

## Самообстеження молочних залоз

Один з основних методів, що дозволяє своєчасно виявити рак молочної залози.

Самостійне обстеження молочних залоз потрібно проводити щомісяця, на 7-12 день менструального циклу, а у період менопаузи – щомісяця одного і того ж дня.

## Самодіагностика

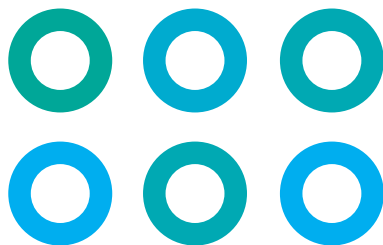
Найкращий період для обстеження і самообстеження молочних залоз – з 5-го по 7-й день менструального циклу.

## Рекомендації щодо обстеження

- від 20 років – самообстеження молочних залоз щомісяця;
- від 35 років – первинна мамографія (як еталон для майбутніх порівнянь; у випадку обтяженого сімейного анамнезу слід починати від 30 років).
- від 40 років – мамографія в комбінації з сонографією (щорічно).

## 6 кроків по самообстеженню

1. Огляд білизни
2. Огляд сосків та ареоли
3. Огляд перед дзеркалом в трьох положеннях
4. Пальпація молочної залози в трьох напрямках
5. Додаткове обстеження підчас прийому душу
6. Запис у щоденнику



## Обстеження лімфатичних вузлів

Підпахвинні	Підключичні	Надключичні
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Пальпуються;</li><li>■ діаметр близько 5 мм;</li><li>■ мають м'яко-еластичну консистенцію;</li><li>■ рухомі, неbolючі, не зрощені між собою і з шкірою</li></ul>	в нормі під час пальпації не визначаються	



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



Przemiany w regionie



**Samo-diagnoza raku piersi  
u młodych Ukrainek**

**Алгоритм самообстеження молочних залоз**



Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

## Компоненти самообстеження молочних залоз

### Огляд

#### Положення:

- руки опущені вздовж тулуба;
- руки за головою;
- руки на поясі.

### Пальпація

- у положенні стоячи;
- у положенні лежачи.

### Візуальне обстеження

#### При обстеженні звертають увагу на:

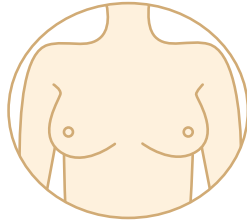
- стан шкіри;
- стан соска і ареоли;
- особливості пропальпованого ущільнення;
- стан регіонарних лімфатичних вузлів.

## Техніка пальпації

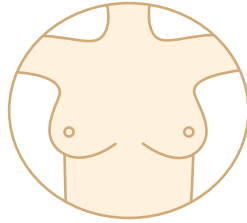
### Вихідне положення



# Алгоритм самообстеження молочних залоз



**1** Станьте перед дзеркалом, опустіть руки, оцініть зовнішній вигляд грудей і колір сосків



**2** Повторіть огляд із піднятими руками. Спочатку огляньте спереду, а потім – з обох боків



**3** Завівши ліву руку за голову, правою промацайте ліву молочну залозу: звертайте увагу на припухлості й потовщення



**4** Промацування слід починати з верхньої частини і рухатися за годинниковою стрілкою. Повторіть огляд із правою залозою



**5** Стисніть сосок двома пальцями. Перевірте, чи немає виділень



**6** У положенні лежачи повторіть промацування, розпочніть із верхньої частини залози



**7** Круговими рухами натискайте на залозу. Переконайтеся, що немає набряків і ущільнень



**8** Промацайте пахвові западини. Перевірте, чи не збільшені лімфовузли

## На що звернути увагу?

### Огляд

- розмір, форма і симетричність молочних залоз;
- стан підшкірних судин;
- зміна кольору (пігментація, почервоніння, ділянки западання або випинання);
- шкіра у вигляді лимонної шкірки; зміна поверхні шкіри соска та ореоли (присутність виразок та тріщин);
- зміна форми та розташування соска (втягіння або надмірне виступання соска, відхилення соска в сторону від звичайної осі).

### Пальпація

- ущільнення в товщі залози;
- наявність виділення із соска;
- наявність пухлиноподібного утвору;
- болючість;
- припухлість ділянок шкіри молочної залози.

### Положення рук

- рука з обстежуваного боку спрямована вздовж тулуба;
- рука спрямована вверх за голову;
- рука спрямована у бік.

Усі симптоми порівнюються з протилежною залозою

### Напрямки пальпації



Przemiany w regionie