

## Самообследование молочных желез

Один из основных методов, позволяющий своевременно выявить рак молочной железы. Самостоятельное обследование молочных желез нужно проводить ежемесячно, на 5-12 день менструального цикла, а в период менопаузы – ежемесячно в один и тот же день.

## Самодиагностика

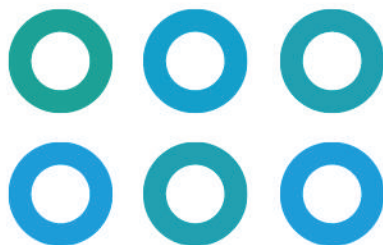
Лучший период для обследования и самообследования молочных желез – с 5-го по 7-й день менструального цикла.

## Рекомендации по обследованию

- от 20 лет – самообследование молочных желез ежемесячно;
- от 35 лет – первичная маммография (как эталон для будущих сравнений; в случае отягощенного семейного анамнеза следует начинать от 30 лет);
- от 40 лет – маммография в комбинации с сонографией (ежегодно).

## 6 шагов по самообследованию

1. Осмотр белья
2. Осмотр сосков и ареолы
3. Осмотр перед зеркалом в трех положениях
4. Пальпация молочной железы в трех направлениях
5. Дополнительное обследование во время приема душа
6. Запись в дневнике



## Обследование лимфатических узлов

| Подмышечные   | Подключичные                               | Надключичные |
|---|--|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ пальпируются;</li><li>■ диаметр около 5 мм;</li><li>■ имеют мягко-эластичную консистенцию;</li><li>■ подвижные, безболезненные, не сросшиеся между собой и с кожей.</li></ul> | в норме во время пальпации не определяются |              |

[Algorytm Samobadania Piersi] jest dostępny na licencji Crea ve Commons „Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe” (CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz [Stowarzyszenia AZS WSG]. Utwór powstał w ramach projektu [Edukacja samo-diagnozy raka piersi u młodzieży Kazachskiej], realizowanego przez [Stowarzyszenie AZS WSG] przy wykorzystaniu środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadaczach praw oraz o projekcie [Edukacja samo-diagnozy raka piersi u młodzieży Kazachskiej]



**Główny Partner Projektu:**  
Centrum Onkologii im. prof. F. Łukaszczyka  
w Bydgoszczy



Przemiany w regionie



Edukacja samo-diagnozy raka piersi u młodzieży Kazachskiej

АЛГОРИТМ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



Программа RITA – «Изменения в регионе»

Проект финансируется Польско-Американским Фондом Свободы  
в рамках программы RITA –

«Изменения в регионе», реализуемой Фондом «Образование для демократии»

## КОМПОНЕНТЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

### Осмотр

Положение:

- руки опущены вдоль туловища;
- руки на поясе;
- руки за головой.

### Пальпация

- в положении стоя;
- в положении лежа.

## ВИЗУАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

При обследовании  
обращают внимание на:

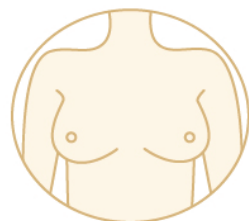
- состояние кожи;
- состояние соска и ареолы;
- особенности пропальпированного уплотнения;
- состояние регионарных лимфатических узлов.

## ТЕХНИКА ПАЛЬПАЦИИ

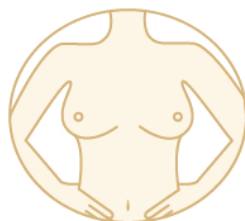
Исходное положение



# АЛГОРИТМ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



**1** Встаньте перед зеркалом, опустите руки, оцените внешний вид груди и цвет сосков.



**2** Повторите осмотр с поднятыми руками, на пояс. Сначала осмотрите спереди, а затем – с обеих сторон.



**3** Заведя левую руку за голову, правой прощупайте левую молочную железу: обращайте внимание на припухлости и утолщение.



**4** Прощупывание следует начинать с верхней четверти и двигаться по часовой стрелке. Повторите осмотр с правой железой.



**5** Сожмите сосок двумя пальцами. Проверьте, нет ли выделений.



**6** В положении лежа повторите прощупывание, начните с верхней части железы.



**7** Круговыми движениями нажимайте на железу. Убедитесь, что нет отеков и уплотнений.



**8** Прощупайте подмышечные впадины. Убедитесь, что не увеличены лимфоузлы.

Положение рук

- рука с обследуемой стороны направлена вдоль туловища;
- рука направлена вверх за голову;
- рука направлена в сторону.

Все симптомы сравниваются с противоположной железой

Направления пальпации



1



2



3

На что обратить  
внимание?

### Осмотр

- размер, форма и симметричность молочных желез;
- состояние подкожных сосудов;
- изменение цвета (пигментация, покраснение, участки западания или выпячивания);
- кожа в виде лимонной коржур; изменение поверхности кожи соска и ореолы (присутствие язв и трещин);
- изменение формы и расположение соска (втяжение или чрезмерное отклонение соска в сторону от обычной оси).

### Пальпация

- уплотнение в толще железы;
- наличие выделения из соска;
- наличие опухолевидного образования;
- болезненность;
- припухлость участков кожи молочной железы.



Przemiany w regionie