

**Самообследование производят не для выявления какой-либо патологии, а для того, чтобы убедиться, что Вы полностью здоровы. Помимо самообследования, раз в год обязателен осмотр у врача, который должен подтвердить, что с Вами все в порядке. Женщинам после 35 лет необходимо делать маммографию. Между 40 и 49 годами маммография делается раз в два года (если врач не порекомендует иную схему), а после 50 лет - каждый год.**

Над брошюрой работали:

Слинкова Ю.В.— специалист по социальной работе организационно-методического отделения;

Горшкова А.А.—заведующая отделением медицинской реабилитации инвалидов с ограниченными физическими и умственными возможностями и граждан пожилого возраста



*Февраль, 2016 год*

*К сожалению, большое число женщин обращаются к врачу на поздних стадиях заболевания, когда помочь сохранить здоровье и жизнь очень сложно. Основная причина этой проблемы – отсутствие доступной информации об опухолях молочной железы и их проявлениях, а также методах раннего выявления рака молочной железы, одним из которых является самообследование молочных желез. Ведь никто не будет заботиться о здоровье женщины так, как женщина должна делать это сама.*

**Необходимо незамедлительно обратиться к врачу, если у Вас появились:**

- изменение размера груди - одна молочная железа стала заметно больше или находится ниже, чем другая;
- изменение формы груди: кожа в каких-то местах втянулась или, наоборот, выступила;
- изменение структуры молочной железы - появление болезненных уплотнений, горошин, узелков;
- постоянные неприятные ощущения в одной груди;
- появление ямочек на коже молочной железы, когда вы поднимаете руки вверх;
- изменение формы соска - втянутость, изменение положения или формы соска;
- появление выделений из одного или обоих сосков;
- увеличение лимфатических узлов в подмышечной впадине или в области ключицы.

**Самообследование рекомендуется проводить систематически, один раз в месяц, в первую половину менструального цикла (оптимально - на 7-10-й день после начала менструации), когда молочные железы не напряжены. При отсутствии менструаций самообследование можно проводить, например, первого числа каждого месяца. Обнаружив какие-либо изменения молочных желез или лимфатических узлов подмышечной впадины, обратитесь к врачу. В большинстве случаев, эти изменения носят доброкачественный характер, поэтому не следует поддаваться преждевременной панике.**



Проверьте, есть ли выделения из соска при сжатии его большим и указательным пальцами противоположной руки. Если выделения есть, обязательно обратите внимание на их цвет. Об их наличии могут свидетельствовать и пятна на белье.

Повторите все вышеуказанные манипуляции лежа на спине. При этом руку закиньте за голову, под лопатку подложите подушечку или сложенное полотенце: такая позиция делает грудь более плоской и облегчает обследование. Прощупайте также подмышечные впадины - чтобы убедиться, нет ли там уплотнений.

Попытайтесь найти подмышечные лимфатические узлы. Если они прощупываются, это не страшно, но обратитесь к врачу, если они появились недавно или их форма изменилась. Затем прощупайте участок тела между грудью и шеей.



Прощупайте круговыми движениями левую и правую подмышечные впадины.

## Уважаемые женщины!

Рак молочной железы угрожает любой женщине. Чем раньше обнаружена опухоль и чем меньше ее размеры, тем выше шансы на полное излечение.

Самообследование, в сочетании с регулярным обследованием, которое проводит Ваш гинеколог и маммолог, является самым эффективным методом, с помощью которого можно выявить различные изменения в молочных железах уже на ранней стадии их развития.



Самообследование начинают с осмотра молочных желез перед зеркалом. Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Внимательно осмотрите молочные железы, обращая внимание

на изменение объема и формы груди, а также изменение цвета кожи, соска и околососкового кружка.



Поднимите руки и сцепите их за головой, повернитесь вправо, влево. Внимательно осмотрите молочные железы со всех сторон, обращая внимание на их форму и объем. Убедитесь, что

складки, утолщения или другие изменения кожи, которых раньше не было, отсутствуют. Еще раз осмотрите соски для того, чтобы убедиться в том, что они не втянуты или не появились какие либо другие изменения. Затем сравните молочные железы, обращая особое внимание на любую, недавно появившуюся асимметрию.

Следующий этап осмотра можно проделать под душем: пальцы легко скользят по коже, покрытой мыльной пеной, и Вы можете полностью сконцентрироваться на поисках отклонений от нормы. Поднимите левую руку. Мысленно разделите молочную железу на четыре части (квадранты) и проводите обследование квадрант за квадрантом в одной и той же последовательности при каждом самообследовании.

Продвигаясь вращательными движениями с легким нажимом, тщательно прощупайте левую молочную железу. Делают это подушечками трех сомкнутых пальцев правой руки. Необходимо помнить, что молочная железа наиболее развита на уровне верхнего наружного квадранта. Оставаясь в положении стоя, поступательными движениями ощупайте все зоны молочной железы. Правую молочную железу обследуйте прямыми пальцами левой руки.



Чтобы ничего не упустить, воспользуйтесь одной из двух возможных схем:

- начинайте осмотр с подмышечной впадины, далее двигайтесь по спирали по направлению к соску, пока не почувствуете его;
- двигайтесь по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди вплоть до подмышечной впадины.