

Рак молочной железы - это заболевание, которое характеризуется развитием злокачественной опухоли в одной или обеих молочных железах.

Какие факторы повышают риск развития рака груди?

- Возраст;
- Наследственность;
- Травмы, ушибы молочной железы;
- Психические травмы, стрессы, тревожность, психоэмоциональное перенапряжение.

Почему необходимо самостоятельно обследовать грудь?

Известно, что более 70% от общего числа женщин, заболевших РМЖ сами обнаруживают у себя опухоль, чаще всего случайно и потому не своевременно.

Как правильно проводить самообследование?

Самообследование следует проводить регулярно, 1 раз в месяц, на 7-12 день после начала менструации (идеально - в один и тот же день, например, 10-й). Именно в этот период времени грудь максимально мягкая, без нагрубаний и наиболее удобна для осмотра. Начинать самообследование надо с осмотра молочных желез. Для этого необходимо раздеться до пояса и стать перед зеркалом в комнате с хорошим освещением. Вначале осмотреть молочные железы, опустив руки вниз, затем поднять их вверх над головой. В норме молочные железы должны быть симметричными, одинакового размера. После осмотра приступайте к ощупыванию (так называемой пальпации) молочных желез, что пальпация должна осуществляться по принципу прижатия ткани молочной железы к грудной клетке, при этом допускается некоторое перебирание пальцами сверху вниз. Прощупать необходимо так, чтобы каждый сантиметр ткани оказался в поле Вашего зрения. При самообследовании не стоит забывать прощупать под соском (субареллярно), а также подмышечную область (на предмет наличия увеличенных лимфоузлов). В завершении пальпации необходимо убедиться, что нет выделений из сосков и молочных желез.

Как интерпретировать результаты самообследования?

Такие симптомы, как наличие уплотнений в груди, увеличение размеров одной из молочных желез, особенно за короткий (1-3 месяца) промежуток времени, наличия выбухания (бугорка) или втяжения (ямки) кожи на ограниченном участке, локального покраснения кожи или изменения по типу «гусиная» кожа или «лимонной корочки», втяжение или изъязвление соска, наличие из него выделений, должны обязательно насторожить женщину и она обязательно должна обратиться к гинекологу или онкологу.

*Помните, что здоровье
Вашей молочной железы
в Ваших руках, а точнее,
в Ваших пальцах!*

*Самостоятельно обследуйте
молочные железы, делайте
это регулярно, и не забудьте
обучить этому своих
близких и родных!*