

МЕТОДИКА САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Самообследование молочных желез – очень важный процесс, поскольку он позволяет выявить заболевание груди на ранней стадии и вовремя обратиться к врачу. Это регулярный осмотр и пальпация груди, которые проводятся для того, чтобы обнаружить изменение строения молочной железы.

Основная цель самоосмотра: заблаговременно выявить рак груди. Среди болезней у женщин рак находится на первом месте. Если обнаружить его вовремя, то это повысит вероятность справиться с болезнью.

Самоосмотр не исключает проведения УЗИ или маммографии. Эти процедуры могут выявить изменения в молочной железе и станут поводом начать более детальное обследование.



При пальпации следует сделать акцент на такие изменения:

1. Наличие болезненности в каком-либо участке груди.
2. Наличие уплотнений или, наоборот, слишком мягких мест в груди.
3. Наличие других отклонений от нормы в молочной железе.

Этапы, по которым следует провести самообследование:

Этап №1. Вытяните руки вдоль пояса, стоя перед зеркалом. Проведите осмотр соска и ареолы (околососковая зона). Не должно быть высыпаний, шелушения, втяжения, покраснения или других изменений.

Присмотритесь к вашему бюстгалтеру в том месте, где он прикасается к соску. В этом месте не должно быть никаких пятен. Нужно сделать акцент на форме груди, нет ли втяжения или выпуклостей кожи в отдельных зонах молочной железы. Не должно быть изменения цвета кожи, оттенка, видимых неровностей или наличие места, которое напоминает „лимонную корку“. Не всегда существует болезнь, если размер и форма неодинаковые. При этом нужно

понаблюдать, чтоб эти отличия не нарастали.

Этап №2. Следует поднять руки над головой и повторить самоосмотр.

Этап №3. Напрягите, затем расслабьте мышцы передней грудной стенки, при этом руки положите на пояс. Во время этой процедуры, осматривайте молочные железы.

Этап №4. Между большим и указательным пальцами по очереди зажимайте сосок левой, затем правой груди. Необходимо акцентировать внимание на том, вытекает ли из соска жидкость, и какого она содержания. Это могут быть кровяные, гнойные или слизистые выделения, молоко.

Этап №5. Лягте на спину и расслабьтесь. Сложите первые

четыре пальца и по очереди производите пальпацию левой и правой железы. Следует ощупывать грудь с помощью подушечек пальцев, а не кончиков. Лево́й рукой ощупывайте правую железу и наоборот. При пальпации охватите зону от ключицы до того места, где крепится железа и от центра грудной клетки до впадины под мышкой сбоку.



Этап №6. Повторите пальпацию желез в положении стоя.

Первичная профилактика

- это целый ряд мер, направленных, в первую очередь, на предотвращение возникновения болезни у конкретного человека. В большей степени они относятся к социальной, а не лечебной сфере. Она включает следующие меры:

- борьба с факторами риска;
- самообследование;
- правильное питание.



Камышинский филиал ГАПОУ
„Волгоградский медицинский колледж”

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1. Борьба с факторами риска

Причины перерождения клеток в злокачественные до сих пор неизвестны, однако ученые выделяют целый ряд факторов, наличие которых увеличивает риск заболеть такой смертельно опасной болезнью. Чтобы снизить их негативное влияние, следует обратить внимание на следующие профилактические меры:

- отказ от абортов;
- нормализация веса;
- рождение первого ребенка до 30 лет;
- грудное вскармливание не менее 6 месяцев;
- рождение 2-3 детей;
- отказ от алкоголя и курения;
- борьба со стрессовыми ситуациями;

- правильный подбор нижнего белья;
- уменьшение воздействия на организм всяческих канцерогенов;
- ведение активного образа жизни;
- отказ (по возможности) от гормонозаместительного лечения во время менопаузы;
- увеличение потребления витамина D.

2. Самообследование

Специалисты рекомендуют проводить самообследование раз в месяц, начиная с 20 лет с 3-его по 5-ый день от начала менструации.

Если все в порядке, то никаких изменений быть не должно. Появление следующих нарушений должно стать поводом немедленного посещения специалиста:

- припухлость в области груди;
- наличие каких-либо уплотнений в тканях;
- нарушение формы груди или ее размера;
- любые выделения из сосков, особенно с примесью крови;
- изменения кожи груди (покраснения, ярьб и так далее);
- увеличение лимфоузлов.

3. Диета для профилактики рака

Специалисты советуют регулярно употреблять в пищу продукты, препятствующую образованию опухолей:

- Зеленый чай, морковь, яблоки, черника, лук, капуста, помидоры, брокколи, перец чили.