



Рекомендації щодо самообстеження молочних залоз

Самообстеження молочних залоз, самообстеження грудей, прощупування грудей, наявність жовтуватих або кров'янистих виділень з соска

Самообстеження молочних залоз є важливим кроком до зниження захворюваності на рак молочної залози. Його рекомендується проводити один раз на місяць у перший тиждень після менструації, оскільки в цей період молочні залози не збільшені та не напружені. Самообстеження можна проводити у ванній кімнаті перед дзеркалом та під час приймання душу. У разі виникнення будь-якої підозри Вам необхідно наступного дня звернутися до спеціаліста із захворювань молочної залози.

Огляд молочних залоз



Станьте перед дзеркалом спочатку з опущеними, а потім з піднятими догори руками.

Зверніть увагу на такі ознаки:

- Втягнення або випинання ділянки шкіри;
- втягнення соска;
- зміна звичної форми або розміру однієї з молочних залоз;
- наявність жовтуватих або кров'янистих виділень з соска;
- почервоніння та припухлість ділянок шкіри молочної залози.



Прощупування грудей



Прощупування грудей здійснюється у положенні лежачи на спині. Під лопатку зі сторони, що обстежується, підкладіть валик таким чином, щоб грудна клітка була трохи піднята. Пальпуйте кожну молочну залозу протилежною рукою. Уникайте грубого прощупування та захоплення великої ділянки тканини молочної залози, оскільки це може створити враження ущільнення, якого насправді немає. Обстеження проводиться у трьох положеннях: :

- рука з обстежуваного боку спрямована вздовж тулуба;
- рука спрямована уверх за голову;
- рука спрямована у бік.

Пальцями другої руки молочну залозу пальпують у такий спосіб: ви можете вибрати кругові рухи (мал. 1); рухи по лінії вверх та вниз (мал. 2); клиноподібні рухи (мал. 3). Завжди пальпуйте молочні залози в одній і тій самій послідовності. Це допоможе Вам не пропустити жодної ділянки, а також запам'ятати, якими Ваші молочні залози звичайно ї на дотик. Окремо обстежуйте сосок. Його стискають між пальцями, починаючи з країв ареоли, для того, щоб переконатися, що з соска не з'являються виділення (мал. 4).

