

Самообследование молочных желез:

По статистике 8 из 10 патологий груди выявлены самими женщинами. Рассказываем о методе самообследования груди – простом и доступном способе обнаружить заболевания молочных желез.



Рак молочной железы – одна из главных причин женской смертности в последние 10 лет. [Ранняя инструментальная диагностика](#) – важная составляющая успешного лечения рака груди. Но не менее важно внимание женщины к собственному здоровью, умение заметить изменения в своем состоянии и вовремя обратиться к врачу. Регулярное самообследование груди – одна из возможностей научиться этому.

Самообследование груди – что это такое?

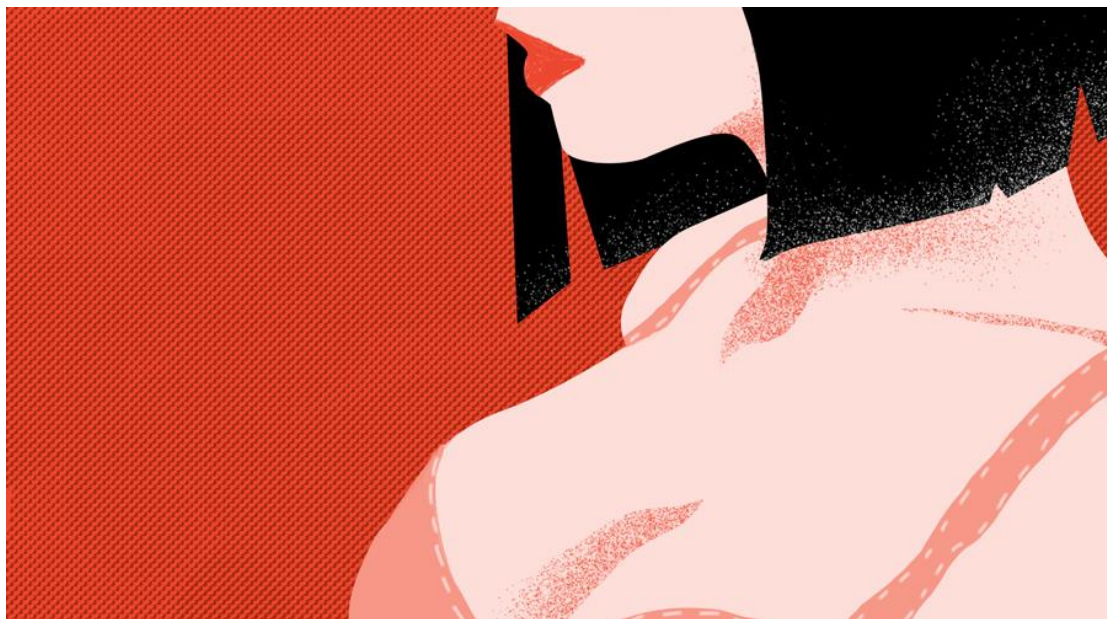
Это ежемесячный самостоятельный осмотр молочных желез и регионарных лимфатических узлов. Вы можете проводить его дома. Он занимает 10–15 минут времени ежемесячно и состоит из нескольких этапов:

1. осмотр нижнего белья и груди перед зеркалом;
2. пальпация грудных желез в положении лежа и стоя.

Зачем мне самой делать осмотр, может лучше сходить на УЗИ или маммографию?

Навряд ли вы сможете делать УЗИ и рентген каждый месяц, да это и не нужно. У каждого метода диагностики свои точки приложения, сильные и слабые стороны. Их результаты всегда рассматриваются в комплексе, а не по отдельности. Благодаря регулярному самообследованию, вы будете хорошо знать признаки нормального состояния вашей

В каком возрасте начинать самообследование и как часто проводить?



Маммологи рекомендуют начинать регулярный осмотр груди с 18 лет и проводить его ежемесячно. Важно, чтобы во время обследования молочные железы были безболезненны и не напряжены. Поэтому самое лучшее время для осмотра – вторая неделя месячного цикла с 7 по 12 день. В этот период гормональный фон женского организма относительно спокоен.

При нерегулярных месячных нужно выбрать определенный день, в который грудь максимально безболезненна, и по возможности выполнять осмотр именно в этот день каждый месяц. При менопаузе выбирается удобная вам дата, например, каждый пятый день месяца.

Очень важно проводить обследование регулярно. Только так вы сможете заметить малейшие отклонения в состоянии молочной железы и подмышечных лимфатических узлов.

Обязательно ведите журнал, в котором отмечайте детали осмотра и обнаруженные изменения. Это даст вам возможность понять, что является нормой для вашей груди, ведь гормональный фон каждой женщины индивидуален, как и реакция на него тканей молочной железы.

Как выполнить самостоятельное обследование груди: 5 важных этапов

Первые три этапа – осмотр груди стоя. Для этого вам нужно сделать следующее: раздеться до пояса, использовать хорошее освещение и встать перед зеркалом.

Этап 1. Осмотр груди стоя



Отведите плечи назад, руки положите на бедра. Внимательно рассмотрите вашу грудь в зеркале.

Что вы должны увидеть в норме:

- Молочные железы обычного для вас размера, формы и цвета.
- Обе груди имеют равномерную форму без видимых искажений: выпуклостей или втяжений.

Что должно вас насторожить и является поводом для обращения к маммологу:

- Неровность контура груди: появление впадин или выпуклостей, отечность в виде «лимонной корки».
- Изменение положения соска, втянутый внутрь сосок.
- Покраснение кожи, появление сыпи, изъязвлений, складок или видимой опухоли.
- Расширенные и набухшие вены, особенно если они наблюдаются только на одной из молочных желез.

Этап 2. Осмотр молочных желез с поднятыми руками

Поднимите руки вверх, заведите их за голову и повторите осмотр. Повернитесь к зеркалу правым, а затем левым боком. Наклонитесь вправо, влево, вперед. При этом наблюдайте за смещением молочных желез.

На что нужно обратить внимание:

- Симметричность формы и размера молочных желез. Небольшие различия – вариант нормы, однако если они нарастают с течением времени, то это повод обратиться к врачу.
- Одинаково ли перемещаются молочные железы при подъеме рук и поворотах корпуса, нет ли признаков фиксации или смещения в сторону.
- Нет ли выделения жидкости, крови или гноя из соска.

Этап 3. Осмотр нижнего белья

Этап 4. Ощупывание груди в положении стоя или сидя



Важное условие успешной пальпации – легкое скольжение пальцев по коже груди. Поэтому ее рекомендуют делать в душе и использовать гель или мыло. Если вы проводите самообследование в комнате, используйте увлажняющий гель, крем или масло.

Основные правила:

- Правая рука пальпирует левую грудь, левая рука – правую. Если грудь большая, поддерживайте ее второй рукой.
- Обследование выполняется подушечками 3-4 пальцев, большой палец не участвует. Располагайте пальцы плашмя, не надо захватывать ткань молочной железы в складку. Из-за ее железистого строения вы можете принять дольку органа за опухоль.
- Первоначально проводится поверхностная пальпация. Давление на ткань железы при этом минимально. При этом выявляются образования, локализирующиеся непосредственно под кожей. Постепенно увеличивая давление, погружайте подушечки пальцев в толщу железы, постепенно достигая грудной клетки.
- Направление пальпации – секторальное или спиральное. В первом случае молочная железа мысленно делится на сектора, которые прощупываются по очереди. При спиральной пальпации пальцы описывают концентрические, постепенно расширяющиеся круги вокруг соска. Важно пропальпировать всю поверхность органа, не пропуская отдельных участков.
- Сожмите сосок, чтобы проверить отсутствие выделений из него.
- Обязательно прощупывайте подмышечную область, а также участок над и под ключицей – здесь расположены регионарные лимфоузлы.

Этап 5. Пальпация груди в положении лежа

Лягте на кровать. Под спину на уровне лопатки желательно положить валик. Это распрямит грудную клетку, приподнимет ее и молочная железа распластается по ее поверхности, что облегчит глубокую пальпацию. Техника выполнения движений и их направление аналогично обследованию стоя.

Что должно вас насторожить:

- Обнаружение уплотнения в молочной железе. Обратитесь к врачу, если вы выявляете его на протяжении нескольких месяцев.
- Увеличение лимфатических узлов в подмышечной, надключичной и подключичной области.

Что делать при обнаружении уплотнения



Постарайтесь не паниковать. В 80% случаев выявленные образования имеют доброкачественную природу.

Не стесняйтесь обращаться к врачу. Вы заметили [необычные изменения в вашей груди](#) и видите, что они нарастают с каждым месяцем. Обязательно обратитесь к врачу, не пытайтесь поставить диагноз самостоятельно.

Для уточнения диагноза маммолог назначит вам дополнительные обследования. Как правило, это рентген груди – [маммография](#). Если вы моложе 40 лет или у вас плотная грудь – исследованиями первой линии становятся [МРТ и УЗИ](#). Окончательный диагноз о природе опухоли ставится после проведения ее биопсии.

Маммография не показала опухоли, но я чувствую уплотнение в груди

Обязательно сообщите об этом врачу. При необходимости не стесняйтесь обратиться за вторым мнением. Примерно в 10% случаев маммография дает ложноотрицательные результаты. Чаще всего это встречается при высокой плотности груди, когда опухоль на снимке сливается с плотной железистой тканью молочной железы.

Если я регулярно сама обследую грудь, то мне не нужно проходить маммографию?

Самообследование не заменяет другие методы исследования, а дополняет их. В возрасте от 40-70 лет один раз в 2 года вы должны пройти скрининговое обследование - выполнение маммографии, а при высоком риске РМЖ – раз в полгода вашу грудь должен осмотреть маммолог

Регулярное самообследование груди не излечит вас от рака, но поможет лучше узнать особенности ваших молочных желез и вовремя заметить отклонения от нормы. Будьте внимательны к своему здоровью и берегите себя!