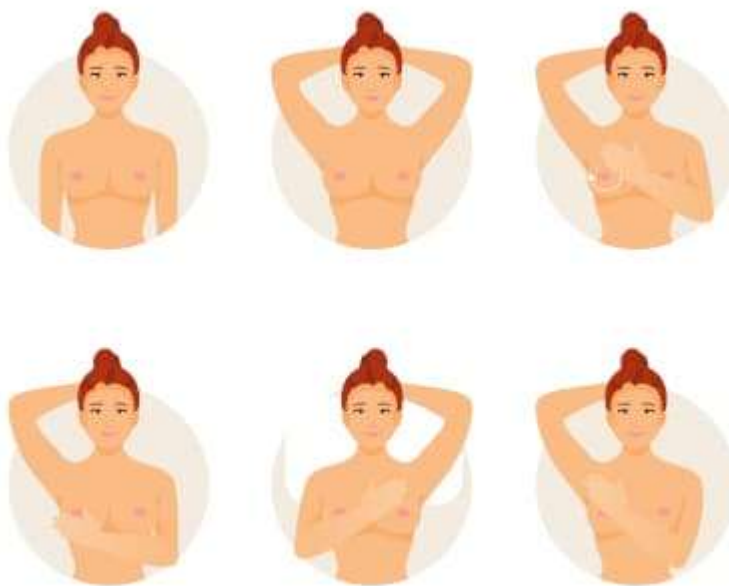


ПАМЯТКА ПО САМООБСЛЕДОВАНИЮ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

в вопросах и ответах



1.Самообследование молочных желез рекомендуется проводить ежедневно для максимальной эффективности.

- Самообследование достаточно проводить один раз в месяц в определенные дни цикла.

2.Лучшее время для проведения самообследования у женщин репродуктивного возраста — первые 5–7 дней после начала менструации.

- Правильно! В этот период молочные железы наименее отечны и максимально мягкие, что облегчает выявление изменений.

3.Пальпацию молочной железы удобнее и эффективнее проводить в положении лежа на спине, подложив валик под лопатку со стороны обследуемой груди.

- Правильно! В положении лежа ткань молочной железы равномерно распределяется по грудной стенке, что позволяет лучше прощупать глубокие слои.

4.Прощупывание тканей груди следует выполнять кончиками пальцев (подушечками), а не захватывать ткани в складку («щипком»).

- Правильно! Прием «щипка» создает ложное ощущение уплотнения за счет сжатия нормальной ткани в складку.

5. При пальпации нужно обследовать только область непосредственно вокруг ареолы и соска.

- Необходимо обследовать всю поверхность молочной железы, включая верхние, нижние и боковые квадранты.

6.Осмотр и пальпация подмышечных и надключичных областей являются обязательной частью самообследования.

- Лимфатический отток от молочной железы идет в первую очередь в подмышечные лимфоузлы, которые могут увеличиваться при патологиях.

7. Появление на коже молочной железы участков, напоминающих «лимонную корку» (втяжение пор кожи), является вариантом нормы.

- Данный признак не является нормой и свидетельствует о патологических процессах.

8. Самопроизвольные кровянистые или прозрачные выделения из соска вне периода грудного вскармливания — повод для немедленной консультации врача.

-Спонтанные патологические выделения (особенно с кровью) требуют обязательного диагностического обследования.

9. Если обнаруженное уплотнение в молочной железе не болит при надавливании, это гарантирует его доброкачественность.

- Отсутствие боли не исключает серьезных заболеваний, так как злокачественные процессы на ранних стадиях часто протекают безболезненно.

10. Осмотр перед зеркалом следует проводить в различных положениях: с опущенными руками, с поднятыми вверх и с руками на поясе.

-Правильно! Изменение положения рук помогает напрячь грудные мышцы и выявить скрытые асимметрии или участки втяжения кожи.

11.Врожденная асимметрия или втянутость соска, которая наблюдалась у женщины с периода полового созревания, всегда указывает на опухолевый процесс.

-Врожденная асимметрия или особенности сосков с детства — это норма, в отличие от приобретенных изменений.

12.При обнаружении любого нового уплотнения во время самообследования необходимо незамедлительно обратиться к профильному врачу (гинекологу, онкологу или маммологу).

-Самообследование — это лишь метод раннего выявления, окончательный диагноз может поставить только врач после осмотра и обследования (УЗИ, маммография).