

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Шаг 1. Визуальная оценка. Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы. Железы должны иметь одинаковую форму и размер, быть симметричными, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне, без смещения и втянутости сосков, которые не выводятся при потягивании за них. Особое внимание обращайте на дефекты, которых не было раньше.

Шаг 2. Осмотрите кожу молочных желез — нет ли на ней участков изменения цвета: покраснения, побледнения, потемнения, сыпи. Приподнимите грудь и рассмотрите ее с нижней стороны. В некоторых случаях скрытая в железе опухоль может придавать коже вид «лимонной корки» - на ней будут заметны густо расположенные точечные втяжения.

Шаг 3. Осмотр сосков. Сосок не должен быть уплощен или втянут в грудь. Обратите внимание, нет ли шелушения, изменения окраски, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения (если вы не беременны и не кормите грудью).

Шаг 4. Пальпация желез. Необходимо ощупать молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями ощупать грудь от соска к наружному краю железы по радиусу, по часовой стрелке, не пропуская ни одного участка. Убедитесь, что в молочной железе отсутствуют какие-либо образования. Они могут ощущаться, как затвердения, узелки, тяжи или «шарики».

Шаг 5. Ощупайте подмышечные впадины на предмет выявления увеличенных лимфоузлов.

Если вы обнаружили один из перечисленных признаков, пожалуйста, не откладывайте визит к врачу для исключения онкологического заболевания. Ваша судьба в ваших руках!

