

بررسی تاثیر آموزش خود آزمایی پستان بر آگاهی و مهارت دبیران مدارس راهنمایی و دبیرستانهای دخترانه شهرستان محلات در سال ۱۳۷۷

سودابه جولایی * معصومه امین ***

چکیده:

بیماری سرطان علیرغم دهها سال تحقیقات مستمر هنوز یک معضل بزرگ بشر بشمار می رود. سرطان پستان شایعترین سرطان زنان در اکثر کشورهای دنیاست (۱) لذا لازم است که زنان با آموزش صحیح به اصول واقعی پیشگیری از سرطان پستان و اهمیت تشخیص زودرس آن پی برده و در برنامه های غربالگری شرکت فعال داشته باشند.

این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است که به منظور بررسی تاثیر آموزش خود آزمایی پستان بر آگاهی و مهارت دبیران مدارس راهنمایی و دبیرستانهای دخترانه شهرستان محلات در سال ۱۳۷۷ انجام گرفته است. در این مطالعه ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه و چک لیست بوده است. پرسشنامه در دو بخش تنظیم شده است. بخش اول شامل مشخصات دموگرافیک و انجام خود آزمایی پستان توسط واحدهای مورد پژوهش و بخش دوم شامل سوالات مربوط به آگاهی در زمینه خود آزمایی پستان بوده است. چک لیست مورد استفاده شامل عباراتی در زمینه نحوه انجام خود آزمایی پستان بود.

پس از آنکه واحدهای مورد پژوهش در مرحله اول پرسشنامه را تکمیل نمودند و چک لیست توسط پژوهشگر تکمیل شد، جزوه آموزشی خود آزمایی پستان به واحدهای مورد پژوهش داده شد و ۲ هفته بعد جلسه آموزشی به مدت ۲۰ دقیقه در همین زمینه تشکیل گردید و ۳ هفته بعد مجدداً همان پرسشنامه و چک لیست برای هر یک از واحدهای مورد پژوهش تکمیل گردید. سپس تفاوت امتیازات قبل و بعد هر نفر با خودش مورد مقایسه قرار گرفت. امتیازات کسب شده توسط واحدهای مورد پژوهش در دو مرحله قبل و بعد از آموزش در دو بخش آگاهی و مهارت به دو سطح مطلوب و نامطلوب طبقه بندی گردید. سپس پاسخها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

تجزیه و تحلیل آماری نتایج به دست آمده بیانگر اختلاف معنی دار آماری در سطح آگاهی واحدهای مورد پژوهش با $(Z=19/53)$ و مهارت واحدها یا $(Z=18/88)$ قبل و بعد از آموزش می باشد. در این صورت می توان گفت که آموزش در افزایش آگاهی و مهارت واحدهای مورد پژوهش مؤثر بوده است.

کلید واژه ها: آموزش، خود آزمایی پستان، آگاهی، مهارت

* - کارشناس ارشد پرستاری و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری مامانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

*** - کارشناس ارشد پرستاری. بیمارستان امام خمینی (ره) محلات

□ مقدمه

با وجود ۵۷۰۰۰۰ مورد جدید سرطان پستان در سال در دنیا این سرطان بعنوان شایعترین سرطان در زنان مطرح است (۲) و بعنوان اولین علت مرگ و میر خانمهای ۴۰ تا ۴۵ ساله محسوب می‌شود. طی ۵۰ سال گذشته میزان بروز سرطان پستان به حد چشمگیری افزایش یافته است. براساس تحقیقات مؤسسه سرطان‌شناسی ایالت نیویورک آمریکا میزان بروز سرطان پستان در گروههای مختلف سنی، از اواسط دهه ۱۹۴۰ رو به افزایش است. در دهه ۱۹۷۰ احتمال بروز سرطان پستان در آمریکا به میزان ۱ نفر از هر ۱۳ خانم بود. در حالیکه در حال حاضر خطر ابتلاء به سرطان پستان به ۱ نفر از هر ۸ خانم رسیده است. (۳)

در اکثر فعالیتهای محدود و نیمه محدودی که در مورد بررسی انواع ثبت شده سرطان، طی چند دهه اخیر در کشور ما بعمل آمده سرطان پستان، شایعترین سرطان در بین زنان ایرانی می‌باشد و میزان بروز این بیماری در ایران در حال افزایش است. بر طبق آخرین آمار به دست آمده از انستیتو سرطان ایران در سال ۱۳۷۴ سرطان پستان در میان زنان مراجعه کننده به این مرکز مقام اول را داراست.

از نظر پیش آگهی مهمترین مسأله در سرطان پستان تشخیص زودرس، قبل از وقوع متاستاز است. از آنجائیکه ۹۵ درصد سرطانهای پستان و ۶۵ درصد سرطانهای ابتدایی توسط خود زنان کشف می‌شود باید همه زنان تشویق شوند که پستان خود را معاینه کنند. در بسیاری از کشورها به احتمال زیاد خودآزمایی پستان تنها روشی

است که می‌توان با آن تا مدتها شمار زیادی از مردم را تحت پوشش قرارداد (۵ و ۴ و ۳).

برای ایجاد و ابقاء رفتارهای صحیح بهداشتی در جامعه و جهت حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماری، اقدامات مختلفی در سطح فرد، خانواده، گروه و جامعه لازم است. همه این رفتارهای مربوط به بهداشت باید زیربنای درستی از آگاهی و گرایش داشته باشند. در همین رابطه غضنفری و همکاران (۱۳۷۴) پژوهشی در شهر کرمان با هدف تعیین آگاهی و نگرش آموزگاران خانم در زمینه خودآزمایی پستان انجام دادند که نشان داد ۶۰ درصد از آموزگاران خودآزمایی پستان را نمی‌شناختند و از آگاهی کافی برخوردار نبودند. در زمینه عملکرد جامعه مورد مطالعه، نتایج نشان داد که ۸/۵ درصد خودآزمایی پستان را اصلاً انجام نمی‌دادند (۴ و ۶).

در تحقیق دیگری که بمنظور تعیین موانع انجام خودآزمایی پستان در زنان چینی انجام شد، نتایج نشان داد که ۴۸/۳ درصد نمونه‌ها هرگز خودآزمایی پستان را انجام نداده و سرطان پستان را یک وضعیت جدی نمی‌دانستند، لذا لازم است با اجراء آزمایشهای مدون اهمیت بیماری و تشخیص زودرس آن برای زنان مشخص شود. در تحقیق دیگری که با هدف تعیین تأثیر یک برنامه آموزشی در زمینه خودآزمایی پستان بر آگاهی، نگرش و عملکرد پرستارانی که بر آموزش خودآزمایی پستان می‌پرداختند، انجام گرفت نتایج تحقیق اختلاف معنی داری بین دو گروه مورد و شاهد پس از آموزش نشان داد. همچنین نتایج نشان داد که پرستاران گروه مورد با

اعتماد بنفس بالاتری به آموزش بیماران می‌پرداختند (۷ و ۸).

نظر به اهمیت ویژه تشخیص زودرس سرطان پستان در تأمین سلامت جسمی و روانی افراد و اهمیت خودآزمایی پستان در تشخیص سرطانهای پستان در مراحل ابتدایی و نقش دبیران در آموزش بهداشت پژوهشگر بر آن شد تا تأثیر آموزش خودآزمایی پستان را بر آگاهی و مهارت دبیران مدارس راهنمایی و دبیرستانهای دخترانه شهرستان محلات بررسی نماید. چرا که دبیران آموزش قشر نوجوان جامعه را عهده‌دار هستند و پیام‌رسان برنامه‌های بهداشتی مملکت می‌باشند. هدف از این تحقیق تعیین تأثیر آموزش خودآزمایی پستان بر آگاهی و مهارت دبیران مدارس راهنمایی و دبیرستانهای دخترانه شهرستان محلات است.

□ روش کار :

در این پژوهش همه واحدهای مورد بررسی بعنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. لذا جامعه پژوهش با نمونه پژوهش مساوی بود.

با استفاده از یک پرسشنامه و چک لیست اطلاعات جمع‌آوری شد. پرسشنامه شامل اطلاعات دموگرافیک و نحوه انجام خودآزمایی پستان با ۱۶ سوال و بخش دوم شامل ۴۲ سوال مربوط به آگاهی در زمینه خودآزمایی پستان بود. پس از نمونه‌گیری مرحله اول به هر یک از واحدهای مورد پژوهش جزوه آموزشی در زمینه خودآزمایی پستان داده شد و ۲ هفته بعد جلسه آموزشی در مورد جزوه ارائه شده به مدت ۴۰ دقیقه در گروههای ۱۰-۸ نفره اجرا شد و ۳ هفته

بعد نمونه‌گیری مرحله دوم انجام شد.

نحوه نمره‌گذاری بدین صورت بود که به سؤالات مربوط به آگاهی با پاسخ صحیح یک امتیاز مثبت، به پاسخ اشتباه یک امتیاز منفی و به پاسخ نمی‌دانم امتیازی تعلق نمی‌گرفت، در زمینه مهارت واحدهای مورد پژوهش، در صورت انجام هر یک از مراحل خودآزمایی یک امتیاز مثبت و در صورت عدم انجام آن مرحله امتیازی تعلق نمی‌گرفت. لذا امتیازات آگاهی از حداقل ۰ تا حداکثر ۴۲ و امتیازات مهارت از حداقل ۰ تا حداکثر ۱۶ متغیر بوده است. طبقه‌بندی امتیازات بدین شکل بود که در زمینه آگاهی امتیازات (۰-۲۵) نامطلوب و (۲۶-۴۲) مطلوب و در زمینه مهارت امتیازات (۰-۱۰) نامطلوب و (۱۱-۱۶) مطلوب در نظر گرفته شد.

روشهای آماری مورد استفاده در این پژوهش آمار توصیفی و استنباطی بود که از آمار توصیفی جهت خلاصه کردن داده‌ها استفاده شد، مانند جداول توزیع فراوانی مطلق و نسبی، میانگین و انحراف معیار و روشهای آمار استنباطی مورد استفاده آزمون Z، χ^2 و آزمون دقیق فیشر بوده است.

□ نتایج :

- از مجموع ۴۷ نفر، بیشترین افراد (۴۰/۴۲ درصد) در گروه سنی ۳۹-۳۰ سال و کمترین آنها (۴/۲۶ درصد) در گروه سنی ۵۹-۵۰ سال قرار دارند.

بیشترین درصد واحدهای مورد پژوهش (۸۷/۲۳ درصد) متأهل و کمترین درصد آنان (۱۲/۷۷ درصد) مجرد می‌باشند.

۵۱/۰۶ درصد دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم و ۱۰/۶۲ درصد دیپلمه می باشند. ۷۶/۶ درصد هیچگونه سابقه ابتلاء به سرطان پستان را در فامیل ذکر نکرده اند و ۱۰/۶۴ درصد دارای سابقه مثبت در بستگان نسبی خود بودند. بیشترین درصد واحدهای مورد پژوهش (۷۲/۳۴ درصد) اصلاً خودآزمایی پستان را انجام نمی دادند.

از مجموع ۱۳ نفر که خودآزمایی پستان را انجام می دادند هیچکدام به صورت ماهیانه خودآزمایی پستان را انجام نمی دادند. بیشترین کسانی که خودآزمایی پستان را انجام می دادند (۷۶/۹۲ درصد) بیان کردند که هر زمان فرصت داشته باشم خودآزمایی پستان را انجام می دهم و کمترین تعداد (۷/۷ درصد) ۱۰-۷ روز پس از شروع قاعدگی خودآزمایی پستان را انجام می دادند.

۷۶/۹۳ درصد از افراد در صورت یافتن توده اقدام لازم را مراجعه به پزشک می دانند و کمترین درصد (۰) اقدام لازم را عدم توجه به پزشک می دانستند.

بیشترین درصد واحدهای مورد پژوهش (۸۵/۹۲ درصد)، علت عدم انجام خودآزمایی پستان را ندانستن روش انجام خودآزمایی پستان ذکر کرده اند و کمترین درصد (۲/۹۴ درصد) علت انجام خودآزمایی پستان را وقت گیر بودن، ترس از پیدا کردن غده و عدم آگاهی از لزوم انجام آن بیان کرده اند. بیشترین درصد (۱۰/۶۴ درصد) دبیران از عوامل خطر مربوط به سرطان پستان سابقه مثبت خانوادگی و کمترین آنها (۴/۲۵ درصد) اولین قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی و

سن بالای ۵۰ سال را ذکر نموده اند.

اکثریت دبیران از هیچ منبعی در زمینه خودآزمایی پستان اطلاع کسب نکرده اند. از افرادی که در زمینه خودآزمایی پستان اطلاعاتی کسب نموده اند بیشترین درصد از طریق پزشک معالج و کمترین درصد از طریق جراید بوده است.

سطح آگاهی ۹۷/۸ درصد در زمینه خودآزمایی پستان قبل از آموزش نامطلوب و ۲۱/۳ درصد آگاهی مطلوب داشتند در حالیکه پس از آموزش ۸۰/۸۵ درصد از آگاهی مطلوب و ۱۹/۱۵ درصد از آگاهی نامطلوب برخوردار بودند. آزمون آماری Z بین دو مرحله قبل و بعد از آموزش اختلاف معنی داری نشان داد (جدول شماره ۱).

مهارت دبیران در انجام خودآزمایی پستان قبل از آموزش ۱۰۰ درصد نامطلوب بود و پس از انجام آموزش ۷۲/۳۴ درصد مهارت نامطلوب و ۲۷/۶۶ درصد مهارت مطلوب داشتند. آزمون آماری Z بین دو مرحله قبل و بعد از آموزش اختلاف معنی داری نشان داد. (جدول شماره ۲)

ارتباط خصوصیات فردی دبیران با سطح آگاهی و مهارت آنان قبل از آموزش به علت اینکه هیچیک از دبیران مهارت مطلوب نداشته و تنها یک نفر از آگاهی مطلوب برخوردار بود، مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار نگرفت.

بررسی ارتباط بین سطح آگاهی و مهارت دبیران در انجام خودآزمایی پستان نشان داد که ۹۲/۳۱ درصد دبیران با سطح آگاهی مطلوب دارای مهارت مطلوب و ۷/۶۹ درصد با آگاهی مطلوب، مهارت نامطلوب داشتند. آزمون آماری

تدارتباط معنی داری بین سطح آگاهی و مهارت دبیران نشان نداد که احتمالاً حضور پژوهشگر هنگام انجام خودآزمایی توسط واحدهای مورد پژوهش جهت ارزشیابی مهارت دبیران می‌تواند روایی نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. نادری و سیف (۱۳۶۵) می‌نویسند، حضور مشاهده‌گر در موقعیت مورد مشاهده گاهی سبب می‌شود که مشاهده شونده‌گان در آن موقعیت ویژه، رفتار و اعمال طبیعی و عادی نداشته باشند و این امر به نوبه خود روایی یافته‌ها را کاهش می‌دهد (۹).

بررسی ارتباط خصوصیات فردی دبیران، با سطح آگاهی آنان در زمینه خودآزمایی پستان، نشان داد که هیچیک از متغیرهای سن، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات با سطح آگاهی دبیران در مورد خودآزمایی پستان ارتباط ندارد.

بررسی ارتباط بین خصوصیات فردی دبیران با مهارت آنان در انجام خودآزمایی پستان نشان داد که هیچیک از متغیرهای سن، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات با مهارت آنان ارتباط ندارد.

جدول شماره ۱ - توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب امتیاز مربوط به سطح آگاهی در مورد خودآزمایی پستان قبل و بعد از آموزش.

امتیاز آگاهی		قبل از آموزش		بعد از آموزش	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
نامطلوب (۰-۲۵)	۴۶	۹۷/۸۷	۹	۱۹/۱۵	
مطلوب (۲۶-۴۲)	۱	۲/۱۳	۳۸	۸۰/۸۵	
جمع	۴۷	۱۰۰	۴۷	۱۰۰	

جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب امتیاز مربوط به مهارت در انجام خودآزمایی پستان قبل و بعد از آموزش.

امتیاز مهارت		قبل از آموزش		بعد از آموزش	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
نامطلوب (۰-۲۵)	۴۷	۱۰۰	۰	۷۲/۳۴	
مطلوب (۲۶-۴۲)	۰	۰	۱۳	۲۷/۶۶	
جمع	۴۷	۱۰۰	۴۷	۱۰۰	

بحث و نتیجه گیری :

بر اساس نتایج این مطالعه اختلاف معنی داری بین سطح آگاهی دبیران قبل و بعد از آموزش وجود دارد و در زمینه مهارت واحدهای مورد پژوهش نیز اختلاف معنی داری بین آزمون قبل و بعد از آموزش مشاهده شد.

نتایج پژوهش در ارتباط با انجام خودآزمایی پستان توسط واحدهای مورد پژوهش نشان داد که اکثریت واحدها خودآزمایی را انجام نمی دانند. در تحقیقی که غضنفری و همکاران ۱۳۷۴ نیز با هدف تعیین آگاهی و نگرش آموزگاران در شهر کرمان انجام دادند، ۶۸/۵ درصد واحدهای مورد پژوهش اظهار نمودند که هرگز خودآزمایی پستان را انجام نداده اند (۴).

در ارتباط با متغیر دلایل عدم انجام خودآزمایی پستان نتایج پژوهش نشان داد که اکثریت واحدهای مورد پژوهش ندانستن روش انجام خودآزمایی پستان را بیان نموده اند که نشانگر عدم توجه مراکز آموزشی به مسائل بهداشتی و آموزش آن به دانش آموزان و دانشجویان می باشد.

در مورد انجام خودآزمایی اکثریت دبیرانی که خودآزمایی پستان را انجام می دادند هر زمان فرصت داشتند اقدام به این کار می نمودند در حالیکه بهترین زمان جهت انجام خودآزمایی پستان ۷-۱۰ روز پس از شروع قاعدگی است.

در ارتباط با اقدامی که در صورت یافتن توده در پستان باید انجام شود نتایج این بررسی نشان داد که اکثریت دبیرانی که خودآزمایی پستان را انجام می دادند اقدام لازم را مراجعه به پزشک می دانند.

در ارتباط با منابع کسب اطلاعات در مورد خودآزمایی پستان نتایج نشان داد که اکثریت

نمونه ها از هیچ منبعی اطلاع کسب نکرده اند تنها ۱۰ درصد اطلاع در زمینه خودآزمایی پستان را از طریق پزشک معالج دریافت نموده اند. این نتایج نشانگر عدم توجه افراد تیم بهداشتی از جمله پزشک و پرستار، همینطور رسانه های گروهی به امر آموزش بهداشت به افراد جامعه است.

در ارتباط با سطح آگاهی دبیران در مورد خودآزمایی پستان، قبل از آموزش فقط ۲/۱۳ درصد دبیران از آگاهی مطلوب برخوردار بودند در حالیکه پس از آموزش ۸۵/۸۰ درصد دبیران از آگاهی مطلوبی در این زمینه برخوردار بودند.

نتایج پژوهش در ارتباط با مهارت دبیران در انجام خودآزمایی پستان نشان داد که قبل از آموزش هیچیک از نمونه ها از مهارت مطلوب در این زمینه برخوردار نبودند در حالیکه پس از آموزش ۶۶/۲۷ درصد نمونه ها از مهارت مطلوبی برخوردار بودند. در این زمینه تحقیقی به منظور تعیین کارآیی برنامه های ویدئویی خودآموز خودآزمایی پستان در افزایش مهارت و آگاهی زنان در سال ۱۹۹۶ انجام شد. در پژوهش مذکور نیز نتایج، تأثیر مثبت مداخله در افزایش کارآیی و مهارت نمونه ها در انجام خودآزمایی پستان و تشخیص زودرس توده را نشان داد (۱۰).

لیرمن و همکاران (۱۹۹۴) نیز تحقیقی با هدف تعیین تأثیر یک برنامه آموزشی و ساختار حمایتی بر تکرار و کارآیی خودآزمایی پستان روی زنان مسن در شمال غربی پاسیفیک انجام دادند. نمونه های تحقیق بطور تصادفی در سه گروه درمانی قرار گرفتند. (گروه کنترل بدون حمایت، گروه با حمایت همسالان و گروه با حمایت همسران). نتایج تحقیق اختلاف معنی داری بین

امید است که وزارت آموزش و پرورش و کسانی که دست اندرکار تهیه کتب درسی هستند در راستای این هدف، آموزش بهداشت به این قشر مهم جامعه را در برنامه ریزیهای آینده خود منظور نمایند.

□ سپاسگزاران :

برخود لازم می‌دانیم از همکاریهای سرکار خانم رضایی پور عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری مامائی دانشگاه علوم پزشکی تهران و جناب آقای بحرانی کارشناس ارشد آمار در انجام این پژوهش تشکر و قدردانی نمائیم .

□ منابع

- ۱- حریرچی، ایرج، اکبری، اسماعیل. ادغام تشخیص زودرس سرطان پستان در نظام ارائه خدمات بهداشتی درمانی، نبض، ۱۳۷۵، سال هشتم، شماره هشتم.
- 2- Adelida , Thomas et al. Cecil essentials of Medicine . fourth ed Tokyo: W.B. Saunders company, 1997.
- 3- Black Jacobs Esther Matossorm , Medical Surgical Nursing , Clinical management for continuity of care , 5 Edith , tokyo, W.B.Saunders company . 1997.
- ۴- غضنفری، زهرا و همکاران، بررسی آگاهی و نگرش آموزگاران زن در مورد خودآزمایی پستان در شهر کرمان، مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان ۱۳۷۴، دوره دوم - شماره دوم ۷۶-۸۰.
- ۵- پارک ای - پارک ک ، در سنامه پزشکی پیشگیری و اجتماعی - ترجمه شجاعی تهرانی حسین انتشارات علوم پزشکی گیلان ۱۳۷۵.

نتایج قبل و بعد از آموزش نشان داد در حالیکه بین گروههای حمایتی اختلاف معنی دار آماری وجود نداشت، که ممکن است دلیل آن وارد شدن افراد به صورت داوطلبانه در تحقیق باشد (۱۱).

بررسی آماری بر اساس آزمون Z نشان داد که اختلاف معنی داری بین سطح آگاهی دبیران قبل و بعد از آموزش وجود دارد. در زمینه مهارت واحدهای مورد پژوهش نیز نتایج حاصل از پژوهش اختلاف معنی داری بین آزمون قبل و بعد از آموزش نشان داد.

بررسی ارتباط بین خصوصیات فردی دبیران با سطح آگاهی و مهارت آنان در زمینه خودآزمایی پستان نشان داد که بین سن، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات و سطح آگاهی و مهارت نمونه‌ها ارتباط معنی دار وجود ندارد.

□ پیشنهادات :

با توجه به پیامدهای ناگوار جسمی و روانی بیماریهای بدخیم در افراد مبتلا، آموزش روشهای مختلف تشخیص بیماری یکی از اساسی ترین کوششها جهت حل این مشکل می باشد که در نهایت می تواند موجب تغییر رفتارهای غیر صحیح به رفتارهای صحیح گردد.

آموزش بهداشت به دبیران که افرادی با نفوذ در جامعه بوده و با تعداد کثیری از دانش آموزان که زنان و مادران آینده جامعه هستند در ارتباط می باشند، در جهت نیل به اهداف سازمان بهداشت جهانی و بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ بسیار سودمند خواهد بود. بنابراین چنانچه از نتایج این پژوهش برمی آید یک آموزش خوب برای دبیران می تواند منجر به بهبود کیفیت و موفقیت برنامه های غربالگری گردد.

و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی تهران ،
انتشارات بدر، ۱۳۶۸.

10- Wood. Rohing - *Breast self examination Proficiency in older woman effecting of video self cancer Nursing 1996, 19(6),36*

11- Lierman. Letham etal, *effects of education and supports on breast self examination in older woman, Nursing Research, 1994, 43(13),158-162.*

۶- رامانچاندران. ل ، دارلینگام ت ، آموزش بهداشت ، ترجمه شفیع فروغ - آذرگشب اذن اله - تهران - انتشارات دانشگاه تهران ، ۱۳۷۰.

7- Jane . Yann ZXY *variables assoceated with nreast self - examination in older omang chineas womans. Cancer Nursing, 1995, 18(1), 2q-3q*

8- Heymen, Ellen . etal "*Is the hospital setting the place of breasr self examination Cancer Nursing.1991, 14(1),35-40.*

۹- نادری عزت ا... - سیف نراقی مریم، روشهای تحقیق