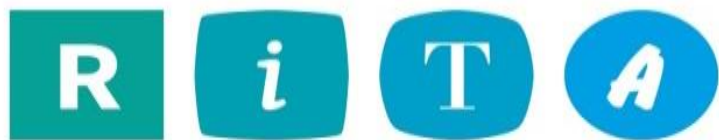
A close-up photograph of a pair of hands, palms up, holding a pink awareness ribbon. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus light color. The ribbon is a vibrant pink and is held in a way that it forms a small bow or knot in the center of the palms.

АЛГОРИТМ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



Region in Transition

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

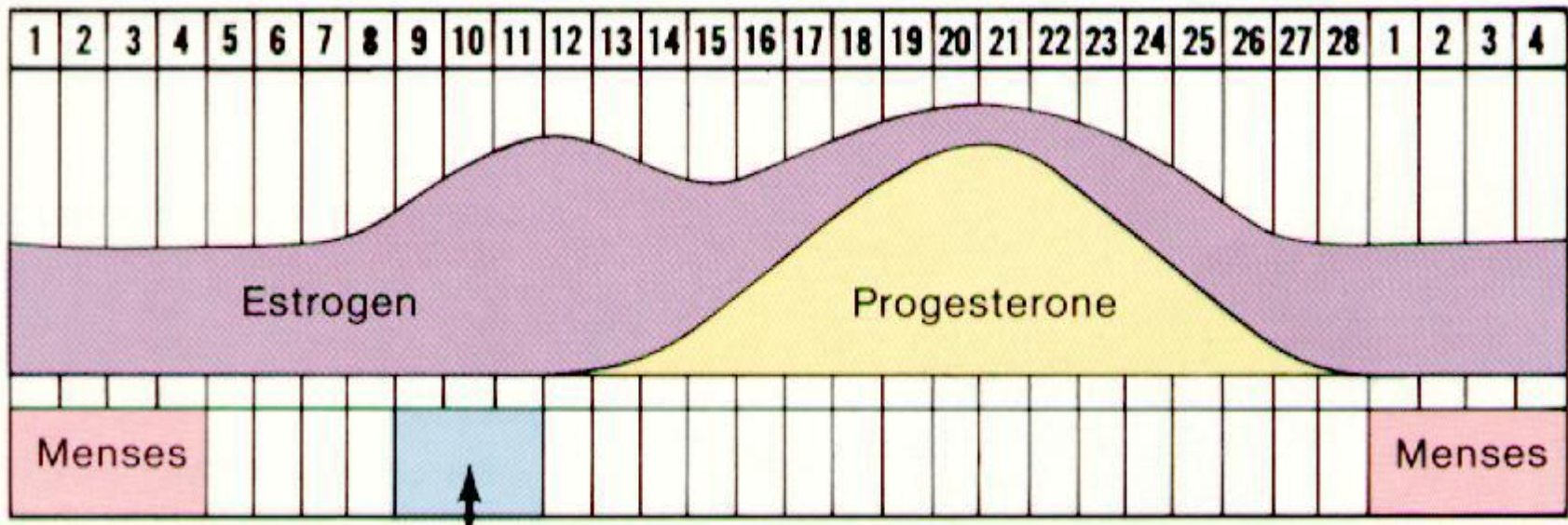
Один из основных методов, позволяющий своевременно выявить рак молочной железы



Самостоятельное обследование молочных желез нужно проводить ежемесячно, на 5-9 день менструального цикла, а в период менопаузы – ежемесячно в один и тот же день

САМОДИАГНОСТИКА

Лучший период для обследования и самообследования молочных желез – с 5-го по 9-й день менструального цикла



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛЕДОВАНИЮ

- *с 20 лет – самообследование молочных желез ежемесячно;*
- *с 35 лет – первичная маммография (как эталон для будущих сравнений; в случаеотягощенного семейного анамнеза следует начинать от 30 лет).*
- *с 40 лет – маммография (ежегодно).*

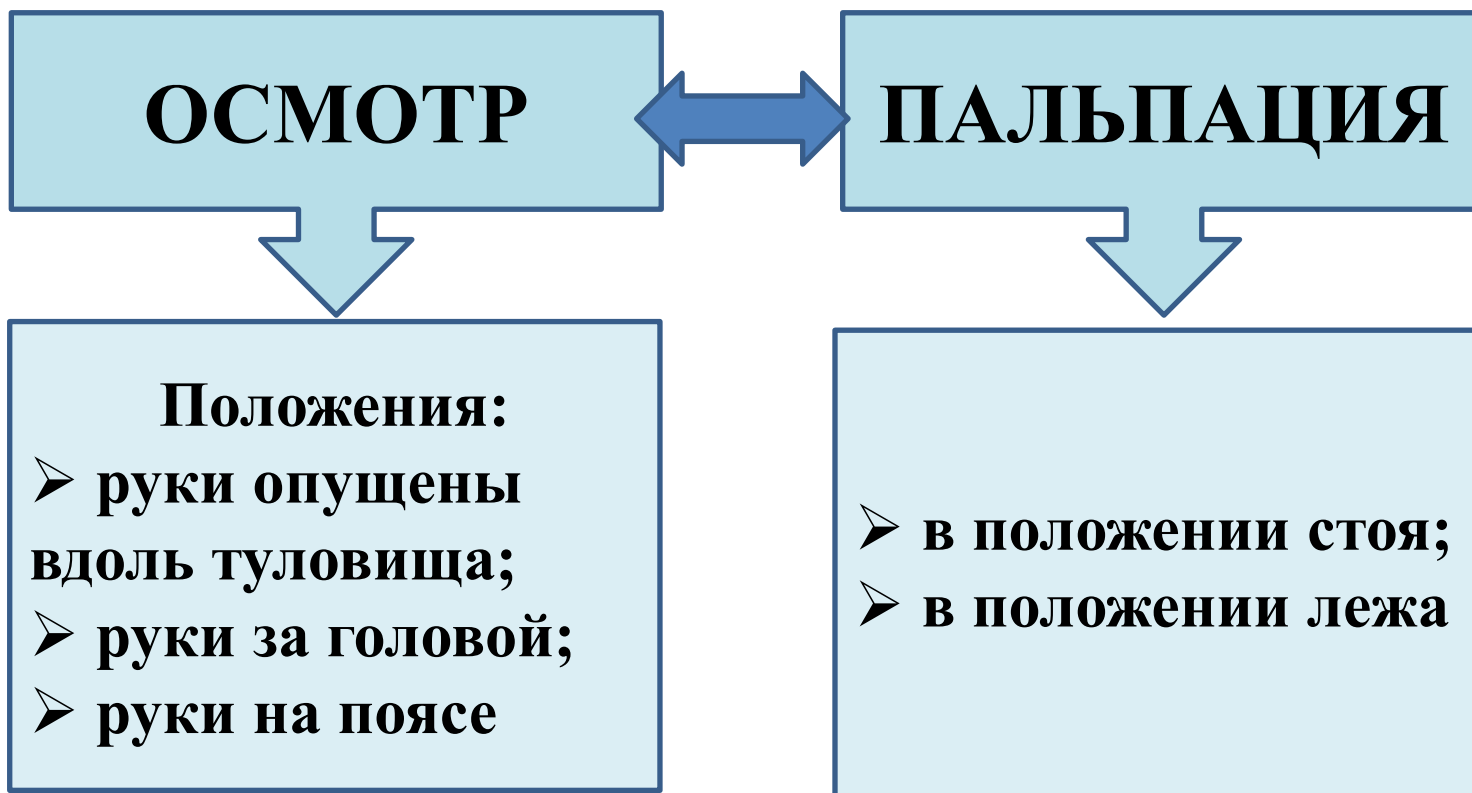
6 ШАГОВ ПО САМООБСЛЕДОВАНИЮ



Region in Transition



КОМПОНЕНТЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



ВИЗУАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

При обследовании обращают внимание на:

- состояние кожи;
- состояние соска и ареолы;
- особенности пропальпированного уплотнения;
- состояние регионарных лимфатических узлов

НА ЩО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

ОСМОТР

- размер, форма и симметричность молочных желез;
- состояние подкожных сосудов; изменение цвета (пигментация, покраснение, участки западания или выпячивания);
- кожа в виде лимонной корки; изменение поверхности кожи соска и ареола (присутствие язв и трещин);
- изменение формы и расположение соска (втяжение или чрезмерное выступ соска, отклонение соска в сторону от обычной оси)

ПАЛЬПАЦИЯ

- уплотнение в толще железы;
- наличие выделения из соска;
- наличие опухолевидного образования, болезненность;
- припухлость участков кожи молочной железы

ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Подмышечные

- пальпируются;
диаметр около 5 мм;
имеют мягко-
эластичную
консистенцию;
подвижные,
безболезненные, не
сросшиеся между
собой и с кожей

Подключичные

в норме во время пальпации
не определяются

Надключичные

ТЕХНИКА ПАЛЬПАЦИИ



Все симптомы сравниваются с противоположной железой



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

[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]