

## خود آزمایی سینه



**خود آزمایی سینه (BSE)** غربالگری سرطان سینه محسوب نمی شود . اما کمک می کند تا هر خان می وضعیت طبیعی سینه خود را بشناسد ، و در صورت تغییر به پزشک مراجعه نماید.

امروزه در بیشتر کشورهای پیشرفته دنیا تلاش می شود با آموزش روش صحیح خود آزمایی سینه به خانمها ، سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود.

چون در سرطان سینه **تشخیص به موقع** کلید **درمان موفق** است.



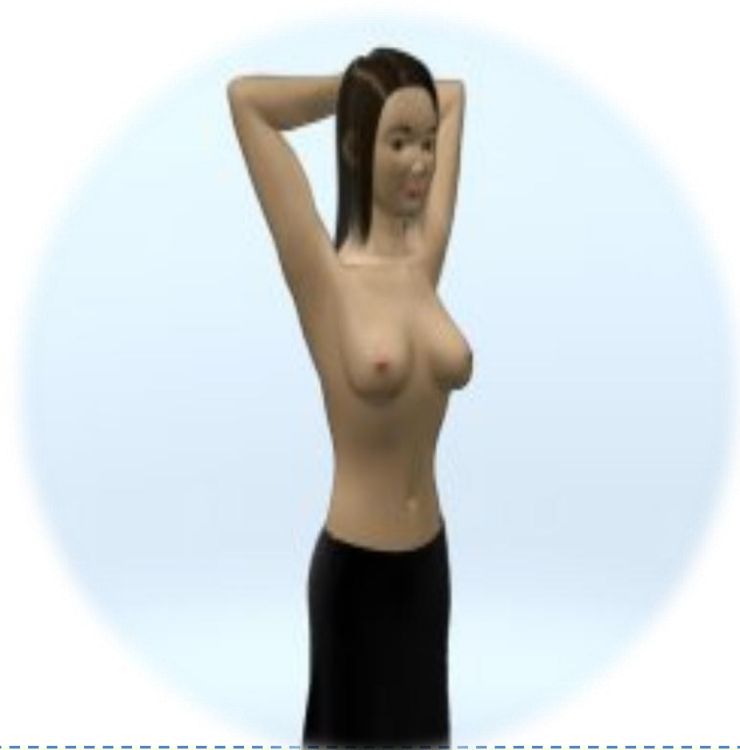
## خود آزمایی از چه سنی توصیه می شود؟

خانمها می توانند خودآزمایی را از زمان بلوغ تا دوران پیری به صورت ماهیانه انجام دهند.

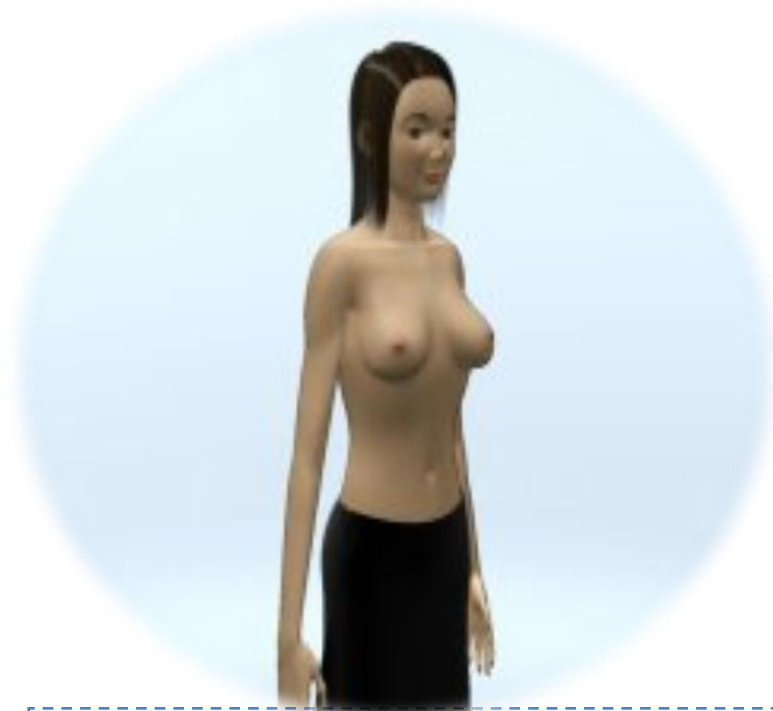
بهترین زمان برای خودآزمایی، سه تا چهار روز پس از عادت ماهیانه است.

در دوران یاسگی، حاملگی و شیر دهی، معاینه را در روز اول هر ماه، یا هر روز دلخواه دیگر انجام دهید.

## مشاهده



دستها را دو طرف سر به طرف بالا بگیرید.



دستها را دو طرف بدن آویزان کنید.

## مشاهده



خم شوید و دستها را به صورت آویزان در  
دو طرف تنه قرار دهید.



دستها را به کمر فشار داده و شانه ها به عقب کشیده  
شود.

## مشاهده

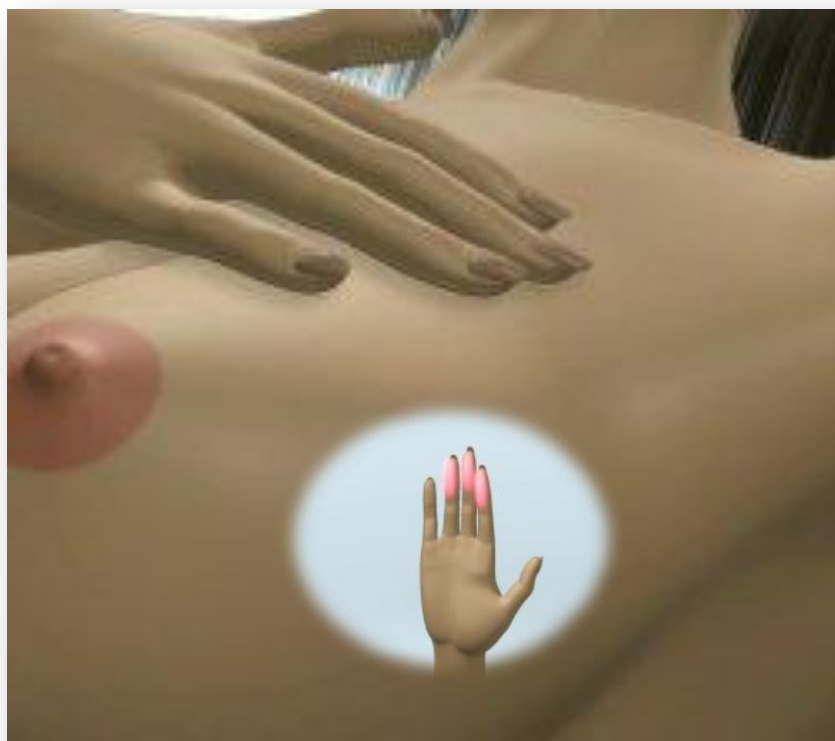


چهار زانو نشسته ، دستهایتان را روی پایتان  
بگذارید.



دستها را به کمر فشار داده و به سمت جلو خم شوید.

## لمس



مطابق شکل از سه انگشت استفاده کنید.

تا پایان معاینه لمس انگشتان را از سینه جدا نکنید.

استفاده از کرم های نرم کننده یا صابون لمس را آسانتر کمی می کند.

## لمس



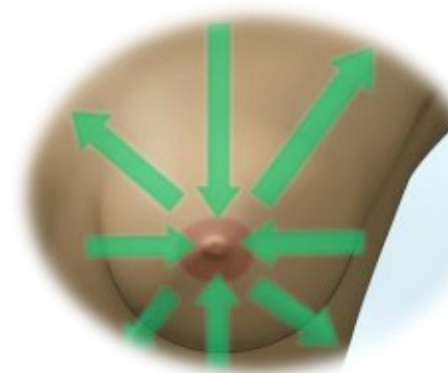
مطابق شکل ، محدوده مشخص شده را با  
لمس معاینه کنید.



اگر در استفاده از انگشتان راحت نیستید از  
کف دست برای لمس استفاده کنید.

## لمس

مطابق الگوهای زیر سینه را لمس کنید.





## لمسی



نوک سینه را مطابق شکل فشار دهید.

از سینه ها بطور طبیعی کمی ترشح شفاف یا شیری رنگ خارج می شود.

## وضعیت های غیر طبیعی سینه

برآمدگی ، توده یا افزایش ضخامتی که قبلا وجود نداشته است.



## وضعیت های غیر طبیعی سینه

درد (منظور دردهای جدید و پایدار سینه است)



## وضعیت های غیر طبیعی سینه

### تغییر رنگ و بافت پوست

قرمزی و اگزمای پیشرفته



قرمزی و اگزمای اولیه

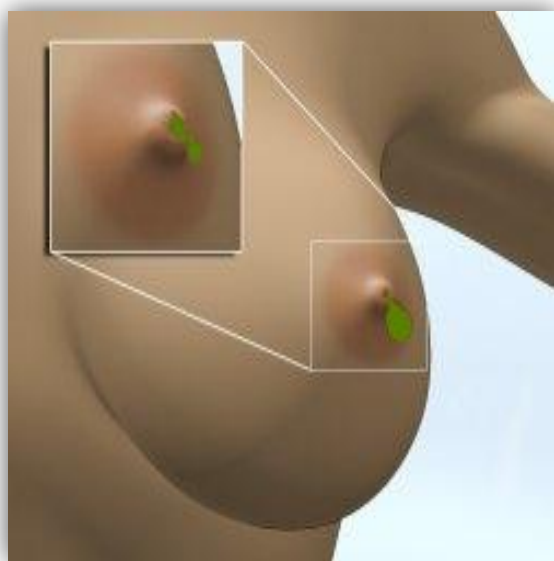


پوست پرتقالی

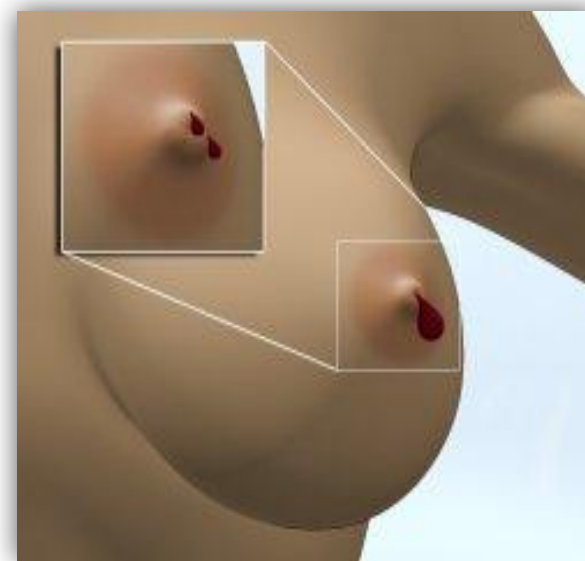


## وضعیت های غیر طبیعی سینه

### ترشحات غیر طبیعی



چرکی



خونابه

## وضعیت های غیر طبیعی سینه

تغییرات نوک سینه



## وضعیت های غیر طبیعی سینه

تورفتگی و چروک



## در سرطان سینه چه چیزهای لمس و مشاهده می شود؟



توده سرطانی  
سفت و چسبیده مانند دانه لیمو است

