

## Самообследование молочных желез

Самостоятельный осмотр и пальпация молочных желез – это простой и эффективный способ контроля состояния тканей молочной железы для выявления структурных изменений.

✓ Осмотр необходимо проводить между профилактическими осмотрами у врача акушера-гинеколога. ✓

Самообследование позволяет выявить первые признаки серьезных заболеваний и вовремя обратиться к врачу – это увеличивает шансы на быстрое выздоровление без неприятных последствий.

### Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе – в любой день месяца.



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.

Проверьте, не образуются ли при этом выпячивания, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих «лимонную корку».



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой – правую).



Начните с верхней внешней четверти – ткань железы здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

### На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как: набухание молочных желез, стянутая или отекающая кожа, покраснения, воспаления, выделения из сосков.



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.



Посмотрите, не выделяется ли жидкость. В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4).



Пальпация в положении лежа – самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно положить под обследуемую железу валик или твердую подушку.



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.



Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.



Тщательно осмотрите бюстгалтер.



Проверьте, нет ли на нем следов выделений из соска в виде кровавистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

Будьте здоровы!

## Что можно выявить при самообследовании молочной железы:

- изменение формы груди, асимметрию молочных желез
- увеличение или уменьшение груди
- сыпь, покраснения на коже, язвы и опрелости под грудью
- трещины на сосках, втягивание сосков, потемнение ареолы
- выделения из сосков (кроме периода лактации)
- узлы, уплотнения в жировой ткани груди
- увеличение подмышечных лимфоузлов.

**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (РМЖ) — ЭТО САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ФОРМА РАКА СРЕДИ ЖЕНЩИН. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ПРИ СВОЕВРЕМЕННОМ ВЫЯВЛЕНИИ, ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ УСПЕШНО ПОДАДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.**



### Факторы риска рака молочной железы:

- ✓ возраст после 40 лет
- ✓ случаи РМЖ у близких родственниц по материнской линии
- ✓ доброкачественные заболевания молочной железы
- ✓ травмы молочных желез
- ✓ гормональные нарушения
- ✓ поздние первые роды
- ✓ неполноценная лактация
- ✓ плохая экология
- ✓ стрессы



### Как предупредить рак молочной железы

- проводите самообследование молочных желез каждый месяц
- посещайте врача акушера-гинеколога два раза в год
- проходите маммографию раз в год после 40 лет
- при посещении солярия загорайте с закрытой грудью
- придерживайтесь здорового образа жизни
- избегайте стресса