



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, а затем справа и слева.



Проведите пальпацию молочных желез. В положении стоя нажмите на грудь тремя средними пальцами руки. Начните с верхней внешней четверти железы (здесь ткань обычно более плотная) и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



Сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



В положении лежа – вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди.

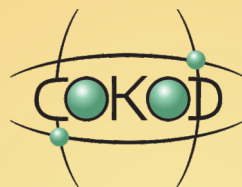


Прощупайте подмышечную область с целью обнаружения лимфатических узлов.

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ:

- уплотнение в молочной железе (даже самое маленькое);
- отечность кожи в виде «лимонной корки»;
- втяжение, шелушение соска;
- выделение жидкости из соска;
- увеличение лимфатических узлов в подмышечных областях.

Помните, ранняя диагностика позволяет вылечить заболевание, а значит сохранить жизнь!



САМАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Отделение медицинской профилактики
тел. 8 (846) 994-59-72

Кафедра онкологии тел. 8 (846) 994-76-26
443031, г. Самара, ул. Солнечная, 50
тел. 8 (846) 994-61-96 (единый call-центр)
e-mail: info@samaraonko.ru

Подписывайтесь на наши аккаунты в социальных сетях и узнавайте полезную информацию первыми!

 [instagram.com/samaraonko](https://www.instagram.com/samaraonko)

 [instagram.com/profilaktika.raka](https://www.instagram.com/profilaktika.raka)

 twitter.com/samaraonko

 vk.com/samaraonko

Подробная информация
о профилактике онкологических заболеваний

 www.samaraonko.ru

САМАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР



СЕКРЕТЫ ВАШЕГО СПОКОЙСТВИЯ

Во всем мире заболеваемость раком молочной железы имеет тенденцию к неуклонному росту. За последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в России выросла на 64%.

Что должна знать каждая женщина, чтобы не заболеть раком молочной железы?

Факторы риска развития рака молочной железы:

- раннее начало менструации (до 12 лет);
- позднее наступление менопаузы (после 55 лет);
- бесплодие;
- частое прерывание беременности;
- поздние первые роды (после 30-35 лет);
- отказ от кормления грудью (без медицинских показаний);
- хронические гинекологические заболевания, сопровождающиеся нарушением функции яичников;
- нарушение гормонального фона (избыточный вес, бесконтрольный прием противозачаточных таблеток, нарушение работы эндокринных органов);
- воздействие ионизирующего излучения и канцерогенов;
- заболевания эндокринных желез;
- наследственность (наличие доброкачественных и злокачественных опухолей молочной железы у кровных родственниц по материнской линии).

Молочная железа – это орган, регуляция функции которого осуществляется эндокринной системой. Небольшое увеличение объема молочных желез и их «нагрубание», возникающее перед менструацией и проходящее с ее началом, является следствием нормальных циклических изменений гормонов в организме.

Изменения молочных желез в период беременности и лактации: увеличение объема, появление гиперпигментации, выраженность сосудистого рисунка – являются физиологическими, то есть нормальными для данной ситуации.

Что нужно делать, чтобы быть уверенной в том, что у Вас нет рака молочной железы?

Ответ на вопрос прост, Вам нужно сделать только три вещи:

- самостоятельно обследовать молочные железы один раз в месяц;
- один раз в год посещать врача-маммолога;
- пройти специальные диагностические процедуры: маммографию, УЗИ, РТМ-диагностику.

Из 10 выявленных в молочной железе изменений, 9 – обнаруживают сами женщины, поскольку никто не знает состояние своих молочных желез лучше их. Разумеется, речь идет о женщинах, овладевших методикой самообследования, позволяющей самым простым и доступным способом обнаружить проблемы в груди.



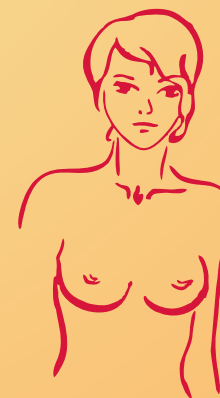
Обследование лучше проводить в один и тот же день менструального цикла, так как в течение месяца происходят изменения размера и структуры груди.

Самое подходящее время – 6-10 день от начала менструации, когда молочная железа находится в расслабленном состоянии, при наступлении менопаузы – в один и тот же день каждого календарного месяца. Проводите у себя обследование ежемесячно, но не чаще, иначе изменения могут всякий раз быть незначительными, чтобы Вы их заметили. Проводите обследование при хорошем освещении, лучше всего после душа.

Приемы самообследования молочных желез

1 этап: осмотр белья

Незначительные выделения из соска могут оставаться незамеченными, поэтому необходимо тщательно осмотреть бюстгалтер: нет ли на нем следов выделений из соска в виде кровянистых, бурых или желтоватых пятен.



2 этап:

Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом. Свободно опустите руки. Осмотрите каждую грудь, обратите внимание на симметричность молочных желез, расположены ли они на одном уровне, равномерно ли они перемещаются при поднятии рук, поворотах туловища вправо и влево.