

Любые найденные при обследовании уплотнения должны быть в дальнейшем более детально изучены врачом-маммологом, хирургом или онкологом.

Внимание женщин к состоянию молочных желез, самообследование, профилактические врачебные осмотры – это наиболее верный и надежный путь профилактики рака этого органа!

#### ПРИЗНАКИ ЗДОРОВОЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- молочные железы округлые, симметричные (на симметрию можно не обращать внимания в том случае, если молочные железы врожденно имеют неправильную форму);
- кожные покровы чистые, без видимых или прощупываемых изменений;
- ткани мягкие, эластичные, без уплотнений, узлов.

Молочные железы меняют форму и структуру с течением цикла, поэтому важно проводить обследование в один и тот же день. Участок груди, осматриваемый в разные дни, может сильно измениться.

#### Маммография

Всем женщинам старше 39 лет 1 раз в 2 года необходимо проведение маммографического исследования, а в случае выявления рака молочной железы у близкого родственника, маммография показана женщинам, достигшим 30 лет.

Исследование проводится с 6-го по 12-й день менструального цикла, не требует специальной подготовки, занимает не более 20 минут времени.

Пункционная биопсия молочной железы проводится с диагностической целью по назначению врача при наличии показаний. В узел или уплотнение молочной железы под контролем УЗИ-аппарата вводится пункционная игла, проводится забор клеток молочной железы. Клетки затем наносятся на стекло, просушиваются, окрашиваются и исследуются под микроскопом. Основная задача диагностики и наблюдения за состоянием молочных желез у женщин – это ранняя диагностика рака молочной железы. Рак груди может быть эффективно вылечен на ранней стадии, поэтому врачи прилагают все усилия для того, чтобы вовремя определить природу каждого узла в молочной железе.

#### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- постоянно осматривайте грудь, нет ли на ней узлов и уплотнений;
- даже если у вас нет жалоб на самочувствие, регулярно посещайте гинеколога-маммолога;
- в возрасте старше 39 лет не реже 1 раза в 2 года проводите маммографическое исследование.

Женщинам, у которых врачи обнаружили мастопатию, необходимо отказаться от вредных привычек, провоцирующих заболевание (употребление алкоголя, курение), гармонизировать свою интимную жизнь, подобрать с врачом методы контрацепции.

Во время лечения заболеваний молочной железы следует избегать солярия, излишнего пребывания на солнце, переохлаждений.

Профилактика заболеваний молочной железы - одна из главных задач наших врачей гинекологов, маммологов, которые стоят на защите здоровья современной женщины.



Информация предоставлена  
Управлением здравоохранения г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7  
Тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61  
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
www.здоровыйхабаровск.рф



*Сохрани своё здоровье!*



*Красивая грудь – это символ женственности.  
Грудь должна быть не только красивой, но и здоровой.*

Все заболевания молочных желез можно условно разделить на 3 большие группы: это болезни, имеющие воспалительный характер (*мастит*), доброкачественные опухоли (*мастопатия*) и онкологические заболевания (*рак молочной железы*).

*Мастит* - воспаление молочной железы, которое обычно появляется во время кормления ребенка грудью.

*Мастопатия* - это доброкачественная патология молочной железы. Согласно медицинской статистике, мастопатией страдает каждая вторая женщина детородного возраста. Появление мастопатии в основном связано с гормональными нарушениями.

Рак - это злокачественное новообразование молочной железы

Ежегодно регистрируется более 1,5 млн. новых случаев рака молочной железы. Рак молочной железы занимает в России 1-е место как в структуре заболеваемости женского населения злокачественными новообразованиями, так и в структуре смертности от таких заболеваний. К сожалению, очень часто он распознаётся на поздних стадиях, когда в организме уже существует большое количество метастазов (распространения опухоли).

Важно знать, что рак молочной железы, выявленный на ранней стадии, излечим в 94% случаев! Поэтому так важна роль превентивной диагностики (на доклинической стадии). Ранняя диагностика рака молочной железы снижает смертность и на 20-30 % увеличивает продолжительность жизни!!!

### ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ В РАЗВИТИИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

- неблагоприятная экология окружающей среды;
- злокачественные опухоли молочных желез в семье (наследственность);
- гинекологические заболевания;
- большое количество аборт;
- отказ от грудного вскармливания;
- оперативные вмешательства на молочной железе, гормональные нарушения;
- чрезмерное пребывание на солнце топless и т.п.

### ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ:

- осмотр и пальпация;
- маммография;

- ультразвуковое исследование;
- магниторезонансная маммография;
- пункционная биопсия.

### ПАЛЬПАЦИЯ МОЖЕТ ПРОИЗВОДИТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

- Самообследование необходимо проводить через неделю после окончания менструации, когда молочные железы не увеличены и не напряжены.
- При самообследовании груди обращайте внимание на все изменения, например: покраснение, шелушение, стянутость или отек кожи, ассиметричные выбухания или втяжения ткани молочной железы, выделения из сосков.
- Раздевшись до пояса, встаньте перед зеркалом, внимательно осмотрите свою грудь.
- Сначала обратите внимание на соски молочных желез и околососковую кожу (ареолу): нет ли покраснения, эрозий, шелушения, выделений из сосков, ассиметричных выбуханий или втяжений.
- Поднимите руки над головой, сожмите в кистях и повернитесь из стороны в сторону. Это поможет увидеть изменения формы желез (возвышенность над кожей, втянутость или смещение соска).
- Лягте на спину, подложив сложенное полотенце под лопатку и отведя руку с обследуемой стороны. Мысленно разделите грудь на 4 части, сомкните пальцы рук и слегка надавите на железу так, чтобы не причинить себе боли. Обследуйте каждую четверть в отдельности, начиная с внешней границы и заканчивая у соска. Ткань железы должна быть мягкой и однородной на всем ее протяжении.
- Обследуйте подмышечные ямки. Рука с обследуемой стороны должна быть опущена вдоль туловища, а пальцы обследующей руки должны слегка прижимать кожу на грудной стенке и ступенеобразно смещаться сверху, от самого начала подмышечной ямки, вниз.

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К СВОЕМУ ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ МАММОЛОГУ!**

Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи



Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки



Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке



Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость



Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку



Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек



Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением маммолога. Если Вы установите какие-либо изменения, обратитесь, пожалуйста, к своему лечащему врачу