

ЧТО ОЖИДАЕТ ВАС НА МАММОГРАФИЧЕСКОМ ОБСЛЕДОВАНИИ?

Обследование длится лишь несколько минут. Каждую грудь кладут между двумя пластинами из плексигласа и на короткое время зажимают между ними. Это может вызвать неприятные, иногда даже болезненные ощущения. Однако сдавливание необходимо, потому что только в этом случае могут быть сделаны качественные снимки, а облучение сведено до минимума. Для каждой груди делается по два рентгеновских снимка.

В течение двух рабочих дней с момента проведения маммографии результаты обследования передаются направившему Вас на обследование врачу, который сообщит Вам о них при повторном посещении

ЖЕНЩИНЫ МОГУТ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ГРУДИ:

Своевременное лечение воспалительных заболеваний половой сферы, молочных желез, заболеваний щитовидной железы, избегание чрезмерной инсоляции и неумеренного увлечения сауной, ежемесячное самообследование молочных желез, адекватное восприятие стрессовых ситуаций и контроль веса помогут избежать более серьезных последствий.

ОПТИМИЗИРУЙТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ:

- ограничьте ежедневное потребление калорий и постоянно занимайтесь гимнастикой, по меньшей мере по полчаса три-четыре раза в неделю;
- сократите общее потребление жира до 30 % от общего количества калорий;
- включите, по меньшей мере, 5 порций разнообразных свежих фруктов, зеленых и желтых овощей в свой ежедневный рацион;
- потребляйте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки;
- сведите до минимума потребления копченых и соленых продуктов и пищи, обработанной нитритами.

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- 1 Риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом.
- 2 80 % всех раков молочной железы встречается у женщин старше 50 лет.
- 3 В Ульяновской области регистрируется более 500 новых случаев заболеваний раком молочной железы.
- 4 В смертности женского населения от онкопатологии рак молочной железы занимает 1-е место.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ "Ульяновский областной центр
медицинской профилактики"

Ульяновск 2013

КАК ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

Самообследование состоит из 6 основных этапов

1



Осмотр белья. Незначительные выделения из соска могут остаться незамеченными на его поверхности, но оставлять следы на бюстгальтере. Поэтому необходимо тщательно осмотреть лифчик: нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

2



Общий вид желез. Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом. Свободно опустите руки. Внимательно посмотрите в зеркале каждую грудь. Проверьте, нет ли каких-то изменений величины, формы, контуров груди (одна грудь может быть немного больше, это нормально). Обратите внимание на симметричность обеих желез, расположены ли железы на одном уровне, равномерно ли они перемещаются при поднятии и заведении рук за голову, наклонах, поворотах направо и налево. Поднимите руки перед зеркалом вверх. Снова осмотрите по очереди молочные железы, обращая внимание на смещение их кверху, в стороны или книзу; изменение формы с образованием возвышения, западания, втягивания кожи или соска.

3



Состояние кожи. Эластична ли кожа, хорошо ли она собирается в складку? Отмечаются ли изменения цвета, наличие покраснений, сыпи, опрелости, изменений, напоминающих "лимонную корку", нет ли уплотнений, ямочек или бугорков, втянутости, изъязвлений и сморщивания кожи. Не следует брать ткань молочной железы в складку между пальцами, так как из-за ее дольчатого строения может создаться ошибочное впечатление опухолевого уплотнения.

4



Ощупывание в положении стоя. При обследовании рекомендуется использовать лосьон или крем. Правой рукой исследуйте левую грудь, а левой — правую. Пальпация проводится подушечками, а не кончиками пальцев, четырьмя или тремя сомкнутыми пальцами, круговыми проникающими пружинящими движениями. Большой палец в пальпации не участвует. При больших размерах железы противоположная рука поддерживает ее. Пальпацию следует проводить от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышечной линии, включая подмышечную область, где возможно обнаружение увеличенных лимфоузлов.

5



Ощупывание в положении лежа. Это наиболее важная часть самообследования, потому что только так можно хорошо прощупать все ткани. Пальпацию проводят, лежа на сравнительно твердой, плоской поверхности; можно подложить под обследуемую железу валик или жесткую подушку, руку вытянуть вдоль туловища или завести за голову. Предлагается два метода пальпации: методом квадратов, когда вся поверхность передней грудной стенки от ключицы до реберного края и молочная железа мысленно разделяются на небольшие квадраты, методом спирали, когда ощупывание молочной железы проводится по спирали в виде концентрически сходящихся окружностей, начиная от подмышки и до соска.

6



Обследование соска. Необходимо определить нет ли изменений их формы, цвета, не втянуты ли, не мокнут ли, нет ли изъязвлений или трещин. Прощупайте сосок и подсосковую область, так как под соском может быть опухоль. Отметьте, осторожно взяв сосок большим и указательным пальцами и надавив на него, характер выделений из него или отсутствие их.

ЧТО ТАКОЕ МАММОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ?

Маммография — рентгеновское обследование молочных желез проводится раз в два года. В настоящий момент маммографическое исследование является самым лучшим скрининговым методом раннего выявления рака молочной железы у женщин в возрасте от 40 лет и старше

Этот метод диагностики помогает выявить признаки ракового заболевания у женщин на ранней стадии, еще до возникновения очевидных признаков болезни.

Если в результате этого обследования не было выявлено никаких отклонений, то последующую маммографию следует проводить через два года.

Если на рентгеновских снимках выявлены изменения, назначается дальнейшее обследование для исключения рака молочной железы.

Если в промежутках между двумя маммографическими обследованиями, у Вас появились жалобы или определенные изменения в области груди, обращайтесь к врачу онкологу.

К каким изменениям относятся:

- прощупываемые узлы;
- углубления или уплотнения под кожей;
- заметная внешне деформация;
- изменения кожи или втягивание соска; кровотокающий сосок или какие либо выделения из соска.

