

BE BREAST AWARE

مراقب سینه های خود باشید

مراقبت از سینه چیست؟

مراقبت از سینه بخشی از برنامه ی تندرستی و مراقبت از بدن میباشد. این برنامه روندیست برای شناخت بهتر سینه ها و آشنایی با شکل ظاهری آنها. آشنایی با شکل و لمس سینه ها در مواقع گوناگون به فرد کمک میکند تا بداند چه چیزهایی برایش طبیعی قلمداد میشوند.

شما میتوانید با نگاه و لمس سینه تان – در هر موقع که برایتان مناسبتر است (همچون در حمام، زیر دوش یا هنگام لباس پوشیدن) – با بافت سینه هایتان آشنا شوید.

مراقبت از سینه ها و شناخت وضعیت طبیعی آنها، به شخص کمک میکند تا هرگونه تغییر نسبت به حالت طبیعی را، در صورت رخ دادن، شناسایی نماید.

تندرستی خود را پاس دارید

سینه های طبیعی

پیش از بروز یانستگی، سینه های طبیعی در زمانهای گوناگون هر ماه، حالت و لمس متفاوتی دارند. بافتهای شیرساز سینه در روزهای پیش از آغاز عادت ماهانه، فعال میگرددند. در این هنگام در برخی از بانوان، سینه ها بویژه در نزدیکی زیربغلها حساس و گره دار میشوند.

پس از برداشتن رحم نیز سینه ها همچون همیشه، همین تغییرهای ماهانه را تا هنگامیکه عادت ماهانه ی شخص متوقف شود، از خود نشان میدهند.

پس از یانستگی بافتهای شیرساز از کارکرد خود بازمی ایستند. پستانهای طبیعی، نرم، کمی سفت و بی گره هستند.

حالت طبیعی پستانهای خود را بشناسید

دگرگونیهایی که باید مراقبتشان بود

شکل ظاهری.

هرگونه تغییری که در ریخت و شکل سینه ها رخ دهد، بویژه آنهاییکه هنگام حرکت بازوها یا بالا بردن پستانها نمایان میشوند. هرگونه چروکیدگی یا چال افتادگی بر روی پوست پستانها.

لمس.

حس ناراحتی یا درد در يك سینه بطوریکه با حالت طبیعی متفاوت باشد، بویژه اگر این حس جدید و مداوم باشد.

گره ها.

گره به ناحیه های ناهموار یا ستبری از يك پستان یا زیربغل گویند که با همان ناحیه از پستان یا زیربغل دیگر متفاوت باشد. اگر این عارضه جدید باشد، مهم است.

تغییر در نوک پستان.

هر ترشعی از سر پستان که حاوی شیر نبوده و جدید باشد. بخشهای خونریزی کننده، سرخ و مرطوب که به آسانی بهبود نمی یابند. هرگونه تغییری در شکل نوک پستان همچون فرورفتگی یا برجستگی. بروز جوش و تحریک گزداگرد یا برروی سرپستان.

یادگیریید به دنبال چه بگردید

آنچه در صورت مشاهده ی یک تغییر، باید انجام داد

دلایل بسیاری برای تغییر در پستانها وجود دارند. بسیاری از این تغییرها بی خطر هستند ولی باید همگی بررسی گردند، چراکه احتمال کمی وجود دارد که اینگونه موارد نخستین نشانه های ایجاد سرطان باشند.

اگر هرگونه تغییری در سینه هایتان یافتید که نسبت به حالت عادی متفاوت بودند، بی درنگ به پزشکتان بگویید. بیاد داشته باشید که با اینکار وقت هیچکس را تلف نمیکنید. در صورت ابتلاء به سرطان، هرچه زودتر مورد تشخیص و گزارش داده شود، درمان آن نیز میتواند آسانتر باشد. در این حالت، امید و چشمداشت به سودمندی اقدامات برای افزایش کیفیت زندگی بیمار بیشتر خواهد بود.

سرطان پستان در زنان زیر 40 سال بسیار نادر است. احتمال دچار شدن به سرطان پستان با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

هرگونه تغییری را بی درنگ گزارش نمایید

آزمون غربالگری سینه

توصیه میشود چنانچه 50 سال یا بیشتر سن دارید، از برنامه ی غربالگری سینه ی خدمات بهداشتی ملی (National Health Service Breast Screening Programme) که ارائه دهنده ی ماموگرافی در فواصل سه سالانه میباشد، بهره ببرید. این برنامه شامل تصویربرداری پرتوی ایکس میباشد که میتواند هرگونه تغییری در پستانها را در مراحل اولیه شناسایی نماید. برای دریافت آگاهی بیشتر درباره ی برنامه ی غربالگری سینه (Breast Screening Programme) از پزشک خود پرس و جو نمایید.

به سبب آنکه غربالگری سینه بکمک پرتوی ایکس برای بانوان زیر 50 سال مزیتی به همراه ندارد، بطور معمول انجام نمییذیرد. اگر به هر سبب درباره ی سلامت پستانهایتان نگران هستید، به پزشکتان بگویید.

مراقبت از سینه ها

رهنمودهای پنجگانه

- حالت طبیعی پستانهای خود را بشناسید
- پستانهایتان را مشاهده و لمس نمایید
- یادگیریید که به دنبال چه تغییرهایی بگردید
- هرگونه تغییری را بی درنگ گزارش نمایید
- اگر 50 سال یا بیشتر دارید، آزمون غربالگری سینه را انجام دهید

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

تهیه شده توسط دفتر مرکزی اطلاعات (COI) به درخواست اداره ی بهداشت (Department of Health) واپسین به روز آوری: اکتبر 2006

اگر نیاز به نسخه های بیشتری از این متن دارید با شماره ها و نشانی زیر تماس گرفته و نام *277238/Be Breast Aware* را ذکر نمایید:

DH Publications Orderline,

ایمیل: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

تلفن: 08071 555 455

فکس: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/