

بسمه تعالی

هر خانمی قهرمان بدن خودشه



مراقب خودت باش



آموزش ساده و قدم به قدم

چطوری سینه ها را خودمون بررسی کنیم

۱- جلوی آینه وایسا

به سینه هات نگاه کن ببین شکل و رنگشون طبیعی است یا نه؟ فرورفتگی یا برجستگی نباشه

۲- دست ها تو بالا ببر

ببین سینه هات متقارنه؟ چیزی تغییر نکرده؟ از نوک سینه مایعی نمیاد؟

۳- با دست لمس کن (ایستاده یا حمام رفتنی)
(با سرانگشتات آروم و دایره ای کل سینه هات رو لمس کن دنبال هر سفتی باش
۴- در حالت دراز کش هم لمس کن یه دست تو بذار زیر سرت با اون یکی دست سینه مخالف رو لمس کن

زیر بغلت هم بررسی کن ببین توده یا سفتی حس نمی کنی

چه زمانی بهتره؟

اگه منظم پریود میشی ۳ تا ۵ روز بعد از شروع

اگه نامنظم پریود میشی یا یائسته هستی یک روز ثابت در ماه مثلا ۷ ام هر ماه

((با یک اسکن ی قدم به سلامتی نزدیکتر شو))

چی بخوریم؟ ماهی سالمون قزل آلا

سبزیجات تازه مخصوصا کلم و گل کلم بروکلی و هویج

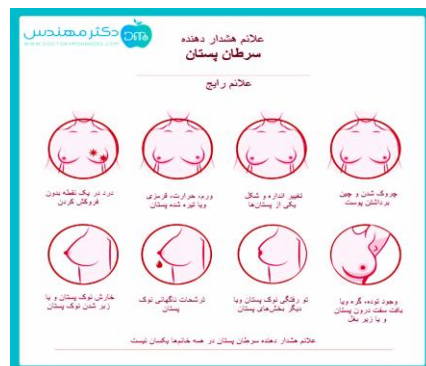
میوه های رنگی مثل انار توت فرنگی پرتقال و لیمو

چربی های خوب مثل روغن زیتون مغزها

بادام و گردو

ویتامین E طبیعی در تخمه آفتابگردان بادام و اسفناج

دمنوش با اجازه دکتر مثل چای سفید و گل گاوزبان





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



معاینه سینه در بانوان



تقویم سلامتی تو

یادآوری سونوگرافی پستان

تاریخ انجام	سونوگرافی
	اول
	دوم
	سوم
	چهارم

یادآوری: اگر توده کوچک سینه داری هر ۶ ماه یکبار
سونوگرافی انجام بده جدول بالا یادداشت کن و هر ماه
معاینه کن بنویس

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱ زیر
تماس بگیرید

تهیه و تنظیم: تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب معاینه پستان: راهنمای زنان برای ماموگرافی و فراتر
از آن ۲۰۱۷

هر ماه معاینه کن و بنویس

چیزی دیدی؟	تاریخ	ماه
		فروردین
		اردیبهشت
		خرداد
		تیر
		مرداد
		شهریور
		مهر
		آبان
		آذر
		دی
		بهمن
		اسفند