

ПАМЯТКА



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (Советы женщинам)

Часто опухоли молочных желез развиваются медленно и не вызывают болевых ощущений. Для того чтобы вовремя обнаружить заболевание и немедленно обратиться к врачу, каждая женщина должна уметь сама обследовать свои молочные железы. Самообследование необходимо проводить всем девушкам и женщинам.

Какое время лучше для самообследования?

Важное значение имеет регулярность самообследования. Целесообразно его проводить 1 раз в месяц, на 6–12-й день менструального цикла. Пожилые женщины должны обследовать молочные железы каждый месяц в один и тот же день.

Как проводить самообследование?

1. Самообследование следует проводить при дневном освещении, перед зеркалом, раздетой до пояса.
2. Осмотреть белье (лифчик, сорочку) – нет ли на нем выделений из соска (кровянистых, желтоватых, а также бесцветных пятен).

3. Обследовать соски – нет ли покраснения, сыпи, шелушения, язвочек, сосок не должен быть уплощен или втянут в толщу желез. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения.

4. Осмотреть кожу молочных желез – нет ли на ней участков покраснения, побледнения, сыпи, изъязвлений. Следует приподнять железу и осмотреть ее с нижней стороны – нет ли опрелости, сыпи, язв. Иногда скрытая в толще железы опухоль может придать коже вид «лимонной корки», т. е. на ней заметны густо расположенные точечные втяжения.

5. Осмотреть перед зеркалом обе молочные железы. Сначала осмотреть их с опущенными, а затем с поднятыми вверх над головой руками. Железы должны иметь одинаковые размеры и форму, быть симметричными, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне, без выпячиваний, возвышений над уровнем кожи, без смещения и втянутости сосков, которые не выводятся при потягивании за них.

6. Ощупать молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Кончиками пальцев последовательно круговыми движениями ощупать от соска к наружному краю железы по радиусу, по часовой стрелке или наоборот, не пропуская ни одного участка. Таким образом проверяют, нет ли в толще железы каких-либо затвердений или «шариков». При обследовании наружной стороны груди не забудьте ощупать подмышечные впадины. Если железа большая или сильно отвисла, обследование удобнее проводить, немного повернувшись на бок: на правый, если обследуете наружную половину левой груди; на левый, если обследуете внутреннюю половину левой груди. Эти приемы повторяются при обследовании правой груди.

Что нужно делать при подозрении на заболевание?

Если обнаружены какие-либо изменения в грудной железе (плотный узелок, «шарик», тяж, изменения формы молочных желез, более высокое положение одной из них, складки или западения кожи, втянутый сосок, любые выделения из соска (особенно кровянистые), следует немедленно обратиться к врачу для уточнения диагноза и лечения. Точно выполняйте рекомендации

врача и, если потребуется операция, не отказывайтесь от нее. Своевременное лечение дает хорошие результаты. Для предотвращения опухолевых заболеваний женщинам необходимо доводить беременность до естественных родов (аборты крайне вредны), кормить ребенка грудью в течение 1 года, лечить нарушения менструального цикла. Немаловажную роль в предупреждении опухолевых заболеваний играет предупреждение травм, воспалительных заболеваний молочных желез, стрессов, а также регулярные половые отношения.

Установлено, что рак молочной железы чаще встречается у бездетных женщин и у тех, кто имеет всего одного ребенка, реже болеют те, кто имеет несколько детей и не сокращает период кормления грудью.



1 Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



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



3 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



4 Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



5 Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6 Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



7 Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением маммолога.

Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.

Самообследование молочных желез необходимо проводить систематически. Оно не исключает профилактических врачебных осмотров. Не забывайте проходить обследование и при посещении смотровых (гинекологических) кабинетов, на приеме у врачей различных специальностей. Регулярно проводите УЗИ молочных желез до 40 лет 1 раз в год (в 1–14-й день менструального цикла), маммографию после 40 лет 1 раз в 2 года, в возрасте после 50 лет – 1 раз в год.

ВАША СУДЬБА – В ВАШИХ РУКАХ

Внимательно изучите сигналы опасности. Если один из перечисленных признаков продолжается более 2 недель, немедленно обращайтесь к врачу в поликлинику, не принимайте домашних лекарств и не проводите «секретного лечения», иначе Вы потеряете время и, когда обратитесь к врачу, будет уже слишком поздно. Надежд на излечение больше, когда лечение начато рано.

ЖАЛОБЫ

1. Изменения формы молочной железы, ее кожи и соска.
2. Выделения из соска молочной железы. Уплотнения в молочной железе.
3. Увеличение подмышечных лимфоузлов.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Заключительный диагноз, на основании которого определяется тактика лечения, имеет право ставить только онколог, работающий в специализированном медицинском учреждении. Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере времени, постановке неправильного диагноза и в конечном итоге – к неутешительным результатам лечения.

Памятку подготовили:

главный врач ОГБУЗ «СООКД» к.м.н. С. Л. Гуло,
зам. гл. врача по ОМР ОГБУЗ «СООКД» к.м.н., доцент Е. Н. Семкина
Телефон для справок: +7 (4812) 38-31-39
Смоленск, 2015 г.