

Как защитить себя от рака молочной железы



Рак молочной железы - это самая распространенная среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении это заболевание успешно поддается лечению.

Факторы риска рака молочной железы:

- возраст старше 40 лет,
- случаи рака у близких родственников по материнской линии,
- доброкачественные заболевания молочной железы,
- гормональные нарушения,
- поздние первые роды,
- неполноценная лактация,
- травмы молочных желез,
- женское одиночество,
- стрессы.

Как предупредить рак молочной железы?

- раз в месяц проводите самообследование молочных желез,
- два раза в год посещайте врача акушера-гинеколога,
- если Вы старше 40 лет, раз в 2 года проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у Вашего лечащего врача),
- если Вы старше 50 лет, проходите маммографию ежегодно,
- при посещении солярия загорайте с закрытой грудью,
- правильно питайтесь,
- учитеесь справляться со стрессом.

Самообследование молочных желез

Когда проводить?

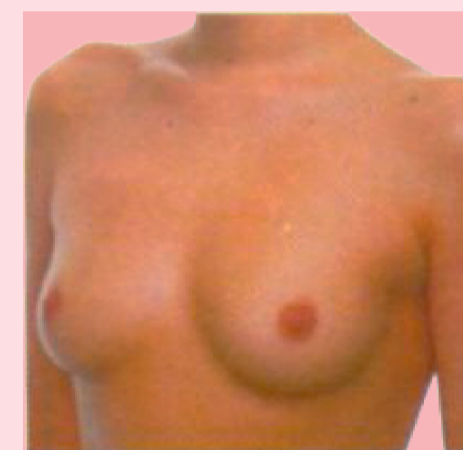
Регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез,
- покраснения, воспаления,
- стянутая или отекающая кожа,
- выделения из сосков.

1



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.

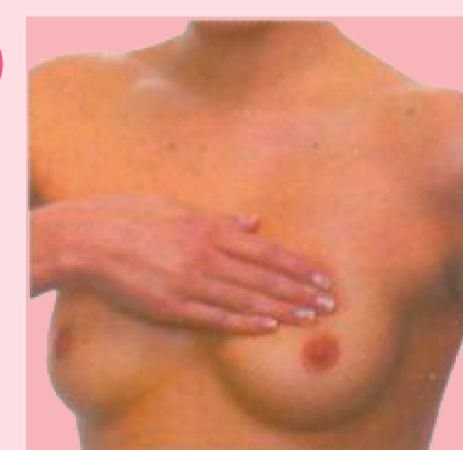
2



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

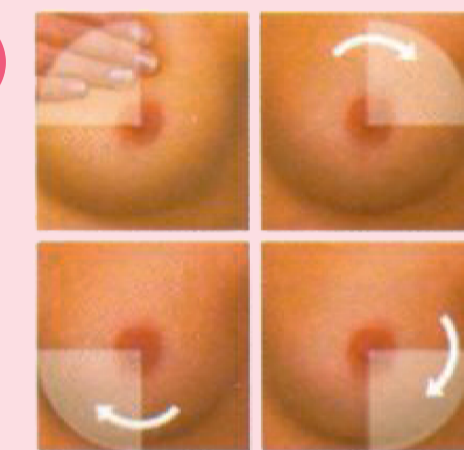
❗ Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих «лимонную корку».

3



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

4



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.

5



Сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами.

❗ Посмотрите, не выделяется ли жидкость.

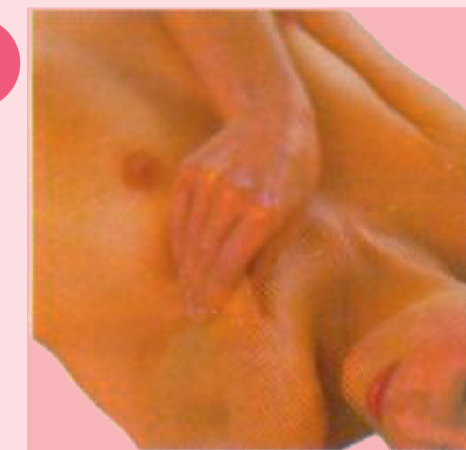
6



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 подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

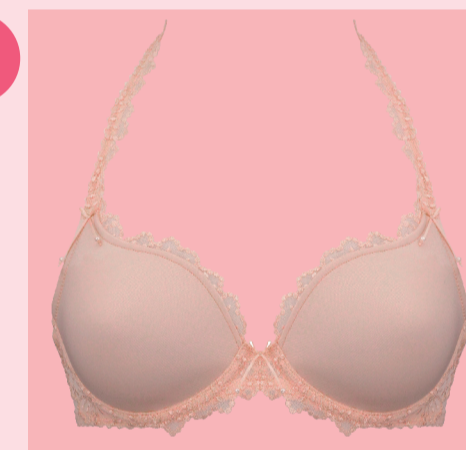
7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.

❗ Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.

8



Тщательно осмотрите бюстгалтер.

❗ Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

❗ Если Вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).

Из 10 выявленных в молочной железе изменений

9 обнаруживают сами женщины!



Самообследование молочных желез может спасти жизнь!