

ОБСЛЕДУЙ СЕБЯ – ОСТАВАЙСЯ ЗДОРОВОЙ!



По статистике от рака молочной железы умирает огромное количество женщин. Учитывая количество заболеваний (около миллиона в год по всему миру), это можно назвать серьезной проблемой человечества. Вовремя диагностированные онкологические заболевания в настоящее время успешно лечатся, но чаще всего диагноз ставится слишком поздно. Это связано с тем, что большинство опухолей не дают никаких симптомов на ранней стадии. При онкологии молочной железы все же существуют некоторые тревожные сигналы, которые напоминают женщине, что пора обратить на себя внимание и пойти к врачу на обследование.

При появлении каких-либо подозрений на наличие патологического образования в молочной железе необходимо обратиться в женский смотровой кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства.

Если в результате осмотра молочных желез окажется, что ваши подозрения небеспочвенны, вам назначат дополнительное обследование: УЗИ и маммографию. В случае наличия опухолевидного образования в молочных железах, вас направят к врачу-маммологу для уточнения диагноза и дальнейшего проведения необходимого лечения.

Если врач осматривает женщину в первый раз, даже он может не увидеть того, что способна обнаружить сама женщина, ведь никто не знает вашу грудь лучше, чем вы сами. Поэтому специалисты рекомендуют проводить самообследование груди ежемесячно.

Для осмотра нужно выбрать время в течение недели после окончания менструации — в это время грудь мягче. Лучше всего — во время купания. Намыльте руки, встаньте прямо и, подняв правую руку вверх, левой ладонью прощупайте правую грудь от подмышки до солнечного сплетения. Затем то же самое проделайте с левой грудью. Не забудьте обследовать также подмышечные впадины, области над ними и над ключицами.

Если Вы обнаружите уплотнения, узелки, болезненность или выделения из соска, срочно обратитесь к врачу. Также верным признаком онкологии могут стать появившиеся ямочки, которые похожи на апельсиновую корку.

В каком бы возрасте вы ни были, как бы хорошо себя ни чувствовали, всегда прислушивайтесь к своему организму.

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРОВЕСТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

1



Встаньте напротив зеркала и положите руки на бедра. Тщательно изучите грудь. Посмотрите, нет ли следующих отклонений: изменения формы груди; втягивания соска; покраснения или увеличения отдельных зон; ямочек или шершавых зон; выделений из соска.

2



Поднимите руки вверх, чтобы рассмотреть нижнюю часть груди. Проверьте также на наличие вышеперечисленных изменений.

3



Лягте на спину и закиньте руку за голову, как на рисунке, положите скрученное полотенце под плечо. Круговыми движениями промассируйте вашу грудь и зоны вокруг нее на предмет обнаружения необычных узелков или уплотнений под кожей. Лосьон или присыпка поможет вашим пальцам скользить легче.

4



5



6



Принимайте душ в обычном режиме. Намыльте свои пальцы, так как мыльные пальцы легко скользят по мокрой коже в душе. Делайте круговые движения так, как показано на рисунке 4, 5, 6 шаг за шагом, при этом используйте подушечки пальцев. Изучите сначала одну грудь, потом другую. Старайтесь не пропустить ни одной области: сосок, зона вокруг сосков, ключицы, верхняя часть груди, бюстгальтерная линия, линия между грудью, а также между грудью и подмышкой. При обнаружении любого необычного узелка, бугорка или уплотнения под кожей, немедленно обратитесь в женский смотровой кабинет либо к врачу-гинекологу амбулаторно-поликлинического учреждения по месту жительства.