

ЭТО ВАЖНО!!! Самообследование молочных желез.

Техника самообследования включает осмотр молочных желез перед зеркалом, прощупывание молочных желез в положении стоя и лежа. Его рекомендуется проводить женщинам старше 20 лет один раз в 2 - 4 недели. Самое удобное - делать это в один и тот же день менструального цикла, после ванны.

Осмотр молочных желез проводится при хорошем освещении, стоя перед зеркалом, в трех положениях: руки опущены, подняты вверх за голову, на поясе. Следует установить, не появились ли патологические признаки: втяжение или выбухание участка кожи, втяжение или отклонение в сторону соска, укорочение или деформация радиуса ареолы (пигментированный участок кожи вокруг соска), изменение размера и обычной формы одной из молочных желез, желтоватые или кровянистые выделения из соска, корочки, намокание или изъязвление на соске, покраснение, раздражение и отек кожи молочных желез.

Прощупывание молочных желез производится в положении стоя или лежа на спине. Лучше проводить самоощупывание в положении лежа, при этом грудные мышцы расслабляются, в молочных железах можно более четко нащупать уплотнения. Под лопатку обследуемой стороны можно подложить небольшой валик или подушечку, чтобы половина грудной клетки была немного приподнята. Исследование проводится в тех положениях: рука с обследуемой стороны поднята вверх за голову, в сторону, вдоль тела. Осторожно и мягко прощупывают каждый участок молочной железы подушечками пальцев противоположной руки. Сначала проверяют наружную половину, начиная от соска и продвигаясь кнаружи и снизу вверх. Затем проверяется внутренняя половина, начиная от соска и продвигаясь внутрь к груди и сверху вниз. При прощупывании определяют, нет ли узлов и уплотнений в ткани молочных желез. Далее, умеренно сдавливая между пальцами ареолу и сосок, следует определить, нет ли выделений из соска. И последними прощупывают подмышечные впадины, над- и подключичные области, чтобы выявить увеличенные лимфатические узлы.

Если Вы что-то обнаружили

Не пугайтесь нащупав уплотнения, они могут иметь естественный характер, появляться в груди женщины за неделю до менструации. В это время грудь увеличивается, тяжелеет, может появиться боль, и в ней прощупываются маленькие бугорки, похожие на зернышки апельсина. Это разбухшие молочные железы, и они рассосутся, как только начнется менструация.

Появление уплотнений в молочной железе может быть связано с увеличением ткани молочной железы под действием гормона эстрогена. Это могут быть так называемая фиброаденома или кистозно-фиброзная мастопатия. Обычно они неопасны и имеют тенденцию к перерождению в рак не больше, чем сама ткань молочной железы, но необходимо обследоваться, чтобы наверняка исключить рак.

Подозрение на рак возникает при следующих отличительных признаках:

- неожиданно появившееся уплотнение,

- часто более плотное, чем остальные, и порой неподвижное;
- втяжение соска или отклонение от обычного положения;
- выделения или просачивание крови из соска;
- увеличение регионарных лимфоузлов (подмышечных, над- и подключичных).

При любом из перечисленных признаков необходимо обратиться к врачу. Не ждите, что изменения пройдут сами собой.

Своевременное обращение к врачу (как только вы обнаружили уплотнение) - это шанс на полное излечение и возможность избежать операции.

Доброго здоровья!