

Самообследование молочных желез.

Его необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день (лучше в один и тот же день менструального цикла), когда молочная железа находится в расслабленном состоянии, так как в течение месяца происходят изменения размера и структуры груди.

Для чего необходимо самообследование?

Очень важно выполнять самообследование с целью выявления патологических опухолей на ранней стадии, так как не всегда есть возможность обратиться в медицинское учреждение. Чем чаще вы обследуете молочную железу, тем быстрее заметите появление в ней изменений. Даже когда врач смотрит женщину в первый раз, он не всегда видит то, что может обнаружить сама женщина. Никто не знает вашу грудь лучше, чем вы сами.

Где чаще локализуется новообразование?

Если условно разделить грудь на 4 части, можно утверждать, что в половине случаев опухоль появляется в верхнем квадранте, где больше железистой ткани.

Как проводится самообследование?

Проводите самообследование при хорошем освещении, в спокойном и расслабленном состоянии. Относитесь к этому как к обычной гигиенической процедуре. Не забудьте обследовать подмышечные впадины, области над ними и над ключицами. Помните, что большинство обнаруженных в молочной железе изменений являются доброкачественными.

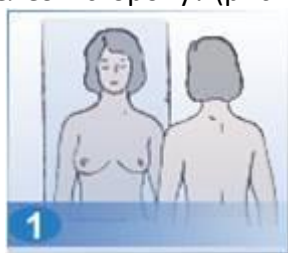
Обследование состоит из 6 этапов.

Первый этап – осмотр белья.

Незначительные выделения из соска могут оставаться незамеченными на его поверхности, но оставлять следы на бюстгалтере. Поэтому его необходимо тщательно осмотреть: нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

Второй этап – общий вид желез.

Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом. Свободно опустите руки. Внимательно осмотрите в зеркале каждую грудь. Проверьте, нет ли каких-то изменений величины, формы, контуров груди (одна грудь может быть немного больше, это нормально). Обратите внимание на симметричность обеих желез, расположены ли железы на одном уровне, равномерно ли они перемещаются при поднятии и заведении рук за голову, наклонах, поворотах направо и налево. Нет ли фиксации или смещения одной из желез в сторону? (рис. 1).



Стоя перед зеркалом, поднимите руки вверх. Снова осмотрите по очереди молочные железы, обращая внимание на смещение их кверху, в стороны или книзу, изменение формы с образованием возвышения, западания, втягивания кожи или соска, появление капель жидкости из соска при этих действиях (рис. 2).

Третий этап – состояние кожи. Эластична ли кожа, хорошо ли она собирается в складку? Отмечаются ли изменения цвета, наличие покраснений всей поверхности или отдельных участков, сыпи, опрелости, изменений, напоминающих “лимонную корку”. Проверьте, нет ли уплотнений, набуханий, ямочек или бугорков, втянутости, изъязвлений и сморщенности кожи. Не следует брать ткань молочной железы в складку между пальцами, так как из-за ее дольчатого строения может создаться ошибочное впечатление опухолевого уплотнения.

Четвертый этап – ощупывание в положении стоя. Этот этап удобно проводить во время принятия душа в ванной комнате. Намыленными пальцами рук легче прощупать молочные железы. Если обследование проводится в комнате, рекомендуется использовать лосьон или крем. Правой рукой исследуйте левую грудь, а левой – правую. Пальпация проводится подушечками, а не кончиками пальцев, тремя сомкнутыми пальцами, круговыми проникающими пружинящими движениями. Большой палец и мизинец в пальпации не участвуют. При больших размерах молочной железы противоположная рука поддерживает ее.

Сначала проводится поверхностно-ознакомительное прощупывание, когда подушечки пальцев не проникают в толщу железы, что дает возможность выявить небольшие образования, расположенные непосредственно под кожей. Затем проводится глубокое прощупывание, когда подушечки пальцев последовательно постепенно достигают ребер. Пальпацию следует проводить от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышечной линии, включая подмышечную область, где возможно обнаружение увеличенных лимфоузлов (рис. 3).



Пятый этап – ощупывание в положении лежа. Это наиболее важная часть самопроверки, потому что только так можно хорошо прощупать все ткани. Пальпацию проводят на сравнительно твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или жесткую подушку, руку вытянуть вдоль туловища или завести за голову (рис.4).



Предлагается два метода пальпации:

Метод квадратов, когда вся поверхность передней грудной стенки от ключицы до реберного края и молочная железа мысленно разделяются на небольшие квадраты. Ощупывание проводится последовательно в каждом квадрате сверху вниз как бы по ступеням (рис. 5).



Метод спирали, когда прощупывание молочной железы проводится по спирали в виде концентрически сходящихся окружностей, начиная от подмышки и до соска. Подушечки пальцев совершают круговые движения, перемещаясь в направлении соска (рис. 6).

Шестой этап – обследование соска. При осмотре сосков необходимо определить, нет ли изменений их формы и цвета, не втянуты ли, не мокнут ли, нет ли изъязвлений или трещин. Необходимо прощупать сосок и подсосковую область, так как там может быть опухоль. В заключение нужно осторожно взять сосок большим и указательным пальцами и надавить на него, отмечая при этом характер выделений из него или отсутствие их (рис. 7).



Если вы обнаружите уплотнения, узелки, болезненность или другие симптомы, срочно обратитесь к врачу-гинекологу или онкологу.

Не откладывайте на потом посещение специалиста, помните, что от этого может зависеть Ваша жизнь!