

برای فامیلی خود صحت مند وقوی باقی بمانید.

موقع معاینه پستانهای خود، آیا متوجه موارد ذیل شده اید:

- هر گونه تغییری در اندازه و شکل پستان خود؟
- یک دانه که قبلا آن را حس نکرده باشید؟
- هر تغییری در نوک پستان که قبلا وجود نداشته است بطور مثال خونریزی یا ترشح؟
- هر گونه تغییری در جلد اطراف پستان؟
- هر گونه آماس در ناحیه زیر بغل یا استخوان ترقوه؟
- هرگونه درد غیر معمول در پستان؟

اگر تغییری در پستان خود یافته یا حس نمودید داکتر خودتان را مطلع نمائید.



Mercy

"دوست من گفت BreastScreen کوینزلند راتجربه کنم چرا که او از نحوه مراقبت از خودش رضایت داشت."



Anna

"شما سرطان سینه را از شخص دیگری گرفته نمی توانید و افرادی که مبتلا به مرض سرطان پستان می باشند مرتکب هیچگونه غلطی نشده اند."



Raima

"من چند دختر دارم. مادران باید الگو و سرمشق باشند."

تنظیم شده توسط شاخه Metro North و خدمات صحتی کوینزلند.
تصویرگذاری شده توسط Julie Haysom.

طریقه تعیین وقت ملاقات:



تلفون **13 20 50** یا از طریق آنلاین وقت ملاقات بگیرید
www.breastscreen.qld.gov.au

اگر به ترجمان ضرورت دارید لطفا در موقع تعیین وقت ملاقات به
موظفین ما خبر دهید



اگر ضرورت به ترجمان دارید با مرکز
Translating and Interpreting Service (TIS)
با نمبر 131 450 در تماس شوید.

تعیین وقت ملاقات در BreastScreen کوینزلند ضرورتی به
ارجاعیه داکتر فامیلی ندارد

BreastScreen کوینزلند خدمات ذیل را ارائه کرده می تواند:

- تعیین وقت ملاقات گروهی
- جلسات تعلیمی مجانی برای گروه های اجتماعی
- وقت ملاقات طولانی تر در صورت احتیاج

موقع تعیین وقت ملاقات لطفا این جزوه را ذکر نمائید



راهنمای شما برای صحت پستان



معاینات پستان بهترین راه برای بررسی صحت مندی
پستانهای شما می باشد.

۳ راه آسان برای چک کردن پستانهای شما وجود دارد .



1. چک کردن پستانهای خود در شاور
 - سراسر هر پستان خود را با نوک انگشتان به آرامی فشار دهید
 - گلون و استخوان ترقوه خود را حس نمائید
 - زیر بغل خود را حس نمائید

2. پستانهای خود را در حالیکه در بستر دراز کشیده اید چک نمائید
 - با قرار دادن یک دست در زیر سر خود بطور صاف دراز بکشید
 - سراسر هر پستان خود را به آرامی به سمت پائین فشار دهید



3. پستانهای خود را در آینه مشاهده نمائید
 - در جستجوی علائم ذیل باشید:

- سرخی یا آماس
- آبله یا پوسته پوسته شدن جلد
- تغییر در اندازه پستان یا نوک پستان



چک کردن منظم پستانهای شما بسیار مهم می باشد. روش درست یا غلطی برای معاینه پستانهای شما وجود ندارد.

چه کسی معاینات پستان مجانی داشته می تواند ؟

- همه زنان در سن 50 و بالاتر.
- زنان از سن 40 سالگی نیز اشتراک گرفته می توانند.
- بسیار مهم می باشد که هر دو سال یکبار معاینات پستان داشته باشید.

در وقت ملاقات معاینات پستان چه اتفاقی رخ می دهد



یک خانم رادیوگراف با استفاده از یک دستگاه اشعه ایکس خاص از پستانهای شما عکسبرداری می نماید.

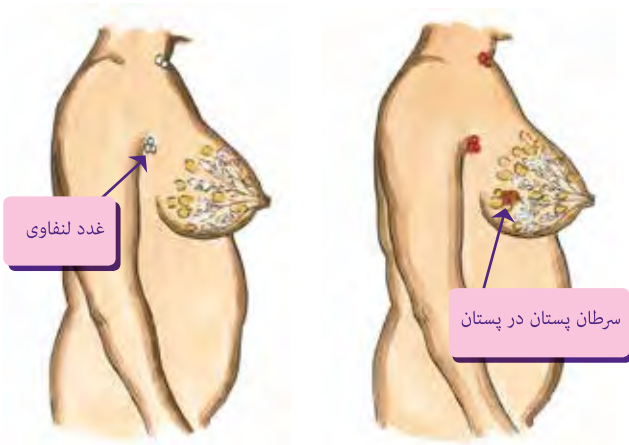
پستانهای شما برای مدت زمانی بسیار کوتاهی فشرده خواهند شد.

با پستانهای خود خوب آشنا شوید.

شکل، اندازه و حس پستانهای خودتان را بشناسید. زنان متفاوت میباشند، بنابراین بدانید که چه چیزی برای شما "طبیعی" می باشد. اگر متوجه کدام تغییری در پستان خود شدید داکتر خودتان را مطلع نمائید.

سرطان پستان چه می باشد؟

سرطان پستان سلولهای سرطانی ناجور می باشند که در پستان رشد می نماید. این سلولهای ناجور می توانند باعث مریضی شما شوند. در صورت تشخیص زود هنگام این سلولهای سرطانی قابل تداوی می باشند

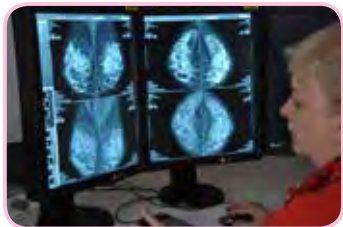


معاینات پستان چه می باشد؟

معاینات پستان آزمایشی برای تشخیص سلول های سرطانی در پستان شامی باشد.

از یک دستگاه اشعه ایکس خاص برای عکسبرداری از داخل پستان شما استفاده می گردد.

این تصاویر به داکتران برای تشخیص وجود سلولهای سرطانی در پستان شما کمک کرده می تواند



معاینات پستان بهترین راه برای تشخیص صحت مندی پستانهای شما می باشد.

معاینات پستان تغییراتی را که خردتر از آن میباشند که قابل مشاهده یا لمس کردن باشند، نشان داده می تواند