

Победитель конкурса грантов Президента РФ
Социальный всеобуч «НЕТ раку груди!»



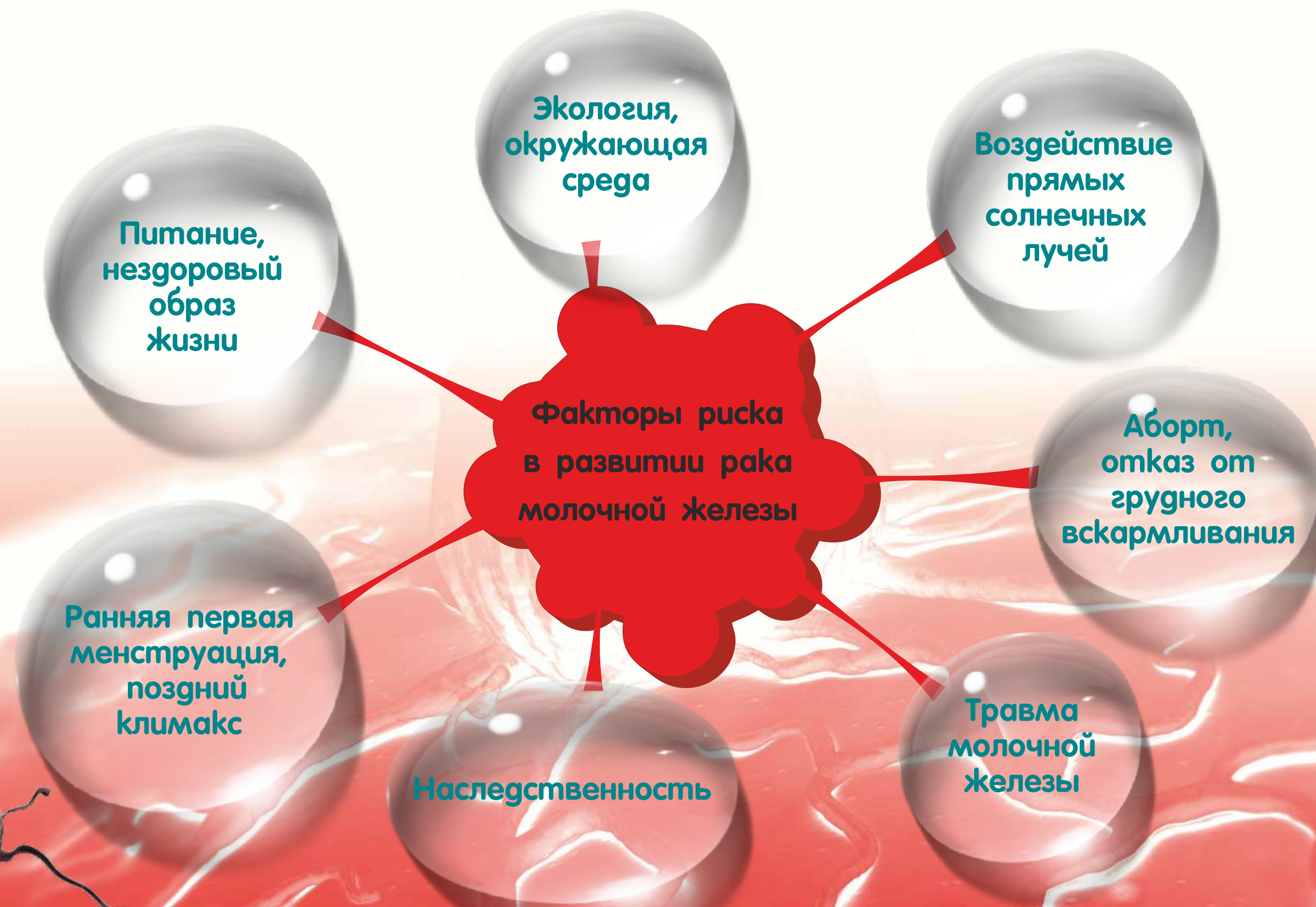
Самообследование молочных желез

По данным ВОЗ ежегодно в мире регистрируется
1 250 000 новых случаев рака груди,
в России - 54 000, в Тюменской области - более 5000
У каждой 8 женщины из 10 обследуемых в течение жизни
диагностируются заболевания молочных желез.
Риск возникновения патологии увеличивается с возрастом:
77% - женщины старше 50 лет, 23% - молодые женщины



Тюменская областная профессиональная сестринская ассоциация





Лучшее время для **самообследования** - первая неделя после окончания месячных, когда молочная железа более всего размягчена

Делайте это **ежемесячно**

Женщинам, находящимся в менопаузе, необходимо выбрать и зафиксировать в памяти **один из дней** месяца, например, 1-е число



Лучше использовать **календарь**, в котором вы будете отмечать дату самообследования молочных желез и делать заметки

ШАГ 1

Встаньте перед зеркалом, вытянув руки вдоль пояса. Проверьте, одинаковы ли обе молочные железы по размерам, форме и внешнему виду, нет ли какой-либо асимметрии или иных различий между обеими железами. Затем тщательно осмотрите каждую железу в отдельности.

Обратите **внимание**
на любые из следующих изменений:

- любые изменения кожи (покраснения, стягивания, морщинистость и другие)
- изменения формы, асимметрия, стягивание сосков, выделения из соска (при их наличии – на характер выделений)
- изменения размеров, формы, видимые неровности (выбухания или западения) на поверхности железы





Поднимите руки над головой и повторите осмотр.

Обратите **внимание**
на любые из следующих фактов:

- при поднятии и заведении рук за голову равномерно ли поднимаются молочные железы
- нет ли фиксации одной из них
- нет ли подтянутости в верх или в сторону



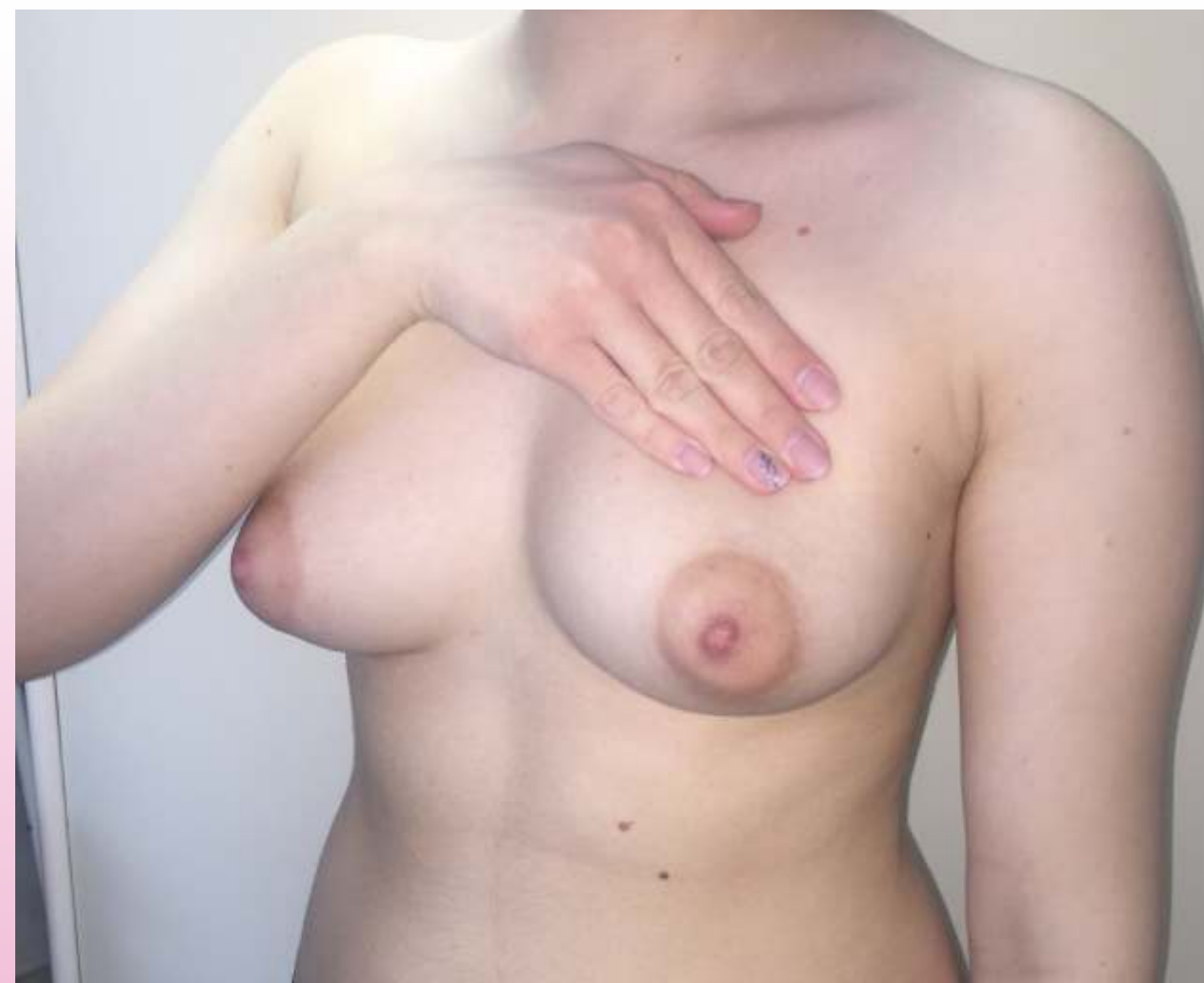


Запрокиньте руку за голову и круговыми движениями пощупайте грудь. С помощью первых 3-4 пальцев, сведенных вместе, поочередно прощупывайте правую и левую железу.

Правую железу нужно ощупывать пальцами левой руки и наоборот

Старайтесь ощупывать молочную железу подушечками, а не кончиками пальцев

При прощупывании нужно захватить область от ключицы сверху до места прикрепления молочной железы к грудной стенке внизу и от середины грудной клетки спереди до подмышечной впадины сбоку

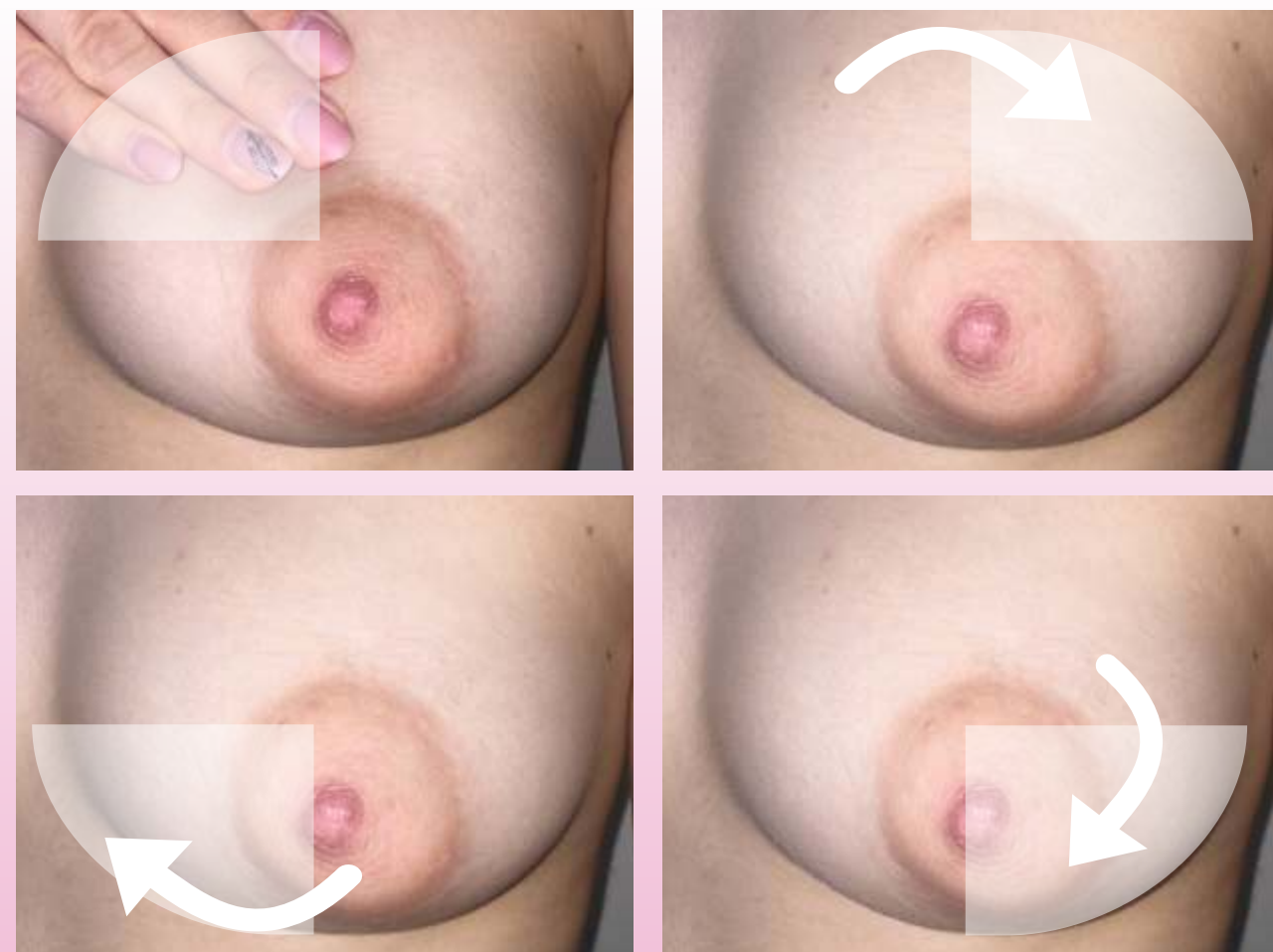


Чтобы не пропустить ни одного участка, выберите определенную последовательность прощупывания и придерживайтесь ее

Самым удобным вариантом является исследование по спирали от соска к наружной части (расширяющимися кругами) или снаружи по направлению к соску (суживающимися кругами)

При ощупывании обращайтесь **внимание** на наличие любых из следующих изменений:

- участки уплотнения или наоборот заметного размягчения в молочной железе
- болезненность при ощупывании
- любые другие изменения консистенции молочной железы





Поочередно зажмите сосок правой и левой железы между большим и указательным пальцами

Обратите **внимание**, появятся ли при этом выделения из соска.

Если «да», на характер этих выделений:

- молоко
- слизистые
- кровянистые
- гнойные.



ШАГ 5

Повторите ощупывание молочной железы лежа.
Лягте на спину и постарайтесь расслабиться

При таком положении молочные железы уплощаются на грудной стенке, что облегчает их обследование.

При ощупывании левой молочной железы левую руку кладут вдоль тела, а правой - мягкими круговыми движениями пальцев поочерёдно участок за участком в одном направлении прощупывается ткань молочной железы.



Ощупывание ведётся от наружных участков по часовой стрелке несколькими кругами от периферии к центру околососкового кружка.



**Обследуйте подмышечную область,
где возможно обнаружение увеличенных лимфатических узлов**

**Подмышечная впадина
обследуется при слегка
отведённом плече.**



ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ по диагностике онкологических заболеваний

Медицинская организация	Матка, шейка матки, яичники	Молочная железа
Маммологический центр №1 г. Тюмень, ул. Широтная, 106б Врач: маммолог		Жители территории поликлиник № 6, 12, 14, 17
Маммологический центр №2 г. Тюмень, ул. Московский тракт, 35а Врач: маммолог, онкогинеколог	Жители территории поликлиник № 2, 3, 4, 5, 6, 12, 14, 17	Жители территории поликлиник № 2, 3, 4, 5
Маммологический центр №3 г. Тюмень, пр. Заречный, 4/1 Врач: маммолог, онкогинеколог	Жители территории поликлиник № 1, 8, 13, Тюменской больницы ФГБУЗ ЗСМЦ ФМБА России, медицинских организаций иных форм собственности	
Жители Тюменского района, прикрепленные к поликлинике ГБУЗ ТО «Областная больница №19» (г. Тюмень) принимаются во всех маммоцентрах. Жители других районов Тюменской области направляются в поликлинику ГБУЗ ТО «МКМЦ «Медицинский город» (г. Тюмень, ул. Барнаульская, 32)		

Победитель конкурса грантов Президента РФ
Социальный всеобуч «НЕТ раку груди!»



Рак груди излечим на ранних стадиях

Срочно обратитесь к гинекологу, если обнаружите любое изменение в молочной железе, уплотнение в подмышечной области, специфические выделения из соска

Сделай ЭТО для себя!

Молекулярно-генетическое тестирование

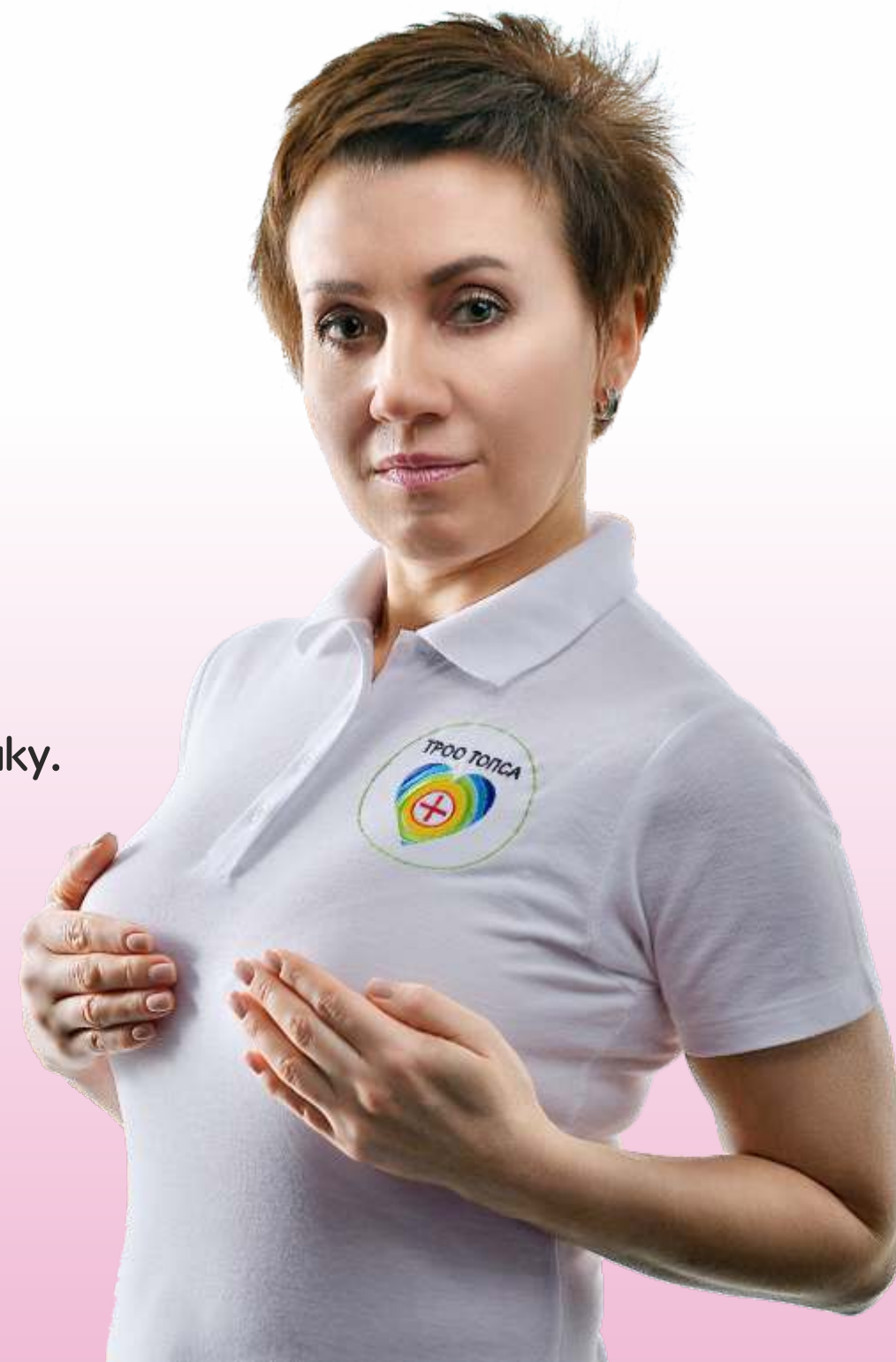
МКМЦ «Медицинский город» проводит исследование крови на ВЛ молочной железы и яичников, которое позволяет определить наследственную предрасположенность к раку.

Подготовка к анализу: за сутки исключить из рациона жирную пищу, сдать пробу крови натощак.

Забор крови проводят по адресу: г. Тюмень, ул. Барнаульская, д. 32; в рабочие дни с 8.00 до 11.00.

Прием через регистратуру договорного отдела. При себе иметь паспорт. Срок выполнения анализа составляет 7-10 дней.

Стоимость исследования – **2400 руб.**
Для подробной консультации тел. **7 (3452) 520-300.**



Тюменская областная профессиональная сестринская ассоциация

