



ОБРАЗОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ И КОРНЯКОВ

Осведомленность о молочных железах и самообследование молочной железы

Эта информация поможет вам узнать, что такое осведомленность о молочных железах и самообследование молочной железы.

Осведомленность о молочных железах означает понимание того, как должны выглядеть нормальные молочные железы, и какими они должны быть на ощупь. Каждый из нас должен быть осведомлен о состоянии своих молочных желез. Это даст возможность заметить у себя любые изменения в молочных железах. Если вы заметили у себя какие-то изменения, например появление уплотнения или выделений из соска, позвоните своему врачу.

Самообследование молочной железы (breast self-exam (BSE)) — это регулярное обследование своих молочных желез на наличие изменений. Вы можете проводить BSE ежемесячно, время от времени или вовсе его не проводить. Если вы решите не проводить BSE, вам все равно обязательно нужно знать, как должны выглядеть нормальные молочные железы, и какими они должны быть на ощупь.

Мужчины с высоким риском развития рака молочной железы (например те, у кого была обнаружена мутация гена предрасположенности к раку молочной железы BRCA), должны проводить BSE с 35 лет.

Если вы увидели или почувствовали на ощупь какое-то изменение в молочной железе, важно не поддаваться панике. В большинстве случаев такие изменения вызваны не раком.

Когда нужно проводить BSE

Обследовать молочные железы лучше всего тогда, когда они не болезненные и не опухшие. Если у вас менструация (месячные), желательно сделать самообследование через несколько дней после ее окончания.

Как проводить BSE

Перед зеркалом

1. Станьте перед зеркалом, обнажив грудь и уперев руки в бедра (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Обследование стоя перед зеркалом

2. Посмотрите в зеркало и проверьте, нет ли у вас перечисленных ниже изменений в молочных железах (см. рисунок 2):

- изменение размера, формы или контура;
- втяжение;
- покраснение или шелушение соска или кожи молочной железы;
- выделения из соска.

3. Немного поднимите одну руку и осмотрите область подмышки. Прощупайте подмышечную впадину на наличие изменений или уплотнений. Сделайте то же самое в другой подмышечной впадине. Не поднимайте руку прямо вверх — из-за этого ткани в этой зоне натянутся, и их будет



Рисунок 2. Покраснение и втяжение на молочной железе

труднее обследовать.

Обследование в положении лежа

1. Лягте на спину и положите правую руку за голову. Когда вы лежите, ткани молочной железы распространяются вширь максимально тонким слоем, из-за чего их легче полностью прощупать.
2. Подушечками трех средних пальцев левой руки прощупайте правую молочную железу на наличие уплотнений (см. рисунки 3 и 4). Делайте это круговыми движениями, описывая перекрывающиеся друг друга окружности размером с монету и передвигаясь вверх и вниз по молочной железе.

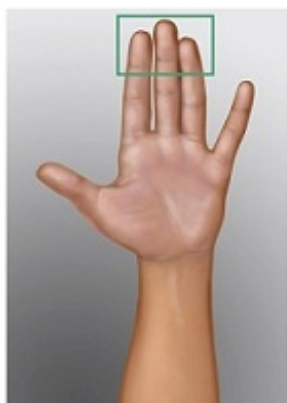


Рисунок 3. Подушечки трех средних пальцев руки



Рисунок 4. Самообследование молочной железы в положении лежа

Вам необходимо будет варьировать силу надавливания в пределах 3 уровней. При прощупывании тканей молочной железы применяйте все 3 уровня силы надавливания в каждой точке, прежде чем переходить к следующей. Если вы не уверены, с какой силой следует надавливать, проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой/медбратом.

- Легкими надавливаниями прощупывайте подкожный слой тканей.
 - Надавливаниями средней силы прощупывайте более глубокий слой.
 - Сильными надавливаниями прощупывайте ткани, примыкающие к грудной клетке и ребрам. Если по нижнему изгибу каждой молочной железы прощупывается твердая кромка, это нормальное явление.
3. Затем обследуйте всю молочную железу по восходяще-нисходящей

схеме, которую иногда называют вертикальной схемой (см. рисунок 5). Начните в области подмышки и понемногу перемещайте пальцы вниз, пока не дойдете до низа грудной клетки. Затем переместите пальцы немного ближе к центру и двигайтесь вверх, пока не дойдете до ключицы. Продолжайте передвигаться по этой схеме, обследуя всю молочную железу до самой середины грудины (также известной как грудная или грудинная кость).

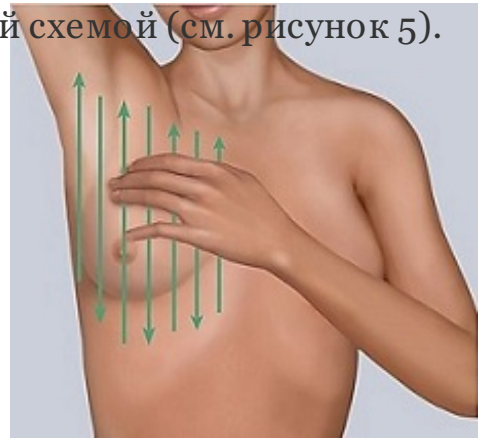


Рисунок 5. Использование вертикальной схемы для обследования груди

4. Повторите обследование на левой молочной железе, выполняя его правой рукой.

Если вы заметили какие-либо изменения в молочных железах, позвоните своему врачу.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на www.mskcc.org/pe.

Breast Self-Awareness and Breast Self-Exams (BSE) - Generated on June 29, 2019
©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center