MOLODIST
AESTHETIC & PREVENTION MEDICINE

# Самодіагностика молочних залоз



Рак молочної залози — одне з найпоширеніших онкологічних захворювань у світі. Добра новина: при ранньому виявленні він добре лікується — п'ятирічна виживаність на ранній стадії перевищує 90%. Варто розуміти: рак молочної залози трапляється не лише в жінок — буває і в чоловіків.

⚠ Найчастіше першим проявом раку молочної залози є безболісна «кулька» (шишка) або ущільнення в грудях. Більшість ущільнень у грудях — доброякісні, але будь-яку зміну варто показати лікарю найближчим часом: раннє виявлення дає найкращі результати.

## ЯК І КОЛИ ТРЕБА ОБСТЕЖУВАТИСЯ?

Щомісяця оглядайте груди, щоб знати, як вони зазвичай виглядають і відчуваються, і вчасно помітити зміни. Найкраще робити це **на 5–10 день** після початку менструації, у менопаузі — в одну й ту саму дату **щомісяця**. Самоогляд не замінює УЗД і мамографію.




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 чверті й рухатися за годинниковою стрілкою.
5. Повторіть огляд із правою залозою.
6. Стисніть сосок двома пальцями. Перевірте, чи немає виділень.
7. У положенні лежачи повторіть промацування, розпочніть із верхньої частини залози.
8. Круговими рухами натискайте на залозу. Переконайтеся, що немає набряків і ущільнень.
9. Промацайте пахвові западини. Перевірте, чи не збільшені/болючі лімфовузли.

## НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ:

- поява «кульки» або ущільнення в грудях;
- втягнення, почервоніння, поява будь-яких змін на шкірі молочної залози;
- виділення із соска (гнійні, кров'янисті, неприємного запаху);
- зміна розміру, форми і вигляду молочної залози;
- зміна форми і вигляду соска або шкіри навколо соска (ареоли);
- збільшення та/або болючість пахвових або надключичних лімфовузлів.

**У разі будь-яких змін у молочних залозах запишіться до лікаря найближчим часом, не чекаючи планового огляду. За потреби він скерує вас до необхідного спеціаліста (онколога, мамолога, хірурга).**

Для запобігання раку молочної залози важливо дотримуватися здорового способу життя (відмовитись від куріння, алкоголю, регулярно займатися фізичною активністю й підтримувати нормальну масу тіла), а також вчасно проходити огляд лікаря:

- гінеколога, який також оглядає груди, — щороку;
- до 40 років — УЗД молочних залоз за рекомендацією лікаря (це допоміжне обстеження, а не скринінг);
- після 40 років — цифрова мамографія раз на 1–2 роки; інтервал визначає лікар.

**Сімейний анамнез.** Рак у родичів до 50 років, рак грудей, яєчників, ендометрію, підшлункової залози чи простати — привід скласти з лікарем або генетиком індивідуальний план обстежень.

*Вам також може бути цікаво гайд* ***«Щорічний чек-ап»*** Перейти →