

کارت معاینه خودی

ما این کارت معاینه خودی را صرف برای شما ایجاد کردیم. این کارت دارای راهنمایی‌ها درباره معاینه خودی سینه است. این کارت را در یک جای قابل دید بگذارید تا همیشه به یادتان بیاورد که سینه خود را بشکل منظم چک کنید. برای شما توصیه می‌شود که ماه یکبار سینه خود را چک کنید.

چرا معاینه خودی انجام بدهید؟

سرطان سینه یکی از عام‌ترین سرطان‌ها در فنلند می‌باشد. هر کسی می‌تواند به سرطان سینه مبتلا شود، اما بیشتر در زنان عام است. از هر هشت زن یک زن دارای سرطان سینه در بعضی از مراحل زندگی خویش تشخیص شده‌اند. اما، پیش‌بینی سرطان سینه با تشخیص زودهنگام بهبود می‌یابد. هنگامی که سینه‌های خود را به‌طور منظم معاینه می‌کنید، غده‌ها و برجستگی‌های خود را می‌شناسید و این باعث می‌شود که هر گونه تغییر احتمالی را به‌آسانی‌تر متوجه شوید.

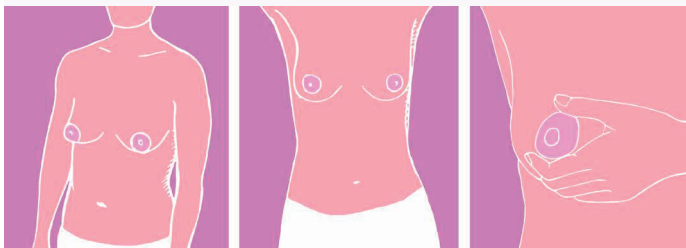
چگونه باید این کار را انجام دهید؟

چک نمودن سینه‌ها به معنای معاینه هر دو سینه بشکل بصری و بشکل دستی است. در طرف دیگری این کارت معلومات بیشتر را می‌توانید پیدا کنید. سینه‌های خود را ماه یکبار معاینه کنید. اگر عادت ماهوار دارید، به شما توصیه می‌شود فوراً پس از ختم دوره عادت ماهوار، سینه‌های خود را معاینه کنید. با خود یک یادداشت بخاطر مشاهدات داشته باشید. با افزایش سن و در زمان‌های مختلف ماه تغییراتی در سینه‌های شما ایجاد می‌شود. همه تغییرات به معنای دلیل هشدار نمی‌باشد. در صورت مشاهده هرگونه تغییر غیر طبیعی، لطفاً با یک نرس صحت عامه یا یک داکتر تماس بگیرید.



چگونه سینه های خود را بشکل بصری معاینه کنید؟

به سینه های خود در آینه ببینید درحالیکه بازوهای شما در پهلوها باشد و سپس بازوهای شما باید بالای سرتان باشد. اول از جلو ببینید و سپس از هر دو طرف. علاوه بر این، زیر سینه های خود را چک کنید - به اندازه و شکل سینه های خود توجه خاص داشته باشید. متوجه تغییرات احتمالی جلد و نوک سینه های خود باشید. برای ترشح احتمالی، نوک سینه ها را به آرامی فشار دهید. •



چگونه سینه های خود را با دست معاینه کنید

هر دو سینه تان را در حالت خوابیده چک کنید. در حال که انگشتان تان باهم یکجا باشند، نوک انگشتان خود را دور سینه ها و پهلوها حرکت دهید. این کار را در بخش های کوچک انجام دهید تا هیچ ناحیه ای لمس نشده باقی نماند. این کار را سه بار در حالی که بازوی تان در کنار تان باشد، به پهلو کشیده و سرتان بالا است، تکرار کنید. اگر کدام چیز غیرنورمال بود، آنجا را به آرامی مالش بدهید.

