



جمهوری اسلامی افغانستان

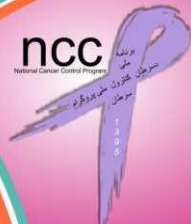
وزارت صحت عامه

برنامه ملی کنترل سرطان

معاینه خودی سینه

تشخیص به موقع سرطان

تداوی موثر - زندگی مطمئن



CANCER CENTER

+93 - 79 - 444 - 7000

NCCP@MOPH.GOV.AF

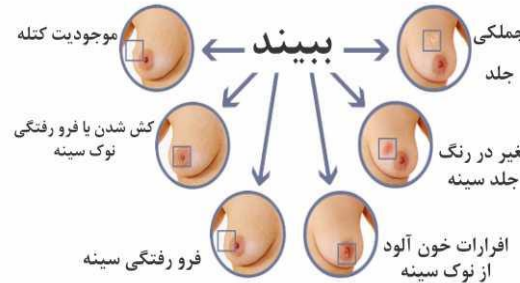
MOPH.GOV.AF

سرطان سینه

سرطان سینه معمول ترین نوع سرطان در افغانستان است و اگر به موقع تشخیص و تداوی نگردد باعث مرگ میشود. طبق گزارشات سازمان صحتی جهان، سالانه در حدود ۲۰۰۰۰ نفر در افغانستان به انواع مختلف سرطان مبتلا میگرددند که حدود ۳۵۰۰ واقعه آن را سرطان سینه تشکیل میدهد. مطالعات اخیر نشان میدهد که سالانه حدود ۱۵۰۰۰ نفر در افغانستان از باعث انواع مختلف سرطان جان میدهند که از آن جمله حدود ۱۷۰۰ واقعه آن از سبب سرطان سینه میباشد.

علامت سرطان سینه:

- فرورفتگی و یا کشی شدن نوک سینه
- تغییر در جلد دور نوک سینه یا خارج شدن افرازات از نوک سینه
- وجود یک کتله در سینه یا زیر بغل
- چمک شدن پوست سینه
- پندیدگی غیر عادی در زیر بغل
- بزرگ شدن غدوات الفاوی
- تغییر غیر معمولاً در شکل و اندازه یکی از سینه ها



انواع معاینه خودی برای تشخیص سرطان سینه

بخاطر معاینه خودی سینه های تان میتوانید از روش های ذیل استفاده کنید

۱. ماه یک بار در هنگام حمام گرفتن



یکی از دست های خود را پشت سر خود قرار دهید، سه انگشت وسطی دست دیگر خود را بالای سینه خود گذاشته روی تمام قسمت های آن از بالا به پایین و از پایین به بالا حرکت دهید. بعد دست خود را کمی بالا برده به ترتیب هر دو زیر بغل خود را بررسی نمایید. از دست چپ تان برای سینه راست و از دست راست تان برای سینه چپ استفاده کنید.

۲. به شکل خوابیده



برای بررسی سینه راست دراز کشیده و دست راست خود را پشت سر تان ببرید. دست چپ خود را در قسمت بالایی سینه راست قرار داده و با انگشتان و کف دست این قسمت را لمس نموده و با حرکات دایروی کوچک دور سینه بچرخانید.

برای بررسی سینه چپ خود دست چپ خود را زیر سر خود قرار داده عین مراحل را تکرار کنید.

۳. در برابر یک آئینه

در برابر یک آئینه ایستاد شوید. دستان تانرا در حالت عادی قرار داده و به سینه های خود نگاه کنید. بعداً دستها را پشت سر برده محکم بگیرید و به سمت پیشرو فشار دهید. برای بررسی بخشهای بیرونی سینه به دو طرف بچرخید تا به صورت کامل آنها را ببینید. نوک سینه های خود را برای خارج شدن افرازات خون آلود معاینه کنید. این عمل را برای هر دو سینه تان تکرار کنید.



بعد از اجراء کردن روش های فوق، در صورت موجودیت نشانه های غیر طبیعی (فرورفتگی نوک سینه، کتله، تغییر رنگ و شکل و زخم) هر چه زودتر نزد داکتر مراجعه کنید.

مراعات نمودن نکات ذیل خطر مبتلا شدن به

سرطان سینه را کاهش میدهد:

- روزانه حد اقل ۳۰ دقیقه ورزش یا فعالیت فیزیکی
- جلوگیری از چاقی و حفظ وزن مناسب
- خوردن غذاهای صحتی و متنوع
- تغذیه طفل توسط شیر خودد