

A close-up photograph of two hands, palms up, holding a pink awareness ribbon. The ribbon is draped across the fingers and is the central focus of the image. The background is a soft, out-of-focus light color.

СУТ БЕЗДЕРІН ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУ АЛГОРИТМІ



Region in Transition

СҮТ БЕЗДЕРІН ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУ

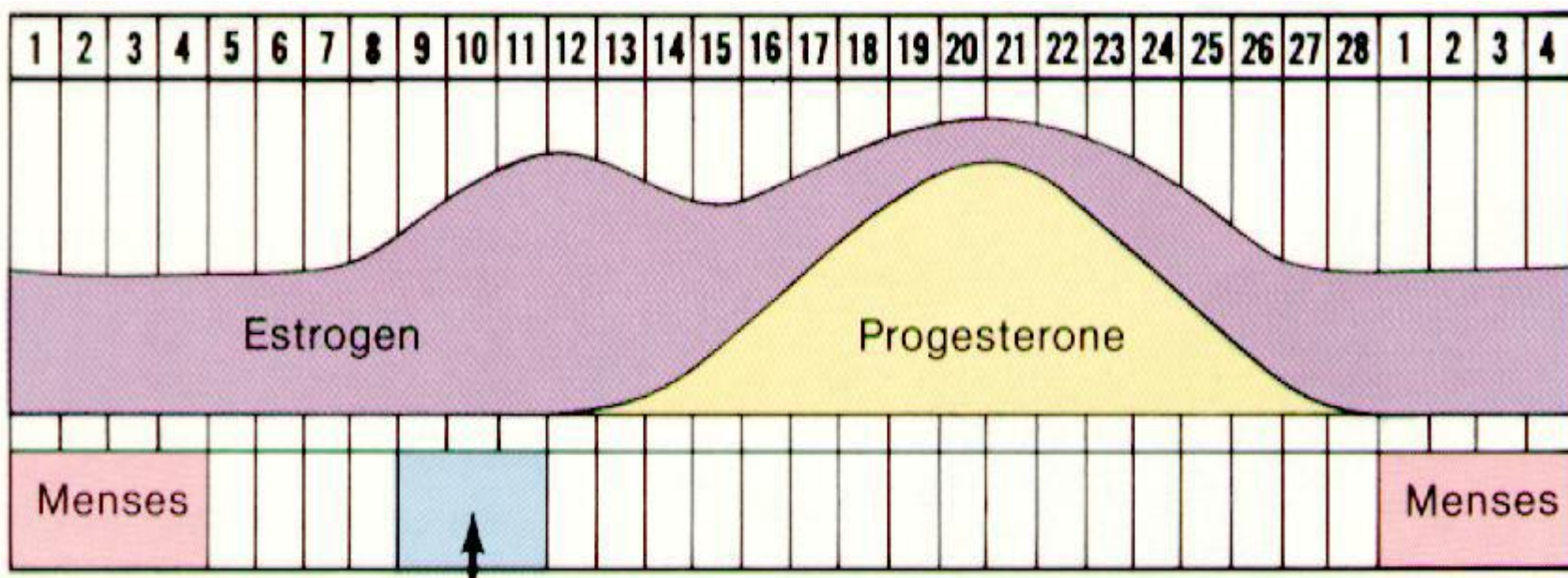
**Сүт безі обырын уақтылы анықтаудың
негізгі әдістерінің бірі**



*Сүт бездерін өзін-өзі тексеру ай сайын, етеккір циклінің
5-9 күндерінде, ал менопауза кезінде - ай сайын бір күнде жүргізілуі керек.*

ӨЗІН-ӨЗІ ДИАГНОСТИКАЛАУ

Сүт бездерін тексеру және өзін-өзі тексеру үшін ең жақсы кезең – етеккір циклінің 5-тен 9-шы күндері



ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

- *20 жасстан – ай сайын сүт бездерін өзін-өзі тексеру;*
- *35 жасстан – бастапқы маммография (болашақ салыстыру үшін анықтама ретінде; ауыр отбасылық анамнез болған жағдайда 30 жасстан бастау керек);*
- *40 жасстан – маммография (жыл сайын).*

ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУДІҢ 6 ҚАДАМЫ



СҮТ БЕЗДЕРІН ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУ КОМПОНЕНТТЕРІ

ТЕКСЕРУ

ПАЛЬПАЦИЯ

Жағдайлар:

- қолдар дене бойымен төмен түсіріледі;
- қолдар бастың артында;
- қол белдікте

- тұрған күйде;
- жатқан күйде

ВИЗУАЛДЫ ТЕКСЕРУ

Тексеру кезінде назар аударыңыз:

- тері жағдайы;
- емізік пен ареоланың жағдайы;
- пальпацияланған тығыздықтың ерекшеліктері;
- аймақтық лимфа түйіндерінің жағдайы

НЕГЕ КӨҢІЛ АУДАРУ КЕРЕК?

ТЕКСЕРУ



ПАЛЬПАЦИЯ

- сүт бездерінің мөлшері, пішіні және симметриясы;
- тері астындағы тамырлардың жағдайы; түсінің өзгеруі (пигментация, қызару, тартылу немесе дөңес аймақтары;
- лимон қабығы түріндегі тері; емізік пен ареол терісінің бетінің өзгеруі (жаралар мен жарықтардың болуы);
- емізіктің пішіні мен күйінің өзгеруі (емізік ұшының тартылуы немесе шамадан тыс шығуы, емізіктің қалыпты осьтен ауытқуы)

- без қалыңдығындағы тығыздау;
- емізіктен сұйықтықтың шығуы;
- ісік түзілуінің болуы, ауыру;
- сүт безінің тері аймақтарының ісінуі

ЛИМФА ТҮЙІНДЕРІН ТЕКСЕРУ

Қолтық асты

Бұғана асты

Бұғана үсті

➤ пальпацияланады;
 диаметрі шамамен 5 мм;
 жұмсақ серпімді
 консистенцияға ие;
 жылжымалы,
 ауырмайды, бір-бірімен
 және терімен
 біріктірілмеген

**Қалыпты жағдайда
 пальпация кезінде
 анықталмайды**

ПАЛЬПАЦИЯЛАУ ТЕХНИКАСЫ



Барлық белгілер қарама-қарсы безбен салыстырылады



НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!

[Algorytm Samobadania Piersi] jest dostępny na licencji Creative 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]