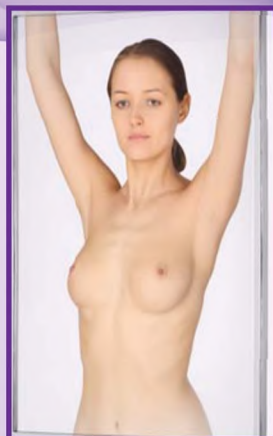
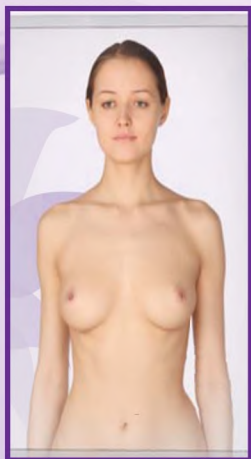


Обследуй себя и оставайся здоровой!



Дорогие женщины, обращаем Ваше внимание, что обследование лучше проводить в один и тот же день менструального цикла, так как в течение месяца происходят изменения размера и структуры груди.

Самое подходящее время – на 6-12 день от начала менструации, когда молочная железа находится в расслабленном состоянии.

Осмотр

Стоя перед зеркалом, вначале руки опущены вдоль туловища, затем – руки над головой, осмотрите по очереди молочные железы. Обратите внимание на следующие моменты:

- ✓ форму, объем желез, наличие втянутости или выбухания;
- ✓ состояние кожи – покраснения, появление участков с плотным отеком по типу «лимонной корки»;
- ✓ состояние сосков – изменение формы, цвета сосков, появление втянутости, язвочек.

Пальпация (ощупывание)

Пальпация проводится подушечками трех сомкнутых пальцев пружинящими движениями, по кругу. Большой палец в пальпации не участвует.

Этап 1

В положении стоя аккуратно надавливая подушечками пальцев, прощупайте всю молочную железу. Начните с верхней внешней четверти и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Это даст возможность выявить неоднородность ткани, более плотные/тяжистые участки, объемные образования.

Этап 2

В положении стоя (руку на стороне исследования положить на талию) нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек. Обратите внимание на размер и болезненность лимфоузлов!

Этап 3

В положении стоя сожмите каждый сосок между большим и указательным пальцами. Появляются ли при этом выделения из соска?

Этап 4

В положении лежа (руку на стороне исследования положить за голову) аккуратно надавливая подушечками пальцев, проверьте всю железу (как на этапе 1). Это даст возможность выявить неоднородность ткани, объемные образования, особенно в нижних участках железы.

В случае обнаружения любых изменений – срочно к врачу!
Чем быстрее Вы «перехватите» патологический процесс, тем больше шансов на благополучный исход.

Женская грудь...

Символ женственности и материнства, красоты и нежности... Скольких замечательных эпитетов удостоен этот орган!

Но, к огромному сожалению, последние два десятилетия врачи все чаще упоминают о нем как о сосредоточении бед. Как следует из статистических данных, рак молочной железы в последние годы является наиболее частой причиной смертности женщин даже молодого возраста!

Основные факторы риска развития рака молочной железы:

- отягощенная наследственность – рак молочной железы у близких родственниц по материнской линии;
- различные доброкачественные заболевания молочной железы, в том числе мастопатия;
- возраст (частота выявления рака молочной железы увеличивается у женщин старше 40-45 лет);
- гормональные нарушения, женское одиночество, отсутствие родов, поздние первые роды и неполноценная лактация;
- стрессы, тяжелая экологическая ситуация и др.

Наиболее распространенным заболеванием груди является мастопатия. Это доброкачественное изменение ткани молочной железы, которое может стать «почвой» для развития рака. Различают диффузную (когда равномерно поражается ткань железы) и узловую, сопровождающуюся образованием отдельных плотных узлов, формы мастопатии.

Основные симптомы мастопатии:

- нагрубание молочных желез;
- чувство тяжести и распирания;
- болезненность всей молочной участков (в зоне расположения узла) незадолго до менструации.

Спаси свое здоровье, красоту, а иногда – жизнь помогут несложные действия: по возможности избегайте факторов риска и следите за состоянием груди.

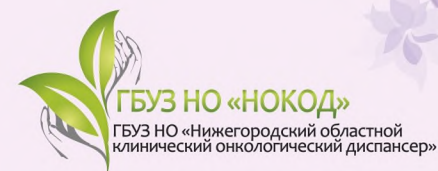
Прежде всего, необходимо регулярно (не менее 1 раза в год) обследовать молочные железы у врачей-специалистов. В промежутках между посещениями врача – проводить ежемесячное самообследование (занимает несколько минут), фиксировать появление симптомов мастопатии.

Помните, самообследование не заменяет визит к специалисту, но помогает выявлять патологические изменения на ранних этапах их развития.

Часто бывает так, что, обнаружив изменения в молочной железе, женщина боится идти к специалисту: «А вдруг найдут что-то страшное».

Врачи и их бывшие пациентки призывают: не бойтесь. Чем скорее Вы обратитесь за помощью, тем гарантированное благополучный исход. Даже при самом неприятном диагнозе на ранних этапах удастся не только снизить риск тяжелых последствий, но и провести минимально возможное, органосохраняющее, хирургическое лечение.

Руководство по самообследованию молочных желез



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» (ГБУЗ НО «НОКОД»)
ул. Родионова, д. 190 г. Нижний Новгород, 603126
тел.: (831) 2304019 <http://www.nood.pf> e-mail: sekretar@nood.ru