**معاینه بالینی پستان توسط خود فرد**

خود‌آزمایی‌پستانها‌ باید ‌از‌سن‌‌‌20سالگی‌،به‌صورت‌ ماهیانه ‌انجام‌ شود‌.

بهترین‌زمان ‌برای‌ انجام‌ معاینات ‌پستان‌، هفته‌اول‌قاعدگی‌ است‌.

این‌خودآزمایی ‌از ‌طریق ‌مشاهده ‌و‌لمس‌ قابل‌انجام‌است‌.

مراحل‌انجام‌معاینه‌فردی‌عبارتند‌از: ‌  
\*مقابل‌آینه‌ بایستید ‌و‌‌دستها‌را‌ به ‌پهلوها‌ بزنید ‌به ‌طوری‌که ‌شانه ها ‌بالا کشیده‌ شوند.‌ ‌  
\*به‌اندازه ‌، شکل ‌،رنگ‌ و‌تورم‌ پستانها ‌توجه ‌کنید‌. ‌  
\*در‌صورت‌ مشاهده ‌هر‌گونه ‌برآمدگی‌، فرورفتگی ‌قسمتی‌ از‌پوست‌ یا ‌نوک‌ پستان‌، قرمزی‌، زخم‌و‌یا‌ لکهای ‌پوستی‌ به ‌شبکه ‌بهداشتی‌ مراجعه ‌نمایید. ‌  
\*دستها‌را ‌بالاببرید ‌به‌ طوری که‌ به‌دو‌طرف‌ سر ‌بچسبند‌.در ‌این ‌مرحله ‌نیز ‌به‌دنبال‌تغیرات‌ ظاهری ‌به ویژه‌تغیرات‌ زیر‌بغل ‌بگردید.  
\*کمی ‌نوک‌پستان‌ را‌ فشار‌دهید‌. دقت‌ کنید ‌آیا‌ مایعی ‌از‌ نوک ‌یک‌یا‌ هر‌دو‌پستان ‌خارج‌ میشود‌یا‌ خیر‌. این‌ترشحات ‌میتواند ‌آبکی‌،شیری‌،خونی‌و‌ یا‌ مایعی ‌زرد‌رنگ ‌باشد.  
\*دراز‌بکشید‌.دست ‌راست‌ خود ‌را‌ زیر ‌سر‌گذاشته ‌و‌با ‌دست‌ چپ‌ پستان ‌راست‌را‌ لمس‌کنید‌. سپس‌دست‌چپ را‌زیر ‌سر‌خود ‌بگذارید ‌و‌با ‌دست‌راست ‌پستان‌ چپ را‌لمس کنید‌. حرکات ‌دست ‌باید ‌چرخشی‌و ‌دورانی‌باشد‌. این‌حرکت‌را ‌از ‌نوک‌پستان‌ شروع ‌کرده ‌و ‌به ‌خارج‌ حرکت ‌کنید.مطمئن‌شوید ‌که ‌تمام‌ قسمتهای ‌پستان‌و‌زیر‌بغل‌را‌ لمس‌کرده اید.  
\*بایستید‌ یا ‌بنشینید‌ .دست‌چپ‌ خود‌را‌بالا برده ‌و‌با ‌دست ‌راست ‌قسمت‌ انتهایی‌ پستان ‌چپ جایی‌که‌ به‌ زیر‌بغل منتهی ‌میشود را ‌لمس‌کنید و ‌بالعکس

\*در‌صورتی‌که ‌توده ای‌ لمس‌کردید ‌یا ‌تغیرات‌ ظاهری‌در‌پستان‌خود ‌دیدید‌، حتما ‌به‌ خانه ‌یا‌ مرکز‌بهداشتی‌ مراجعه ‌کنید.

(محبوبه عباسی کارشناس میانسالان مهر ماه ماه 1401)