

Самообследование молочных желез

РАКОВАЯ ОПУХОЛЬ ТВЕРДАЯ НА ОЩУПЬ, КАК ЗЕРНЫШКО ЛИМОНА, В ТО ВРЕМЯ КАК ЗДОРОВЫЕ МОЛОЧНЫЕ ДОЛИ И ИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ МЯГКИЕ И ПОДВИЖНЫЕ.



Самообследование молочных желез следует проводить на 7–10 день от первого дня начала менструации, когда проходят болезненность и набухание груди. Если уже установилась менопауза или менструальные циклы стали нерегулярными, делать это необходимо раз в месяц в любое, но фиксированное время вне нагрубания молочных желез.

Проводите осмотр молочных желез, руководствуясь следующими правилами:

1. Осмотрите белье в местах соприкосновения с соском и убедитесь, что на белье нет никаких пятен. Если обнаружили пятна – это свидетельствует о том, что присутствуют выделения из соска.
2. Внимательно осмотрите соски и область вокруг них (ареолы). Убедитесь, что кожа чистая, без высыпаний, покраснений и шелушения. Обратите внимание, есть ли втяжения, изъязвления или какие-либо другие изменения кожи в этой области.
3. Осмотр молочных желез перед зеркалом. Обнажитесь до пояса, поднимите руки за голову и внимательно осмотрите молочные железы. Обратите внимание на цвет кожи и форму молочных желез. Изменение оттенка или появление пятен в виде «лимонной корки» - сигнал к безотлагательному визиту к врачу. Если вы отмечаете асимметрию размеров и формы молочной железы, не спешите паниковать. Такое явление довольно часто встречается. Однако, если вы замечаете что эти отличия становятся все более явными – обращайтесь к врачу.
4. Самообследование молочных желез в положении лежа. Лежа на кровати, подложите под лопатку со стороны осматриваемой молочной железы подушку в виде валика, чтобы приподнять грудную клетку. Подушечкой и двумя фалангами пальцев левой руки прощупайте правую молочную железу круговыми движениями, сантиметр за сантиметром. Можно прощупывать молочную железу по кругу, вверх и вниз или по сегментам, главное, чтобы каждый раз вы делали это одинаково. Потом сделайте то же самое с левой молочной железой.
5. Дополнительное самообследование можно провести под душем. Мыльные пальцы, скользя по мокрой коже, иногда могут легче обнаружить патологию в молочных железах.