

ЗРОБІТЬ САМООБСТЕЖЕННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ ЖИТТЄВОЮ НЕОБХІДНІСТЮ

Рак молочної залози є однією з найгостріших проблем жіночого здоров'я. В Україні щорічно діагностується 16 тисяч нових випадків. Головним у боротьбі проти раку молочної залози залишається його раннє виявлення, що дозволяє поліпшити результати лікування і виживання пацієнтів. Рак на ранніх етапах протікає безсимптомно або з незначними змінами. Тому жінкам рекомендовано щомісяця проводити самообстеження молочних залоз на наявність в них будь-яких змін: розміру, форми або контуру; появи ущільнень розміром з горошину чи більше; змін шкірних покривів молочної залози або соска (втягнення, зморшкувата шкіра, лущення або запалення); почервоніння шкірних покривів молочної залози або соска; збільшення лімфатичних вузлів.



1
Огляньте перед дзеркалом форму грудей, зовнішній вигляд шкіри та сосків.



2
Підніміть руки догори та огляньте свої груди, спочатку спереду, потім з обох сторін.



3
В положенні стоячи надавити на груди трьома середніми пальцями руки.



4
Почніть з верхньої чверті - тканина тут зазвичай щільніша, далі просувайтесь за годинниковою стрілкою.



5
Потім стисніть кожен сосок окремо між великим та вказівним пальцями, подивіться, чи не виділяється рідина.



6
Продовжте обстеження лежачи - знову по колу, кожну чверть по черзі.



7
Нащупайте пальцями лімфовузли у області пахв

При самообстеженні молочних залоз звертайте увагу на всі зміни у грудях, такі як:

- Нагрубання молочних залоз;
- Стягнута чи набрякла шкіра;
- Почервоніння, запалення;
- Виділення з сосків.

Якщо Ви помітили хоча б одну з перерахованих ознак, обов'язково зверніться до свого лікаря

Крім самообстежень кожній жінці віком від 20 років потрібно раз на рік проходити обстеження, яке проводиться мамологом, акушер-гінекологом, акушерками оглядових кабінетів, сімейними лікарями, а досягнувши 40 років – профілактичне обстеження: огляд мамолога, мамографію та УЗД молочних залоз. Саме профілактика та рання діагностика дозволяє максимально ефективно провести лікування та уникнути інвалідизації. Тільки спільні зусилля самої жінки та лікарів, а також використання методів ранньої діагностики: мамографії та клінічного дослідження можуть дати позитивний результат. Самообстеження є одним із методів, що проводиться самою жінкою. Він підвищує обізнаність та привертає увагу жінки до стану молочних залоз.

Самообстеження молочних залоз повинно виконуватися кожною жінкою вже від 20 року життя щомісяця, найкраще між 7 і 10 днем циклу, рахуючи від першого дня місячних. Якщо місячні відсутні (менопауза або вагітність) регулярні обстеження робіть, наприклад, першого дня кожного місяця. Пам'ятайте, що 80% усіх змін у грудях виявляються самими жінками при самообстеженні.

Якщо виявиться щось підозріле, негайно звертайтеся до лікаря!