ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Осведомленность о состоянии молочных желез и как выполнить самостоятельное обследование молочной железы

Этот ресурс поможет вам понять, что такое осведомленность о состоянии молочных желез и как выполнить самостоятельное обследование молочной железы (breast self-exam (BSE)).

Что такое осведомленность о состоянии молочных желез

Осведомленность о молочных железах означает понимание того, как должны выглядеть нормальные молочные железы, и какими они должны быть на ощупь. Раком молочной железы могут заболеть люди любого пола, поэтому независимо от вашего пола вам необходимо выполнять BSE.

Каждый человек должен быть осведомлен о состоянии своих молочных желез. Это даст возможность заметить

у себя любые изменения в молочных железах. Если вы заметите какие-то изменения, например, появление уплотнения или выделений (жидкости) из соска, позвоните своему врачу. При этом важно не паниковать. В большинстве случаев такие изменения вызваны не раком.

Один из способов узнать, как выглядят ваши молочные железы и какие они на ощупь, — это провести самостоятельное обследование молочной железы. Центр MSK не рекомендует проводить самостоятельное обследование молочной железы в рамках обычного скринингового обследования на рак молочной железы. Это связано с исследованиями, которые показывают, что такие обследования не помогают выявить рак молочной железы и не обеспечивают более долгую жизнь.

Тем не менее вы все равно можете выполнить BSE, чтобы узнать об их состоянии. Вы можете выполнять самостоятельное обследование раз в месяц, время от времени или не делать вообще. Если вы решите не делать самостоятельное обследование, это нормально. Но вам все равно обязательно нужно знать, как обычно выглядят ваши молочные железы и какие они на ощупь.

Когда выполнять самостоятельное обследование молочной железы

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 выполнять самостоятельное обследование молочной железы

Перед зеркалом

1. Встаньте перед зеркалом, разденьтесь выше пояса. Плотно прижмите руки к бедрам (см. рисунок 1).

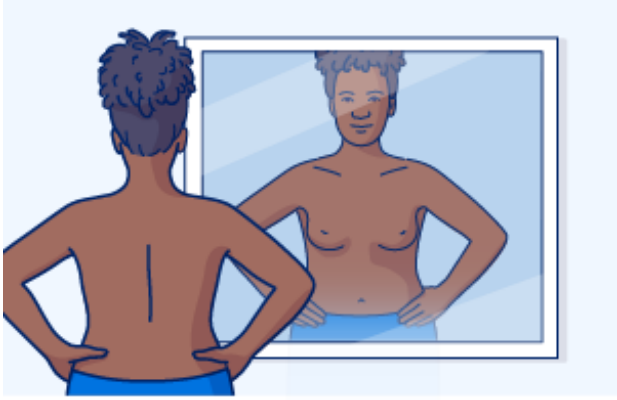

Рисунок 1. Обследование стоя перед зеркалом

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



Рисунок 2. Покраснение и втяжение на молочной железе

- изменение размера, формы или контура;
- втяжение (текстура апельсиновой корки) на коже груди;
- покраснение или шелушение (или образование корки) соска или кожи молочной железы;
- какие-либо выделения (жидкость) 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 труднее обследовать.

Обследование в положении лежа

1. Лягте на спину, подложив под правое плечо небольшую подушку или сложенное полотенце. Заведите правую руку за голову. Когда вы лежите, ткани молочной железы распространяются вширь максимально тонким слоем, благодаря чему 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 окружности размером с монету и передвигаясь вверх и вниз по молочной железе, немного надавливая. Вы можете перемещать пальцы по часовой стрелке (вправо) или против часовой стрелки (влево).

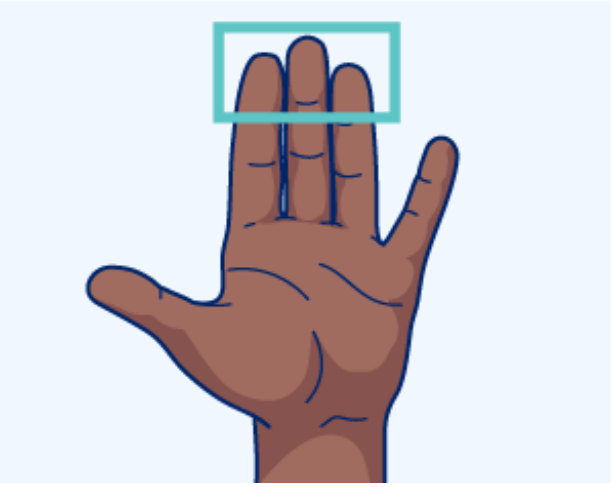

Рисунок 3. Подушечки трех средних пальцев руки



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.

- 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 более твердая ткань или твердая кромка, это нормальное явление.

3. Затем обследуйте всю молочную железу, двигаясь то вверх, то вниз. Ее 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 продвигать пальцы вверх и вниз по молочной железе. Вы можете остановиться, когда достигнете середины грудной клетки (также называемой грудиной).

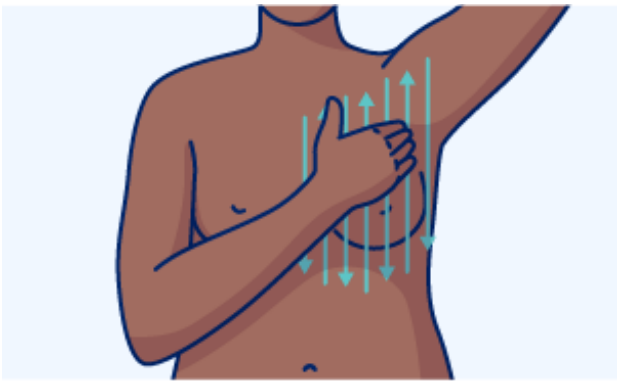

Рисунок 5. Использование вертикальной схемы для обследования груди

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

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

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Breast Self-Awareness and How To Do a Breast Self-Exam (BSE) - Last updated on August 25, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center