

Алгоритм самообследования МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Обследовать молочные железы рекомендуется каждый месяц в один и тот же день менструального цикла. После наступления менопаузы - в один и тот же день месяца.

I. Первый этап — осмотр белья: уточнить наличие на нем следов выделений.

II. Второй этап — осмотр молочных желез.

Необходимо раздеться до пояса, встать перед зеркалом, опустить руки и осмотреть каждую грудь. Выяснить, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, оценить степень симметричности обеих молочных желез, определить, расположены ли они на одном ли уровне, равномерно ли перемещаются при поднятии и заведении рук за голову, при наклонах, поворотах в стороны, нет ли фиксации или смещения одной из желез в сторону. Затем нужно поднять руки перед зеркалом вверх, снова осмотреть по очереди молочные железы, обращая внимание на смещение их кверху, в стороны или книзу; на изменение формы с образованием возвышения, втягивания кожи или соска.

III. Третий этап — оценка состояния кожи.

Уточняют эластичность кожи, имеются ли изменения ее цвета, покраснения, сыпь, изменения, напоминающие «лимонную корку». Проверяют наличие уплотнений, набухания, втянутости, изъязвлений и сморщенности кожи. Не следует брать ткань молочных желез в складку между пальцами, так как из-за ее дольчатого строения может создаться ошибочное впечатление.

IV. Четвертый этап — ощупывание в положении стоя.

Это удобно проводить во время мытья в ванной комнате. Если же обследование проводится в других условиях, рекомендуется использовать лосьон или крем. Правой рукой исследуют левую молочную железу, а левой — правую: четырьмя или тремя сомкнутыми пальцами, круговыми пружинящими движениями. Большой палец в пальпации не участвует. При больших размерах железы ее надо поддерживать противоположной рукой. Вначале проводится

поверхностно-ознакомительное прощупывание: подушечки пальцев не проникают в толщу железы, что дает возможность выявить небольшие образования, расположенные непосредственно под кожей. Затем проводится глубокое прощупывание: подушечки пальцев постепенно достигают ребер. Пальпацию следует проводить от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышечной линии, включая подмышечную область, где возможно обнаружение увеличенных лимфоузлов.

V. Пятый этап — ощупывание в положении лежа.

Это наиболее важная часть самопроверки, потому что только так можно хорошо прощупать все ткани. Пальпацию проводят, лежа на сравнительно твердой, плоской поверхности; под обследуемую железу можно подложить валик или жесткую подушку, руку надо вытянуть вдоль туловища или завести за голову. При этом можно использовать два метода пальпации.

1. Метод квадратов: всю поверхность передней грудной стенки — от ключицы до реберного края — мысленно разделяют на небольшие квадраты и каждый из них ощупывают сверху вниз, как бы по ступеням.
2. Метод спирали: Молочные железы прощупывают по спирали в виде концентрически сходящихся окружностей, начиная от подмышки и кончая соском. При этом подушечками пальцев совершают круговые движения, перемещаясь в направлении соска.

VI. Шестой этап — обследование сосков.

При этом определяют их форму, цвет, втянутость, мокнутие, изъязвления, трещины. Прощупывают каждый сосок и подсосковые области, так как под соском может быть опухоль.

В заключение большим и указательным пальцами нужно осторожно взять сосок и надавить на него, чтобы определить, наличие выделений, а если они есть, то оценивают их характер.