

Молочна залоза - частина репродуктивної системи жінки і одне з найуразливіших місць її організму. Стан молочної залози залежить від багатьох факторів, починаючи зі стресів і закінчуючи запальним захворюванням жіночої статеві сфери.

Здоров'я жінки багато в чому залежить від неї самої, це непросто – навчитися уважно ставитися до себе. Для того, щоб переконатися, що тобі нічого не загрожує, потрібно зробити тільки три речі: самостійно обстежувати свої молочні залози раз на місяць; пройти огляд лікаря-фахівця (жінкам у віці від 20 до 40 років необхідно відвідувати мамолога з метою обстеження молочних залоз не рідше ніж раз у 2 – 3 роки, після 40 - щорічно); пройти спеціальну діагностичну процедуру – мамографію. Першу (так звану базисну) мамографію необхідно зробити після досягнення віку 40 років. До досягнення 50 років повторювати її через кожні 2 – 3 роки, а після 50 – через кожні 2 роки для контролю (якщо лікар не рекомендує частіше).

Самообстеження молочної залози необхідно проводити систематично у першій половині місячного циклу на 2-3-й день після закінчення менструації. День огляду бажано не змінювати. У випадку, якщо менструацій у жінки немає, варто робити самообстеження завжди в те саме число місяця.

Самообстеження містить у собі три основних моменти: огляд у трьох положеннях, промацування молочних залоз, промацування підпахвових ділянок.

Огляд проводять перед дзеркалом при доброму освітленні в наступних трьох положеннях:

- руки на поясі,
- руки підняті вгору, кисті рук на потилиці,
- руки опущені.



Ваше завдання – з'ясувати, чи не з'явилися ознаки хвороби.

Ознаками хвороби можуть бути:

- втягнення ділянки шкіри молочної залози, набряк ділянки шкіри молочної залози;
- втягнення соска, відхилення соска убік;
- зміна звичайної форми чи розміру однієї з молочних залоз;
- деформація ареоли - пігментованої ділянки шкіри навколо соска;
- укорочення радіуса ареоли;
- жовтуваті чи кров'яністі виділення із соска;
- почервоніння шкіри молочної залози, ущільнення шкіри молочної залози, набряклість;
- виразки чи скоринки на соску.

Промацування молочних залоз варто проводити стоячи чи лежачи. Краще це робити лежачи (у цьому випадку мускулатура розслаблена), не пропускаючи жодної ділянки молочної залози.

Техніка обстеження

Починаючи займатися самообстеженням, Ви повинні обрати найбільш зручний для Вас спосіб: або спосіб кругових рухів (рис. 1), або рухів униз по залозі (рис. 2), або клиноподібних рухів (рис. 3). Як тільки Ви знайшли, який із способів Вам підходить більше всього - надалі дотримуйтеся тільки його.

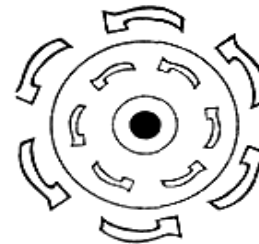


Рис. 1.

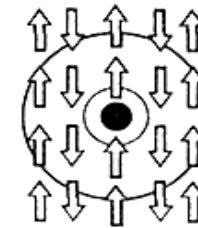


Рис. 2.

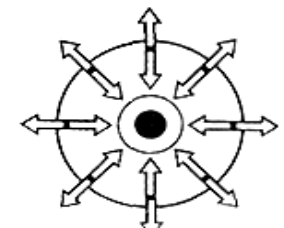


Рис. 3.

Кожна молочна залоза обмацується протилежною рукою. Половина грудної клітки, на якій знаходиться обстежувана молочна залоза, повинна бути піднята. Для цього під лопатку з обстежуваної сторони підкладають невелику подушечку або валик.

Дослідження проводиться в трьох положеннях:

- рука з обстежуваної сторони піднята вгору за голову,
- рука спрямована убік,
- рука лежить уздовж тулуба.

Промасування проводиться подушечками пальців, акуратно, м'яко.

Зручний такий порядок обстеження: спершу перевіряють зовнішню половину молочної залози, починаючи від соска, потім – внутрішню, направляючись від соска до грудини.

Намагайтеся завжди проводити промасування в тому самому порядку тими самими рухами – це дасть вам можливість порівняти нинішній стан молочних залоз з минулим.

Обстеження соска. Акуратно і несильно здавлюйте його й ареолу між пальцями, Ви повинні визначити - чи немає виділень, а якщо є, то який їх характер. Не забудьте також уважно оглянути білизну, тому що на бюстгальтері можуть залишатися сліди виділень із соска.

На закінчення необхідно прощупати підпахвинні, надключичні і підключичні ділянки: там Ви можете виявити збільшені лімфатичні вузли.

До лікаря варто звертатися в таких випадках:

- коли Вами під час огляду виявлені будь-які з перерахованих вище змін молочних залоз;
- коли Ви намацали незвичайні ущільнення в молочній залозі, збільшені лімфатичні вузли.

Жоден з цих симптомів не означає діагноз раку, але без уваги їх залишати не можна.

Нехай самообстеження стане звичним елементом Вашого життя і допоможе зберегти здоров'я та красу.

Відповідальна за випуск: Людмила Зубко,
зав. відділу ВОЦЗ.

**ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КЛІНІЧНИЙ
ОНКОЛОГІЧНИЙ ДИСПАНСЕР
ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я**



**ОБСТЕЖУЙТЕ СЕБЕ
ТА
ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЗДОРОВИМИ**

ВІННИЦЯ 2015