

## Женская грудь...

Символ женственности и материнства, красоты и нежности... Скольких замечательных эпитетов удостоен этот орган!

Но, к огромному сожалению, последние два десятилетия врачи все чаще упоминают о нем как о сосредоточении бед. Как следует из статистических данных, рак молочной железы в последние годы является наиболее частой причиной смертности женщин даже молодого возраста!

## Основные факторы риска развития рака молочной железы:

- отягощенная наследственность – рак молочной железы у близких родственниц по материнской линии;
- различные доброкачественные заболевания молочной железы, в том числе мастопатия;
- возраст (частота выявления рака молочной железы увеличивается у женщин старше 40-45 лет);
- гормональные нарушения, женское одиночество, отсутствие родов, поздние первые роды и неполноценная лактация;
- стрессы, тяжелая экологическая ситуация и др.

Наиболее распространенным заболеванием груди является мастопатия. Это доброкачественное изменение ткани молочной железы, которое может стать «почвой» для развития рака. Различают диффузную (когда равномерно поражается ткань железы) и узловую, сопровождающуюся образованием отдельных плотных узлов, формы мастопатии.

## Основные симптомы мастопатии:

- нагрубание молочных желез;
- чувство тяжести и распирания;
- болезненность всей молочной участков (в зоне расположения узла) незадолго до менструации.

Спасти свое здоровье, красоту, а иногда – жизнь помогут несложные действия: по возможности избегайте факторов риска и следите за состоянием груди. Прежде всего, необходимо регулярно (не менее 1 раза в год) обследовать молочные железы у врачей-специалистов. В промежутках между посещениями врача – проводить ежемесячное самообследование (занимает несколько минут), фиксировать появление симптомов мастопатии.

Помните, самообследование не заменяет визит к специалисту, но помогает выявлять патологические изменения на ранних этапах их развития.

Часто бывает так, что, обнаружив изменения в молочной железе, женщина боится идти к специалисту: «А вдруг найдут что-то страшное».

Врачи и их бывшие пациентки призывают: не бойтесь. Чем скорее Вы обратитесь за помощью, тем гарантированное благополучный исход. Даже при самом неприятном диагнозе на ранних этапах удастся не только снизить риск тяжелых последствий, но и провести минимально возможное, органосохраняющее, хирургическое лечение.

# Руководство по самообследованию молочных желез

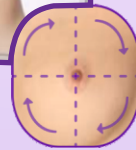
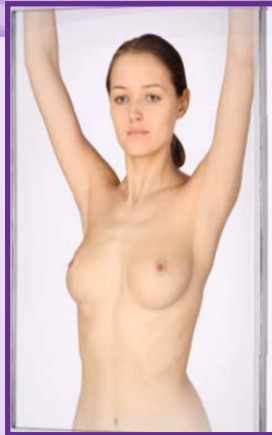
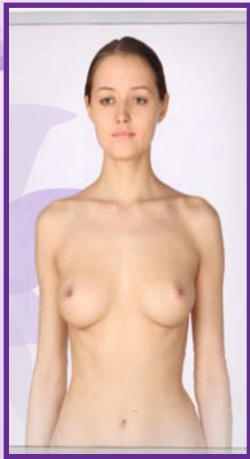


**ГБУЗ НО «НОКОД»**

ГБУЗ НО «Нижегородский областной  
клинический онкологический диспансер»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» (ГБУЗ НО «НОКОД»)   
ул. Деловая, д. 11/1 г. Нижний Новгород, 603126  
тел.: (831) 282-16-30 <http://www.ноод.рф> e-mail: [sekretar@nnood.ru](mailto:sekretar@nnood.ru)

# Обследуй себя и оставайся здоровой!



Дорогие женщины, обращаем Ваше внимание, что обследование лучше проводить в один и тот же день менструального цикла, так как в течение месяца происходят изменения размера и структуры груди.

Самое подходящее время – **на 6-12 день от начала менструации**, когда молочная железа находится в расслабленном состоянии.

## Осмотр

Стоя перед зеркалом, вначале руки опущены вдоль туловища, затем – руки над головой, осмотрите по очереди молочные железы. Обратите внимание на следующие моменты:

- ✓ форму, объем желез, наличие втянутости или выбухания;
- ✓ состояние кожи – покраснения, появление участков с плотным отеком по типу «лимонной корки»;
- ✓ состояние сосков – изменение формы, цвета сосков, появление втянутости, язвочек.

## Пальпация (ощупывание)

Пальпация проводится подушечками трех сомкнутых пальцев пружинящими движениями, по кругу. Большой палец в пальпации не участвует.

### Этап 1

В положении стоя аккуратно надавливая подушечками пальцев, прощупайте всю молочную железу.

Начните с верхней внешней четверти и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Это даст возможность выявить неоднородность ткани, более плотные/тяжистые участки, объемные образования.

### Этап 2

В положении стоя (руку на стороне исследования положить на талию) нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек. Обратите внимание на размер и болезненность лимфоузлов!

### Этап 3

В положении стоя сожмите каждый сосок между большим и указательным пальцами. Появляются ли при этом выделения из соска?

### Этап 4

В положении лежа (руку на стороне исследования положить за голову) аккуратно надавливая подушечками пальцев, проверьте всю железу (как на этапе 1). Это даст возможность выявить неоднородность ткани, объемные образования, особенно в нижних участках железы.

**В случае обнаружения любых изменений – срочно к врачу!**  
Чем быстрее Вы «перехватите» патологический процесс, тем больше шансов на благополучный исход.