САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Самостоятельное обследование молочных желез – это регулярный осмотр и ощупывание молочных желез, которые проводят, чтобы выявить изменения структуры молочных желез.

ЗАЧЕМ ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ? Основная цель самообследования – своевременное выявление рака молочной железы. Рак молочной железы является самой частой злокачественной опухолью женских половых органов и занимает первое место как причина смерти от злокачественных опухолей у женщин. Своевременное выявление рака молочной железы позволяет значительно повысить выживаемость и улучшить результаты лечения. Помимо рака, самообследование молочных желез выявляет большинство доброкачественных заболеваний молочной железы и позволяет наблюдать за их течением. Самообследование молочных желез не заменяет регулярного обследования молочных желез при посещении врача-гинеколога, УЗИ и маммографии.

КОГДА ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ? Большинство специалистов рекомендуют проводить самообследование молочных желез, начиная с 20-летнего возраста и на протяжении всей жизни. Беременность, период грудного вскармливания и постменопаузальный период не должны стать исключением. Риск развития рака молочной железы постоянно увеличивается с возрастом, а во время беременности и грудного вскармливания выявить изменения труднее, чем обычно, поэтому в это время особенно важно регулярное самообследование. Проводить самообследование молочных желез нужно каждый месяц в один и тот же день. В детородном возрасте лучше проводить самообследование в первые несколько дней после окончания менструации, т. к. в это время молочные железы наименее чувствительны и не отечны. В постменопаузальный период для самообследования лучше выбрать какой-то один легко запоминающийся день (например, первый или последний день месяца). Если Вы принимаете оральные контрацептивы, самообследование лучше проводить в первый день после начала приема таблеток из новой пачки.

КАК ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

Самообследование состоит из 6 основных этапов (или шагов).

Шаг 1. Встаньте перед зеркалом, вытянув руки вдоль пояса. Проверьте, одинаковы ли обе молочные железы по размерам, форме и внешнему виду, нет ли какой-либо асимметрии, или иных различий между обеими железами. Затем тщательно осмотрите каждую железу в отдельности. Обращайте внимание на любые из следующих изменений: любые изменения кожи (покраснения, втягивания, морщинистость и другие) изменения формы, асимметрия, втягивание сосков, выделения из соска (при их наличии – на характер выделений) изменения размеров, формы, видимые неровности (выбухания или западения) на поверхности железы.

Шаг 2. Поднимите руки над головой и повторите осмотр.

Шаг 3. Положите руки на пояс и попытайтесь несколько раз подряд напрячь и расслабить мышцы передней грудной стенки. При этом продолжайте осмотр молочных желез. Для обследования левой молочной железы положите левую руку за голову, и наоборот. С помощью первых 3-4 пальцев, сведенных вместе, поочередно прощупывайте правую и левую железу. Правую железу нужно ощупывать пальцами левой руки и наоборот. Старайтесь ощупывать молочную железу подушечками, а не кончиками пальцами. При прощупывании нужно захватить область от ключицы вверху до места прикрепления молочной железы к грудной стенке внизу и от середины грудной клетки спереди до подмышечной впадины сбоку. Чтобы не пропустить ни одного участка выберите определенную последовательность прощупывания и придерживайтесь ее. Самым удобным вариантом является исследование по спирали от соска кнаружи (расширяющимися кругами) или снаружи по направлению к соску (по суживающимся кругам). При ощупывании обращайте внимание на наличие любых из следующих изменений: участки уплотнения или наоборот заметного размягчения в молочной железе, болезненность при ощупывании любые другие изменения консистенции молочной железы.

Шаг 4. Поочередно зажмите сосок правой и левой железы между большим и указательным пальцами. Обратите внимание, появляются ли при этом выделения из соска и, если да, на характер этих выделений (молоко, слизистые, кровянистые, гнойные выделения).

Шаг 5. Ложитесь на спину и постарайтесь расслабиться. Повторите обследование согласно шагу 3.

Шаг 6. Завершите осмотр прощупыванием подмышечных областей на предмет наличия уплотнений и вздутия.

Очень важно проводить самообследование регулярно. Это даст Вам возможность изучить все особенности нормального строения Ваших молочных желез, выявить наличие постоянных уплотнений и запомнить их расположение, так чтобы при следующем обследовании Вы могли точно сказать, появилось ли это образование вновь или же было на этом месте уже давно. В первое время помочь Вам запомнить индивидуальные особенности Ваших молочных желез может ведение дневника, где Вы будете помечать все выявленные Вами уплотнения или другие изменения. Это особенно важно, если у Вас есть мастопатия – заболевание, при котором в молочных железах постоянно присутствуют уплотнения.

О КАКИХ ИЗМЕНЕНИЯХ НУЖНО СООБЩАТЬ ВРАЧУ?

 Сообщать врачу надо о любых впервые выявленных изменениях, если они не исчезают в течение следующего менструального цикла. Около 80% таких изменений являются доброкачественными, но точно установить это может только врач-гинеколог. Поэтому не стоит рисковать своим здоровьем и душевным покоем, рассчитывая проскочить мимо оставшихся 20%. К сожалению, самообследование молочных желез позволяет выявить уже достаточно большие образования молочных желез, а ими могут оказаться уже далеко зашедшие формы рака. Раз в полгода осмотр и пальпацию молочных желез должен проводить врач гинеколог. Также не следует забывать о дополнительных методах обследования, таких как УЗИ (для женщин моложе 40 лет) и маммография (для женщин старше 40 лет).

В рамках диспансеризации взрослого населения маммография входит в перечень обязательных методов обследования 1 раз в 2 года. Не игнорируйте Ваше право на здоровье.