



Памятка для населения

## **САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Здоровье молочных желез – это то, о чём должна заботиться каждая женщина, независимо от того, имеются или нет тревожные симптомы. Ведь здоровая красивая грудь – предмет гордости любой женщины и один из самых главных секретов женской привлекательности, сексуальности и красоты. К сожалению, лишь немногие женщины задумываются о здоровье своей груди. Различные виды опухолей молочной железы продолжают оставаться наиболее распространённым онкологическим заболеванием среди женщин.

Опухоли молочной железы могут быть:

- **Доброкачественными** (мастопатия) – это разрастание её ткани вследствие гормональных нарушений.
- **Злокачественными** – это рак молочной железы.

Каждая женщина должна регулярно проходить осмотр у специалиста, а также периодически проводить самообследование молочных желез в домашних условиях.

Самообследование – самый простой и доступный способ своевременного выявления изменений в молочной железе.



Метод самообследования молочных желез предполагает соблюдение определённых условий: проводится ежемесячно на 6-12 день от начала менструации, а при наступлении менопаузы – в одно и то же число каждого календарного месяца, чаще не нужно. Его удобно проводить во время принятия душа. Постарайтесь успокоиться и расслабиться. Относитесь к этому как к обычной гигиенической процедуре. Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом при хорошем освещении. Обследование состоит из 6 этапов и при правильной их организации занимает совсем немного времени.

### **ПЕРВЫЙ ЭТАП – ОСМОТР БЕЛЬЯ**

Незначительные выделения из соска могут оставлять следы на бюстгальтере. Любые выделения из соска – это повод для обращения к врачу.

### **ВТОРОЙ ЭТАП – ОБЩИЙ ВИД ЖЕЛЁЗ**

Встаньте перед зеркалом. Свободно опустите руки. Внимательно осмотрите обе груди. Обратите внимание на величину (одна грудь изначально может быть больше другой – это норма), форму, контуры, симметричность обеих желез, расположены ли железы и соски на одном уровне.

Поднимите руки за голову и осмотрите по очереди молочные железы, обращая внимание на смещение их кверху, в стороны или книзу; изменение их формы с образованием возвышения, западания, втягивания кожи или соска; появление капель жидкости из соска при этих действиях.

## **ТРЕТИЙ ЭТАП – СОСТОЯНИЕ КОЖИ**

Обратите внимание на изменение цвета кожи, наличие покраснения всей её поверхности или отдельных участков, опрелости, сыпи, изменений в виде «лимонной корки». Отмечаются ли набухания, ямочки, бугорки, втянутости, язвочки на поверхности кожи.

Брать ткань молочной железы в складку между пальцами не следует, так как из-за её дольчатого строения может создаться ошибочное впечатление наличия опухолевого уплотнения.

## **ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП – ОЩУПЫВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

Этап очень удобно проводить во время приёма душа или ванны, намыленными пальцами рук. Если обследование проводится в комнате, рекомендуется использовать крем или лосьон. Левая молочная железа пальпируется подушечками четырёх сомкнутых пальцев правой руки (не кончиками пальцев), а правая – левой рукой. Начните ощупывание круговыми проникающими движениями. При больших размерах молочной железы её надо поддерживать противоположной рукой. Сначала проводится так называемое поверхностное прощупывание, при этом подушечки пальцев не проникают в толщу молочной железы. Это даёт возможность выявить небольшие неглубокие образования, расположенные непосредственно под кожей. После этого проводится глубокое ощупывание, когда подушечки пальцев последовательно постепенно достигают рёбер.

## **ПЯТЫЙ ЭТАП – ОБСЛЕДОВАНИЕ СОСКА**

При осмотре сосков необходимо определить изменения их формы, цвета, не втянуты ли, нет ли изъязвлений или трещин. Необходимо прощупать сосок и область под соском. В заключение нужно осторожно взять сосок большим и указательным пальцами и надавить на него, отмечая при этом наличие или отсутствие выделений, их характер.

## **ШЕСТОЙ ЭТАП – ОЩУПЫВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА**

Пальпацию проводят лёжа на сравнительно твёрдой, плоской поверхности; можно подложить под лопатку, на стороне обследуемой железы, валик или жёсткую подушку, руку завести за голову.

Последовательность осмотра, как и в четвёртом этапе.

---

***Если Вы заметили, что с момента последнего осмотра произошли заметные изменения, необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Не откладывайте на потом посещение врача, от этого может зависеть Ваша ЖИЗНЬ. Помните, что большинство обнаруженных в молочной железе изменений являются доброкачественными.***

---

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!***