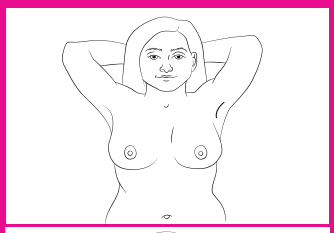
PERSIAN LANGUAGE

PERSIAN LANGUAGE

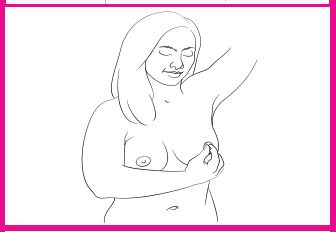
راهنمای معاینه ی پستان برای بانوان

معاینه ی پستان را هرماه یک بار در یک تاریخ مشخص انجام دهید.

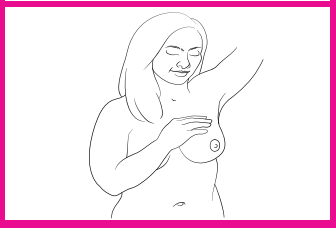
معاینه را یک هفته پس از آغاز عادت ماهانه، که تورم و حساسیت پستان کمتر است، انجام دهید.



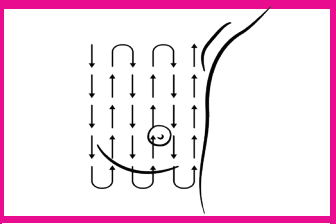
1. پستانهای خود را در مقابل آینه نگاه کرده و از نظرهرگونه علامت یا تغییر غیرعادی بررسی نمایید.



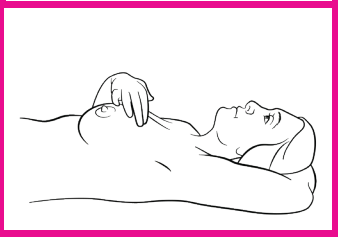
2. نوک پستان را با دقت معاینه کنید. توده های پستان ممکن است زیر نوک پستان قرار داشته باشند.



3. در حالت نشسته یا ایستاده، پستان را با نرمی نوک سه انگشت وسط دست، با فشار ملایم، سپس با فشار متوسط و بعد عمیق لمس کنید.
(برای نقاطی که باید معاینه شوند، مرحله 4 را نگاه کنید.)



4. طبق مرحله ی 3، لمس پستان را از محل استخوان ترقوه شروع کرده و به صورت عمودی از بالا به پایین و سپس از پایین به بالا و به همین ترتیب تا جایی ادامه دهید که در نهایت همه ی نقاط پستان را لمس کنید.



5. مراحل 3 و4 را در حالت خوابیده که باعث توزیع یکنواخت تر بافت پستان می شود، نیز تکرارکنید.

علائم و نشانه ها

تورم کل بافت پستان یا قسمتی از آن (حتی اگر توده ی واضحی لمس نشود.)

حساسیت و التهاب یا قرورفتگی پوست ناحیه سینه (که گاهی نمایی شبیه پوست پرتقال ایجاد می کند.)

درد پستان یا درد نوک پستان

قرورفتگی نوک پستان به داخل

قرمزی، پوسته پوسته شدن، یا ضخیم شدن نوک پستان یا پوست ناحیه سینه

ترشح از نوک سینه (بجز شیر)

BREAST CANCER HUB
breastcancerhub.org
SARAH CANNON Cancer Institute
hcamidwest.com
HCA MIDWEST HEALTH
The Male Breast Cancer Coalition
malebreastcancercoalition.org
Kurlbaum Illustration
kurlbaumillustration.com