



سرطان پستان: نحوه انجام خودارزیابی

انجام خودارزیابی پستان در فواصل زمانی مشخص جهت افزایش شناخت شما از بافت، شکل، ظاهر و فرم آنها بسیار کمک کننده است. اگر متوجه تغییراتی شدید، این موارد را با پزشک خود در میان بگذارید. اگرچه اکثر تغییراتی که در طی خودارزیابی تشخیص داده می شوند دلایل خوش خیم دارند اما برخی از تغییرات ممکن است نشانه‌ای از موارد جدی تر مانند سرطان پستان باشند. اکثر انجمن‌های پزشکی انجام معاینات روتین توسط شخص را به عنوان بخشی از غربالگری توصیه نمی کنند، به این دلیل که طبق تحقیقات، خودارزیابی پستان در تشخیص سرطان یا بهبود میزان بقای زنان مبتلا موثر نبوده است اما با این حال، پزشکان بر این باورند که آشنایی زنان با سینه‌های خود سودمند است چرا که اولین علامت سرطان پستان در بسیاری از زنان، توده و یا برجستگی بوده که خودشان متوجه آن شده‌اند. در این مطلب کوتاه نحوه صحیح انجام خودارزیابی بصورت گام به گام توضیح داده شده است.

Breast Self-Examination



ریسک‌ها و محدودیت‌ها:

بخاطر داشته باشید که انجام خودارزیابی با محدودیت‌ها و ریسک‌هایی همراه است:

۱- اضطراب ناشی از یافتن توده یا برجستگی غیرطبیعی: اکثر تغییرات یا توده‌هایی که زنان در حین خودارزیابی و با بصورت تصادفی در سینه خود پیدا می‌کنند سرطانی نیستند. با این حال، پیدا کردن چیزی مشکوک می‌تواند فرد را در مورد معنای آن مضطرب کند. همچنین ممکن است چندین روز نگرانی و استرس تا زمانی که بتوان به پزشک مراجعه کرد به شخص وارد شود.

۲- تخمین بیش از حد مزایای خودارزیابی: خودارزیابی پستان، جایگزین انجام معاینه توسط پزشک یا ماموگرافی نیست. آشنایی با ظاهر و احساس طبیعی سینه‌ها می‌تواند مکمل غربالگری سرطان باشد، اما نمی‌تواند جایگزین آن شود.

سن و زمان انجام خودارزیابی:

زنان باید از سن **۲۰ سالگی** خودارزیابی پستان را شروع کنند و این فرایند را در طول زندگی خود ادامه دهند (حتی در دوران بارداری و بعد از یائسگی).

توصیه می‌شود خودارزیابی **بصورت ماهانه** و هر ماه در یک زمان مشخص انجام شود. قبل از یائسگی، بهتر است خودآزمایی ۳-۵ روز پس از پایان قاعدگی صورت پذیرد. در این زمان، سینه‌ها کمترین احتمال تورم یا درد را دارند، پس از یائسگی، فرد می‌تواند تصمیم بگیرد که هر ماه در چه تاریخی اینکار را انجام دهد.

مراحل انجام خودارزیابی:

بنیاد ملی سرطان پستان آمریکا سه مرحله را برای یک خودارزیابی موثر پیشنهاد می کند:

۱- انجام معاینه چشمی جلوی آینه

۲- انجام معاینه فیزیکی در حالت ایستاده

۳- انجام معاینه فیزیکی در حالت خوابیده

۱- معاینه چشمی:

در حالیکه دستانتان در کنار بدنتان قرار دارد روبروی یک آینه بایستید و موارد زیر را بررسی کنید:

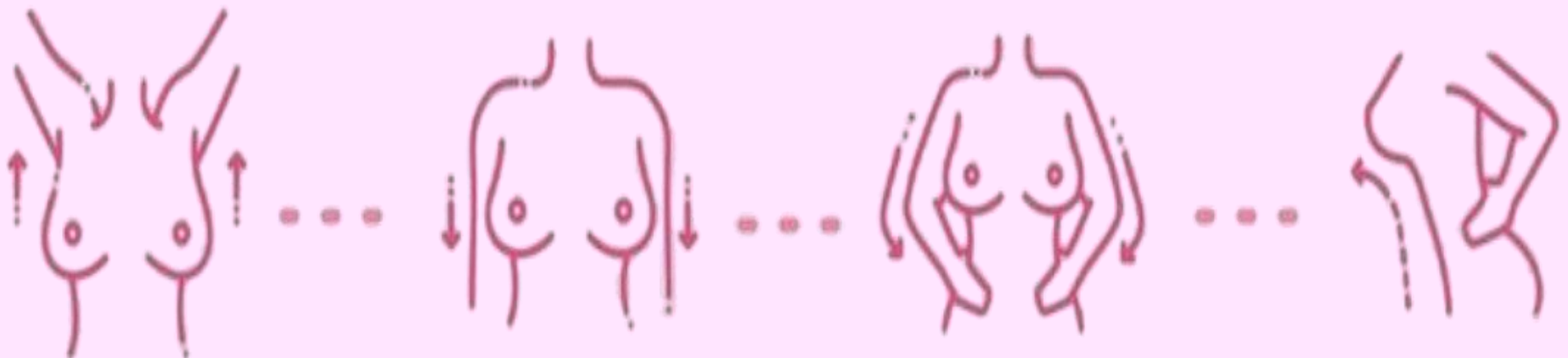
* شکل و اندازه پستان

* رنگ و بافت پوست پستان

* رنگ، بافت و شکل نوک پستان

* الگوهای سیاهرگی، به ویژه افزایش اندازه یا تعداد رگها

این بررسی را در حالیکه دستها بالای سر و سپس روی استخوان لگن قرار گرفته و همچنین در حالیکه بدن کمی به جلو خم شده است، تکرار کنید.



۲- معاینه فیزیکی در حالت ایستاده:

اغلب افراد این مرحله را در حمام و به صورت ایستاده انجام می‌دهند چرا که پوست در هنگام لغزنده بودن راحت‌تر بررسی می‌شود. مراحل انجام خودارزیابی بصورت ایستاده شامل:

* با پدهای سه انگشت میانی، تمام قسمت‌های هر پستان تا زیر بغل را با حرکات دایره‌ای بررسی کنید.

* از کناره‌ها به سمت مرکز حرکت کرده و وجود هرگونه توده یا گره را بررسی کنید.

* مراحل بالا را با استفاده از فشارهای متفاوت (کم، متوسط و زیاد) تکرار کنید تا بتوانید قسمت‌های مختلف بافت را لمس کنید.

* این مراحل را برای کل ناحیه پستان در هر دو طرف تکرار کنید.

* نوک پستان‌ها را از نظر وجود تغییرات یا ترشحات بررسی کنید.

* در انجام خودارزیابی عجله نکنید، این کار معمولاً چندین دقیقه طول می‌کشد. همچنین سعی کنید همیشه از الگوی خاصی جهت انجام خودارزیابی استفاده کنید به طوری که تمامی قسمت‌های مختلف را پوشش دهد.



Gently use

the pads of fingertips



Wedge Pattern



Vertical strip pattern



Clock Pattern

۳- معاینه فیزیکی در حالت خوابیده:

قرار گرفتن در حالت خوابیده این امکان را فراهم می‌کند تا بافت پستان به طور یکنواخت در امتداد دیواره قفسه سینه پخش شود. در این حالت فرد می‌تواند کل هر دو پستان و ناحیه وسیع‌تر سینه را بررسی کند.

مراحل انجام خودارزیابی در حالت خوابیده شامل:

* برای بررسی سمت راست، یک بالش زیر شانه راست قرار داده و بازوی راست را بالای سر ببرید.

* با استفاده از دست چپ، تمام نواحی سینه و زیر بغل را مانند حالت ایستاده لمس کنید. این کار را با فشار کم، متوسط و زیاد تکرار کنید.

* ناحیه زیر بازو تا استخوان جناغ، استخوان ترقوه و بالای شکم را پوشش دهید.

* نوک پستان را فشار داده و وجود توده و ترشح را بررسی کنید.

* تمام این مراحل را برای سمت چپ نیز تکرار کنید.

نتایج خودارزیابی:

بسیاری از زنان توده‌ها یا تغییراتی در سینه‌های خود پیدا می‌کنند، از آنجایی که بسیاری از این تغییرات طبیعی بوده و در زمان‌های مختلف سیکل قاعدگی رخ می‌دهند، پیدا کردن تغییر یا توده دلیلی برای وحشت نیست. همچنین ظاهر و احساس پستان‌ها با افزایش سن تغییر پیدا می‌کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر متوجه یکی از تغییرات زیر شدید از پزشک خود وقت ملاقات بگیرید:

* توده یا گره سفت در نزدیکی ناحیه زیربغل.

* تغییرات در ظاهر یا احساس پستان، از جمله ضخیم‌شدن یا پُری یک ناحیه که متفاوت از بافت اطراف آن است.

* تغییری که اخیراً در نوک پستان ایجاد شده باشد، مثلاً به‌جای بیرون آمدن، نوک پستان به سمت داخل قرار می‌گیرد.

* قرمزی، گرما، تورم یا درد.

* خروج ترشحاتی که می‌توانند شفاف، شیری رنگ یا حاوی خون باشند.

یادآوری:

انجمن‌های علمی مرتبط دیگر خودارزیابی پستان یا معاینه فیزیکی توسط پزشک را به عنوان یک ابزار تشخیصی توصیه نمی‌کنند، زیرا خطر جواب مثبت کاذب در بسیاری از این افراد وجود دارد. بسیاری از توده‌های پستان سرطانی نیستند و یافتن آنها می‌تواند منجر به اضطراب غیرضروری شود. با این حال، اگر فردی با ظاهر و احساس سینه‌های خود آشنا باشد، به احتمال زیاد می‌تواند تغییرات را در مراحل اولیه تشخیص دهد و اگر سرطان واقعا وجود داشته باشد، تشخیص زودهنگام می‌تواند به معنای موثرتر بودن درمان باشد. همچنین در کشورهای در حال توسعه که دسترسی به امکانات پیشرفته پزشکی فراهم نیست این ارزیابی همچنان ارزشمند است.

با این حال ، خودارزیابی ابزار تشخیصی نیست. افراد باید توصیه‌های پزشک را در مورد غربالگری‌های دوره‌ای ماموگرافی دنبال کنند تا مطمئن شوند که بهترین شانس برای یافتن هرگونه تغییر در اسرع وقت را دارند. طبق آخرین دستورالعمل‌ها، زنان بدون ریسک فاکتورهای ابتلا باید از سن ۴۵ تا ۵۴ سالگی بصورت سالانه ماموگرافی را انجام دهند. زنان ۵۵ ساله و بیشتر می‌توانند ماموگرافی را بصورت یکسال در میان (و یا هر سال) انجام دهند و این غربالگری تا زمانی که انتظار می‌رود فردی در ۱۰ سال آینده زنده خواهد بود، ادامه دارد.

