

# خودآزمایی ؛ ساده‌ترین و مهم‌ترین روش تشخیص زودهنگام سرطان پستان

یکی از ساده‌ترین و مهم‌ترین روش‌های تشخیص زودهنگام سرطان پستان، بررسی پستان‌ها و تغییرات آن توسط خودتان برای مراقبت از سلامت پستان است.

خودآزمایی باید هر ماه در تاریخ معین و به روش مشخصی انجام شود. تمام خانم‌ها باید از سن ۲۰ سالگی به بعد خودآزمایی را انجام دهند و بهترین زمان انجام معاینه ۲ یا ۳ روز پس از پایان عادت ماهانه است، چون در این زمان پستان‌ها کمترین حساسیت و سنگینی را دارند و معاینه راحت‌تر و نتیجه دقیق‌تر خواهد بود.

همچنین با اینکه شیردهی خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد اما این به معنی مصونیت کامل مادران شیرده نیست، چون حتی آقایان هم از این سرطان در امان نیستند. بنابراین، کار درست این است که تمام افراد، به ویژه زنان برای اطمینان از سلامت پستان‌های خود، خودآزمایی پستان را به طور منظم انجام دهند. پس پستان‌های خود را یک بار در ماه، حتی در دوران بارداری و شیردهی معاینه کنید. معاینه پستان، به ویژه در ماه‌های بعد از اتمام و پایان شیردهی که شکل و انداز پستان تغییر می‌کند مهم است.

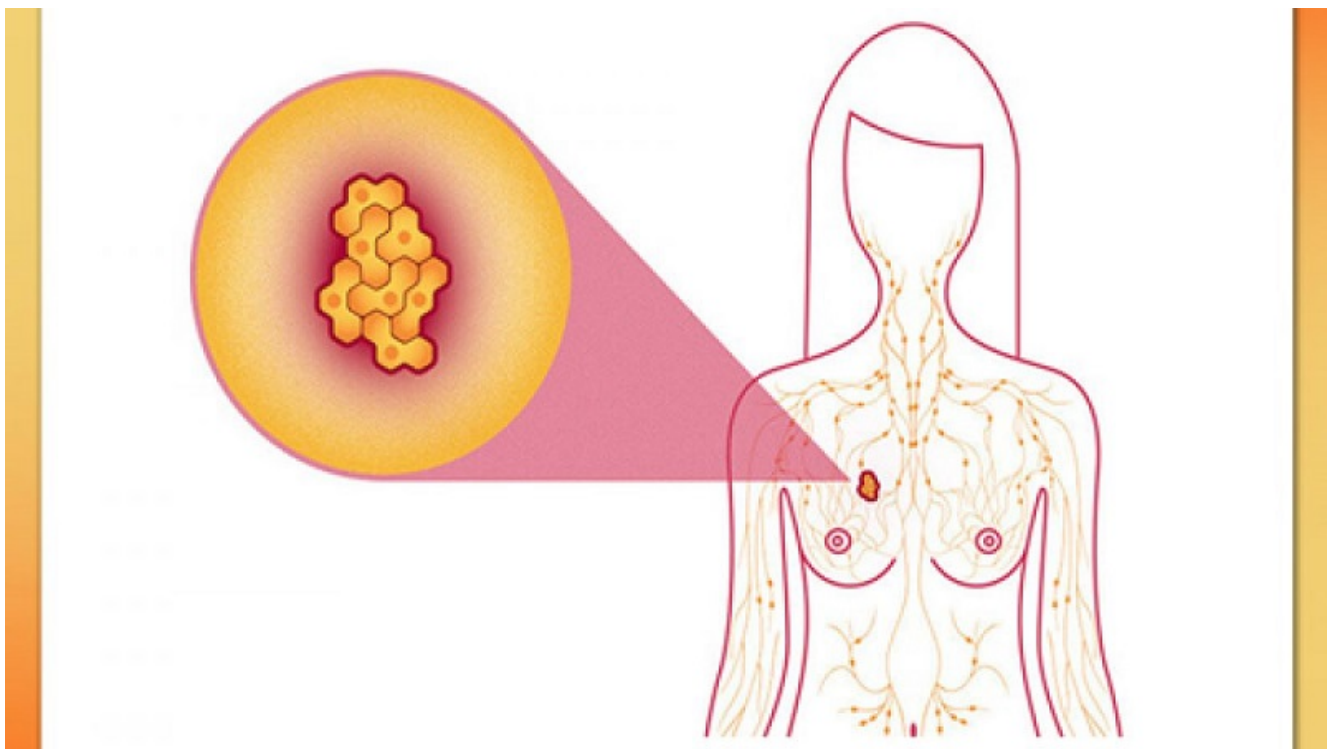
## نحوه انجام خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان شامل دو مرحله نگاه کردن و لمس کردن با دست است. برای معاینه درست پستان‌ها هنگام لمس، بهتر است از قسمت انتهایی بند سه انگشت میانی دست‌ها که نرمه نام دارد استفاده کرد؛ زیرا حساسیت لمس در آن قسمت بیشتر است، اما هرگز پستان را بین انگشت‌ها فشار ندهید، زیرا ممکن است به شکل کاذبی یک توده حس کنید. همچنین شما می‌توانید وقتی بدنتان خیس و صابونی است و توی حمام هستید این معاینه را انجام دهید، چون لیز بودن بدنتان باعث راحتی بیشتر حرکت انگشتان خواهد شد.

## مرحله ۶ لمس پستان با دست

مرحله ۶ لمس هم خودش چند شکل دارد. یکی حرکت از بالا به پایین، یکی دورانی یا چرخشی و دیگری کشیدن انگشت از نوک پستان به اطراف آن که باید آرام و بادقت انجام شود:

- اول همه ۶ پستان را با حرکات چرخشی کوتاه لمس کنید.
- انگشتها را روی پستان با فشار کم، متوسط و زیاد بچرخانید تا لمس سطحی و عمقی در هر ناحیه انجام شود.
- برای اینکه همه جا را معاینه کنید بهتر است تمام پستان را به صورت دواير متحدالمركز از اطراف به سمت نوک پستان معاینه کنید.
- پس از اینکه تمام پستان را معاینه کردید، دنباله ۶ پستان را در زیر بغل و سپس گودی زیر بغل را بررسی کنید.
- در انتهای معاینه، نوک پستان را مانند حالت دوشیدن شیر، برای مشاهده ۶ ترشحات احتمالی فشار اندکی بدهید و نتیجه را ببینید.
- سپس پستان مقابل را هم به همین شیوه لمس و بررسی کنید.



اما در این لمس کردنها دنبال چه بگردیم؟ در این بررسیها به دنبال موارد زیر باشید:

- ورم یا توده‌ای زیر انگشتها

- لمس چیزی شبیه یک توده
- بزرگ شدن اندازه<sup>۲</sup> هر توده‌ای از قبل
- پیدا کردن یک برجستگی در بافت پستان یا زیر بغل
- خونریزی یا ترشح از نوک پستان
- احساس مبهمی از ناراحتی و درد در پستان بدون وجود درد واقعی

اگر توده‌ای پیدا کردید نیز نترسید، زیرا بیشتر توده‌ها کیست‌های خوشخیم است که بیشتر خانم‌ها در پستان‌ها دارند. اما در هر صورت تمام توده‌ها بعد از پیدا شدن باید حتماً توسط یک جراح سرطان پستان بررسی شود.

## مرحله<sup>۲</sup> نگاه کردن به پستان

مرحله<sup>۲</sup> بعدی نگاه کردن به پستان‌هاست که می‌تواند جلوی آینه انجام شود خودش مراحلی به شکل زیر دارد:

- دست‌ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و به پستان‌ها نگاه کنید.
- دست‌ها را از کنار سرتان صاف بالا بکشید و به پستان‌ها نگاه کنید.
- دست‌ها را به کمر بزنید و فشار دهید. سپس به پستان‌ها نگاه کنید.
- دست‌ها را صاف به جلو بکشید و کمی به سمت جلو خم شوید و باز هم به پستان‌ها نگاه کنید.

اما در مرحله<sup>۲</sup> نگاه کردن باید دنبال چه باشیم؟ هنگام انجام هر یک از وضعیت‌های بالا به دنبال موارد زیر باشید:

- مشاهده<sup>۲</sup> تورم یا توده و برجستگی در بافت پستان یا زیر بغل
- تغییر شکل و انحناهای طبیعی پستان
- خونریزی یا ترشح از نوک پستان
- انحراف نوک پستان
- احساس مبهمی از ناراحتی و درد در پستان بدون وجود درد واقعی
- خارش و پوسته‌پوسته شدن نوک پستان
- ایجاد فرورفتگی در هر جایی از پستان
- زخم یا قرمزی در پستان
- برجستگی عروق یا رگ‌های برجسته در پوست یا نوک پستان یا هر

گونه تغییر ظاهری جدید در پستان



این را نیز بدانید که عدم تقارن پستان‌ها، در صورتی‌که از قبل وجود داشته است یعنی مادرزادی است، مسئله‌ی مهمی نیست. همچنین همیشه خودآزمایی ماهانه برای اطمینان از سلامت پستان کافی نیست و خیلی بهتر است اگر حداقل یک بار در سال، پستان‌های شما توسط یک جراح سرطان پستان معاینه شود. اگر به توده‌ای برخوردید باز هم حتماً لازم است بررسی دقیق آن توسط یک جراح سرطان پستان انجام شود نه پزشک زنان شما، به ویژه اگر پستان‌های شما بزرگ است و با چک‌آپ خودتان به تنهایی قابل بررسی نیستند.

## مراجعه به یک جراح سرطان پستان

از این اسم نترسید، بلکه از نادیده گرفتنش بترسید. برای اطمینان از نبود هیچ مشکلی در پستان‌ها خیلی بهتر است که معاینه و بررسی کامل پستان‌ها توسط یک جراح سرطان پستان انجام شود. پس یک بار در سال یا هر زمان که متوجه تغییرات غیرمعمولی در هر کدام از پستان‌ها شده‌اید، برای بررسی آن به پزشک مربوطه مراجعه کنید و بهتر است زمان مناسب مراجعه بعدی به پزشک را از خود او جویا شوید.

## سونوگرافی پستان و ماموگرافی

سونوگرافی پستان و ماموگرافی برای تشخیص توده‌ها انجام می‌شود و تشخیص درخواست هر کدام از آنها پس از مراجعه به جراح مشخص خواهد شد. سونوگرافی پستان و ماموگرافی همراه با معاینه پستان توسط پزشک، همگی برای تکمیل فرایند معاینه سلامت پستان انجام می‌شوند.

سونوگرافی جایگزین ماموگرافی نیست و تنها یک روش کمکی و البته مهم در بررسی سلامت پستان به شمار میرود. تمام زنان از سن ۳۵ تا ۳۹ سالگی و سپس از سن ۵۰ سالگی به بعد سالانه باید یک ماموگرافی انجام دهند. در این فاصله نیز یعنی از سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی فواصل انجام ماموگرافی بر حسب نظر پزشک هر یک یا دو سال خواهد بود.

اگر بعد از پیدا کردن توده‌ای در پستان به یک جراح سرطان مراجعه کردید، خود پزشک پس از معاینه شما و در صورت لزوم برایتان یک ماموگرافی درخواست می‌دهد تا توده‌های خیلی کوچک را بهتر تشخیص دهد. همچنین ماموگرافی در حین شیردهی نیز بی‌خطر است و این آزمایش روی شیر شما یا سلامت کودکتان تأثیری نمی‌گذارد. اگر هم بعد از انجام ماموگرافی، پزشک شما برایتان نمونه برداری یا بافت برداری از پستان یا همان Biopsy درخواست کرد، لازم است حتماً این کار را زیر نظر یک پزشک متبحر انجام دهید و حتی یک روز را هم تلف نکنید تا هم شما و هم پزشکان بتوانند با اطمینان کامل تمام مراحل پیشگیری از احتمال وجود این بیماری را مدیریت کنند.

اگر هم به پزشکی مراجعه کردید که با دیدن سونوگرافی شما و لمس توده‌ها، قضیه را خیلی جدی نگرفت ولی با اطمینان هم از نبود مشکل حرفی نزد، لازم است خودتان درخواست ماموگرافی کنید تا خیالتان از هر بابت راحت شود.