

## Сүт бездерін өзін-өзі тексеру

Сүт безінің қатерлі ісігін уақытылы анықтаудың негізгі әдістерінің бірі. Сүт бездерін өзін-өзі тексеру ай сайын, етеккір циклінің 7-12 күндерінде, ал менопауза кезінде – ай сайын бір күнде жүргізілуі керек.

## Өзін-өзі диагностикалау

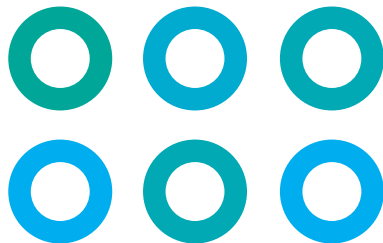
Сүт бездерін тексеру және өзін-өзі тексеру үшін ең жақсы кезең – етеккір циклінің 5-тен 7-ші күндері.

## Өзін-өзі тексеру бойынша ұсыныстар

- 20 жастан – ай сайын сүт бездерін өзін-өзі тексеру;
- 35 жастан – бастапқы маммография (болашақ салыстырулар үшін эталон ретінде; ауыр отбасылық анамнез болған жағдайда 30 жастан бастау керек);
- 40 жастан – маммография сонографиямен бірге (жыл сайын).

## Өзін-өзі тексеру бойынша 6 қадам

1. Іш киімді тексеру
2. Емізікпен ареоланы тексеру
3. Үш жағдайда айна алдында тексеру
4. Сүт безін үш бағытта пальпациялау
5. Душ қабылдау кезінде қосымша тексеру
6. Күнделікке жазу



## Лимфа түйіндерін тексеру

Қолтық асты	Бұғана асты	Бұғана үсті
<ul style="list-style-type: none"><li>■ пальпацияланады;</li><li>■ диаметрі шамамен 5 мм;</li><li>■ жұмсақ серпімді консистенцияға ие;</li><li>■ жылжымалы, ауырмайды, бір-бірімен және терімен</li></ul>	қалыпты жағдайда пальпация кезінде анықталмайды	

[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]



**Główny Partner Projektu:**  
Centrum Onkologii im. prof. F. Łukaszczyka  
w Bydgoszczy



Przemiany w regionie



Қазақстан жастарын сүт безінің қатерлі ісігін өзін-өзі диагностикалауға оқыту

СҮТ БЕЗДЕРІН ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУ АЛГОРИТМІ



RITA бағдарламасы – «Аймақтағы өзгерістер»

Жобаны «Демократия үшін білім беру» қоры жүзеге асыратын RITA – «Аймақтағы өзгерістер» бағдарламасы аясындағы Польша-Америка Бостандық Қоры қаржыландырады

## СҮТ БЕЗДЕРІН ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУ КОМПОНЕНТТЕРІ

### Тексеру

#### Жағдайлар:

- қолдар дене бойымен төмен түсіріледі;
- қолдар бастың артында;
- қолдар белде.

### Пальпация

- тұрған күйде;
- жатқан күйде.

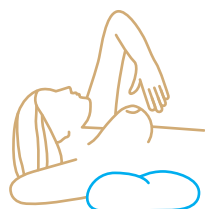
### ВИЗУАЛДЫ ТЕКСЕРУ

Тексеру кезінде назар аударады:

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

## ПАЛЬПАЦИЯЛАУ ТЕХНИКАСЫ

### Бастапқы жағдай

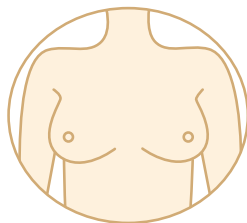


### Қолдың орналасуы

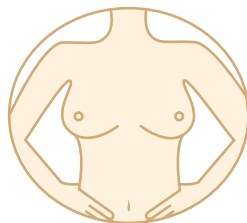
- зерттелетін жақтан қол дене бойымен бағытталған;
- қолы бастың артына жоғары бағытталған;
- қол бүйіріне бағытталған.

Барлық белгілер қарама-қарсы безбен салыстырылады

## СҮТ БЕЗДЕРІН ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУ АЛГОРИТМІ



**1** Айнаның алдында тұрып, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, кеуделердің сыртқы түрін және емізіктердің түсін бағалаңыз.



**2** Тексеруді қолдарыңызды жоғары көтеріп қайталаңыз. Алдымен алдыңғы жағынан, содан кейін екі жағынан қараңыз.



**3** Сол қолыңызды бастың артына қойып, оң жақпен сол жақ сүт безін басып зерттеңіз: ісіну мен тығыздыққа назар аударыңыз.



**4** Зерттеуді жоғарғы жақтан бастап және сағат тілі бойынша қозғалу керек. Оң жақ сүт безімен де тексеруді қайталаңыз.



**5** Емізді екі саусақпен қысыңыз. Сұйықтықтың бар жоғын тексеріңіз.



**6** Жатқан күйде бездің жоғарғы жағынан бастап зерттеуді қайталаңыз.



**7** Безді айналмалы қозғалыстармен басыңыз. Ісіну мен тығыздықтың жоқ екеніне көз жеткізіңіз.



**8** Қолтық астын зерттеңіз. Лимфа түйіндерінің ұлғаймауына көз жеткізіңіз.

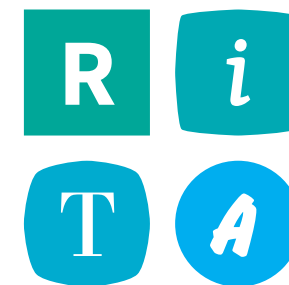
## Неге көңіл аудару керек?

### Тексеру

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

### Пальпация

- без қалыңдығындағы тығыздық;
- емізіктен сұйықтықтың шығуы;
- ісік түзілуінің болуы;
- ауыру;
- сүт безі тері аймақтарының ісінуі.



Przemiany w regionie