

Самостоятельное обследование молочных желез

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

Основная цель самообследования – это 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. Это дает возможность отследить момент, когда возможно озлокачествление доброкачественной опухоли и удалить ее, когда озлокачествления еще не произошло.

Самообследование молочных желез не заменяет регулярного обследования молочных желез при посещении гинеколога, УЗИ и маммографии. Этот метод позволяет первым выявить опасные изменения и установить их локализацию, а затем уже прицельно исследовать найденные изменения с помощью маммографии и других методов.

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.

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.

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 пальцев. 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 6. Повторите ощупывание молочной железы стоя.

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 пометать 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 маммолог-онколог или гинеколог. Также не следует забывать о дополнительных методах обследования, таких как УЗИ (для женщин моложе 40 лет) и маммография (для женщин старше 40 лет).