

بیمارستان و زایشگاه

بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

کانال تلگرامی : @benthospital

این بيمفلت به منظور افزایش آگاهی شما عزیزان جهت حفظ و ارتقاء سلامت بان تهیه گردیده است.

بانوی عزیز!

سرطان برخلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است. امروزه بیش از ۴۰٪ سرطان ها قابل پیش گیری اند. سرطان پستان در حال حاضر، شایع ترین سرطان در بین زنان است. تشخیص زودرس حاضر سرطان پستان، در زمان قطعی آن تاثیر بسزایی دارد.

یکی از مهمترین راه های تشخیص زودرس سرطان پستان خود آزمایی ماهانه ی پستان است.

عوامل خطر غیر قابل اصلاح:

- ۱- سن بالای ۵۰ سال
- ۲- سابقه خانوادگی در فامیل نزدیک شما
- ۳- سن اولین قاعدگی کمتر از ۱۱ سال
- ۴- سن یائسگی بالای ۵۴ سال
- ۵- بانوان با شروع بارداری دیرتر و تعداد بچه های کمتر

عوامل خطر ساز قابل اصلاح:

- ۱- چاقی و شاخص توده ی بدنی (BMI) بالای ۳۰ سال
- ۲- مصرف الکل.
- ۳- سن بالای ۳۵ سال در زمان اولین زایمان یا اینکه هرگز زایمان نکرده باشید.
- ۴- مواجهه با اشعه در دوز بالا (مثل رادیو گرافی CT) اسکن های

متعدد غیر ضروری)

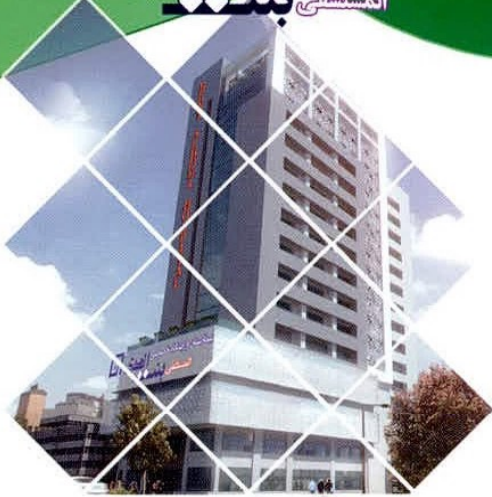
- ۵- استفاده از قرص های ضد بارداری به مدت طولانی
- ۶- هورمون درمانی جایگزین (HRT) پس از یائسگی
- ۷- مصرف بالای چربی های اشباع شده .

علائم هشدار دهنده ی سرطان پستان :

- احساس توده در پستان یا زیر بغل.
- تغییر در شکل، عدم قرینگی پستان یا قوام و سختی پستان.
- تغییرات پوستی پستان شامل: پوست پر تقالی، قرمزی پوست، زخم، پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست.
- تغییرات نوک پستان، فرو رفتگی، یا خراشیدگی ترشح خود به خودی و ادامه دار از نوک پستان به صورت خونی یا غیر خونی.

توصیه های خود مراقبتی پستان ها :

- وزن متعادلی داشته باشید.
- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده، نمک زده، و آماده حاوی مواد نگهدارنده، و کنسروها پرهیز کرده یا به حداقل برسانید.
- میوه، سبزیجات (کلم بروکلی، گل کلم و...) غلات گوشت ماهی را بیشتر استفاده کنید.
- با مرکز بهداشتی مشورت کنید. درباره ی خطرات و مزایای مصرف قرص های ضدبارداری خوراکی و هورمون های جایگزین در یائسگی از آنها کمک بگیرید.
- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.
- از مصرف سیگار و الکل جدا بپرهیزید.
- مادران شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهند.
- هر ۱ تا ۲ سال در برنامه ی تشخیص زود هنگام غربالگری شرکت کنید.



خود آزمای پستان

بیمارستان و زایشگاه بنت الهیدی
واحد ارتقاء سلامت

مستشفى بیماری های زنان نواک ۲۰۱۸



عنوان سند: خود آزمای پستان

شماره سند: BHE-P-15 شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰
تاریخ تدوین: شهریور ماه ۹۸



به دقت به هر گونه عدم تقارن بیش از حد معمول یا شکل غیر طبیعی پستان و یا فرورفتگی آن توجه کنید:

ب- همین عمل رادر حالیکه دست ها را بالای سر برده اید انجام دهید.

ج- سپس دست ها را به پشت سر برده در هم قفل کنید شانه ها را به سمت عقب بکشید، در این حالت پستان ها از یکدیگر فاصله می گیرند.

(در صورت وجود چسبندگی این حالت ایجاد نمی شود)

د- دست ها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید

ه- خم شوید و دست ها را به صورت آویخته در دو طرف بدن قرار

دهید، پستان ها بر اساس وزن بافت خود آویزان شوند. چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمیشود

۶- در حالت خوابیده: به پشت قرار گرفته ابتدا پستان راست را معاینه

کنید یک بالشتک کوچک یا حوله زیر شانه ی راست گذاشته و دست راست رازیر سر قرار دهید. سپس پستان را با خطوط فرضی به چهار

ربع با یک دایره مرکزی تقسیم کنید.

مادران شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهند.

هر ۱ تا ۲ سال در برنامه ی تشخیص زود هنگام غربالگری شرکت کنید.

هنگام استحمام:

الف- به منظور تشخیص بهتر هر نوع توده ای و در حالیکه پستان ها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را کنترل نمایید.

ب- سپس نوک پستان را بین انگشتان شست و نشانه به ملایمت فشار دهید و ترشحات را در نظر داشته باشید.

شما اولین کسی هستید که میتوانید از تغییرات بدن خود آگاه شوید.

بی اطلاعی از وجود سرطان پستان بدتر از ابتلاء به سرطان پستان است.

BENTOLHODA HOSPITAL

بهترین زمان خود آزمای پستان:

- از سن ۲۰-۶۹ سالگی و هر ماه ۲ الی ۳ روز پس از اتمام خونریزی عادت ماهانه، خود آزمای پستان را انجام دهید.

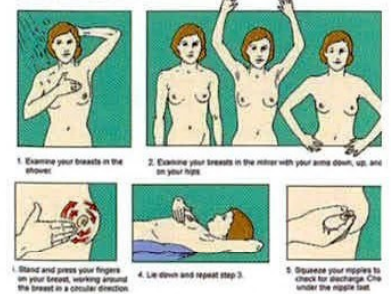
در دوران یائسگی و حاملگی و شیر دهی، معاینه را هر ماه و در هر روز دلخواه دیگر می توان انجام داد.

- به هیچ وجه نباید در هنگام حاملگی یا شیردهی خود آزمای پستان را متوقف کرد.

- خود آزمای را نباید قبل یا در زمان عادت ماهانه انجام داد پستان ها متورم و درد ناکند.

- تمام خانم ها از سن ۲۰ سالگی به بعد و علی الخصوص خانم های بالای ۵۰ سال باید هر سال یکبار توسط پزشک دوره دیده معاینه شوند.

- خانم هایی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان هستند، باید با نظر پزشک جهت انجام ماموگرافی به مراکز ویژه مراجعه نمایند.



چگونه پستان خود را معاینه کنید:

۱- مقابل آینه بدون پوشش روبروی آینه باستید

الف- دست ها را او بیزان نگه دارید و در این حالت