اعم از ورم، تغییر رنگ، شکل نوک پستانها و یا خارج شدن مایع از منفذ نوک پستانها دلیل بر غیر عادی بودن آن میباشد. معمولاً سینه راست و چپ مانند یکدیگر نیستند نباید از

۳. آزمایش سینه در بستر

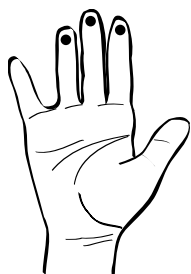


در حال دراز کشیدن ابتدا یک بالش و یا یک حوله تا شده را زیر شانه راست قرار داده و دست طرف راست را زیر سر بگذارید.

به این ترتیب تمام پستان روی قفسه سینه پخش میشود. سپس با فشار دادن سطوح انگشتان میانه دست چپ سینه راست را (دیگرام شماره ۱) امتحان کنید و سپس همین آزمایش را با سینه چپ انجام دهید. آنچه که باید از آن اطمینان حاصل کنید، نبودن غده و یا نسوج سخت و سفت شده است. آزمایش سینه زمانی تمام شده تلقی میشود که تمام قفسه های سینه و حتی بالای استخوان ترقوه و زیر بغلها کاملاً آزمایش شده باشد.

حرکت انگشتان روی پستانها

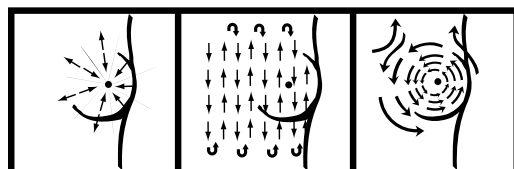
دیگرام زیر نشان میدهد که شما میتوانید به دلخواه خود یکی از سه جهت زیر را انتخاب کنید:



(۱) حرکت ساعتی

(۲) حرکت از بالا به پایین و یا از پایین به بالا

(۳) حرکت از اطراف پستانها به طرف مرکز سینه



آزمایش سینه چه زمانی باید انجام شود؟

برای خانمهای که هنوز یائسه نشده اند بهترین زمان آزمایش یک هفته بعد از شروع عادت ماهیانه میباشد. بعد از عادت ماهیانه پستانها متورم و حساس نیستند. خانمهای که یائسه شده اند میتوانند روز اول هر ماه و یا هر روز دیگری از ماه را برای آموزش انتخاب کنند. خانمهای که هسترکتومی داشته اند باید تاریخ آزمایش را با پزشک خود مشورت کنند.