

کارت خودآزمایی

این کارت خودآزمایی را مخصوص شما تهیه کرده‌ایم! این کارت شامل دستورالعمل‌هایی برای بررسی سینه (پستان) است که می‌توانید خودتان انجام دهید. لطفاً کارت را در معرض دید بگذارید تا مرتباً برای بررسی سینه‌هایتان به شما یادآوری شود. توصیه می‌شود سینه‌هایتان را ماهیانه یک بار بررسی کنید.

چرا باید خودآزمایی انجام دهید؟

بیشترین آمار سرطان در فنلاند مربوط به سرطان سینه (پستان) است. همه افراد ممکن است دچار سرطان سینه شوند، اما این مسئله در زنان معمول تر است. از هر هشت زن یک نفر در طول عمر دچار سرطان سینه می‌شود. اما روند پیش‌آگهی سرطان سینه با تشخیص اولیه بهبود یافته است. اگر مرتباً سینه‌هایتان را آزمایش کنید، خودتان متوجه وجود هرگونه توده و برآمدگی می‌شوید و با این کار راحت‌تر می‌توانید تغییرات احتمالی را متوجه شوید.

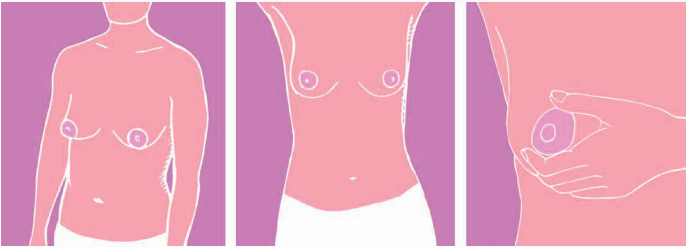
چطور این کار را انجام دهید؟

بررسی سینه‌ها به معنی بررسی چشمی و همچنین دستی است. در سمت دیگر این کارت اطلاعات بیشتری ارائه شده است. یک بار ماه سینه‌هایتان را بررسی کنید. اگر در دوران قاعدگی (پریودی) هستید، توصیه می‌شود بلافاصله بعد از پایان پریودتان سینه‌ها را بررسی کنید. نتیجه‌های بررسی‌تان را یادداشت کنید. در سنین مختلف و زمان‌های مختلف ماه، تغییراتی در سینه‌تان ایجاد می‌شود. همه این تغییرات به معنی هشدار بیماری نیست. اگر تغییر غیرمعمولی را مشاهده کردید، با پرستار عمومی یا پزشک تماس بگیرید.



چطور می‌توانید سینه‌ها را به صورت چشمی بررسی کنید

دو دستتان را کنار بدنتان آویزان کنید و به سینه‌هایتان نگاه کنید، سپس دست‌ها را بالای سرتان ببرید و مجدداً سینه‌هایتان را نگاه کنید. این کار را ابتدا از جلو و سپس از طرفین انجام دهید. همچنین قسمت زیر سینه‌ها را بررسی کنید، به اندازه و شکل سینه‌ها به دقت توجه کنید. هرگونه تغییر احتمالی در پوست و نوک سینه را بررسی کنید. به آرامی نوک سینه‌ها را فشار دهید و ببینید آیا مایعی خارج می‌شود.



چطور می‌توانید سینه‌ها را با دست بررسی کنید

دراز بکشید و هر دو سینه را بررسی کنید. انگشتهایتان را کنار هم قرار دهید و با سطح زیر انگشت‌ها اطراف سینه‌ها و طرفین آن را لمس کنید. هر سطح کوچکی را جداگانه لمس کنید تا هیچ قسمتی را بدون بررسی رها نکرده باشید. این کار را سه بار در این حالت‌ها تکرار کنید: وقتی بازوها را در کنار بدنتان قرار داده‌اید، وقتی دست‌ها را به طرفین باز کرده‌اید و زمانی که دست‌ها را بالای سرتان برده‌اید. اگر مورد غیرمعمولی را متوجه شدید، به آرامی آن قسمت را لمس کنید.

