IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

# Самодиагностика груди

Цель данного информационного листка – ознакомить пациента с необходимостью самодиагностики груди и ее методами.

Рак груди является наиболее часто встречающейся злокачественной опухолью среди женщин Эстонии, и, как правило, в начале развития заболевания он не вызывает изменений в самочувствии или боли.

Чтобы заметить и обнаружить изменения на ранней стадии, женщинам после 20 лет рекомендуется регулярно проверять свою грудь. Рак груди, обнаруженный на ранней стадии, поддается лечению.

Для самодиагностики груди Вы должны осмотреть свою грудь и ощупать её пальцами. Самодиагностику груди обязательно должны делать женщины с высоким уровнем риска развития рака груди.

Женщины с высоким уровнем риска развития рака груди:

- у которых уже был рак груди,
- у которых в грудной железе было обнаружено доброкачественное изменение, которое является фактором, повышающим риск развития рака груди,
- если у близкого родственника женщины был обнаружен рак груди в возрасте до 50 лет,
- если у близкого родственника женщины со стороны матери или отца была обнаружена генная мутация, способствующая развитию рака груди или яичника,
- если у одного или более родственников женщины со стороны матери или отца был обнаружен рак груди,
- если у одного или более родственников женщины со стороны матери или отца был обнаружен рак яичников,
- среди родственников рак груди был обнаружен у мужчин.

Обязательно обратитесь к семейному врачу или на прием к специалисту кабинета здоровья груди, если в процессе самодиагностики Вы заметили:

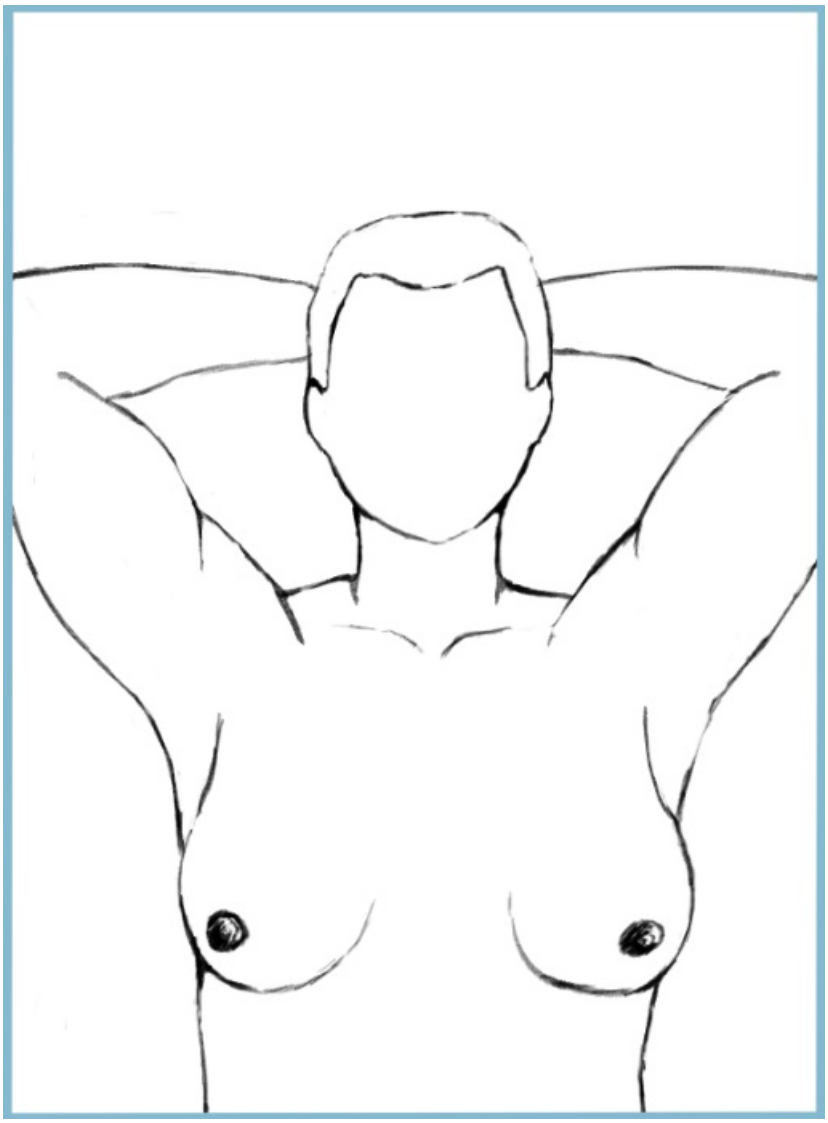
- изменение в форме, размере или цвете кожного покрова груди;
- узлы, уплотнения или «комочки» в груди или под мышкой;
- изменившуюся форму соска, например сосок втянут в грудь;
- выделения из соска;
- покраснение груди, образование язвочек, появление текстуры апельсиновой корки на коже груди;
- увеличенные лимфоузлы под мышками.

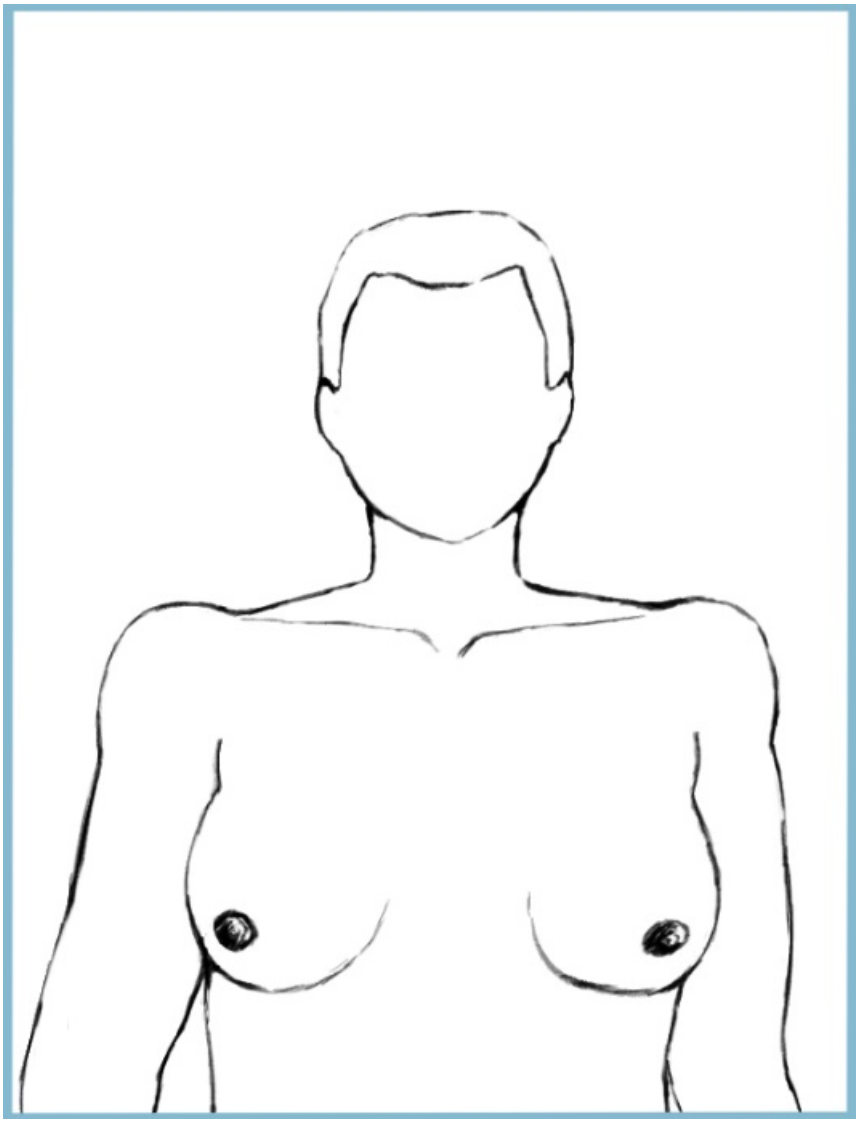
**Как самостоятельно проверить грудь?**

Методы самодиагностики груди очень простые, для этого проведите визуальный осмотр груди и ощупайте ее.

Проверяйте грудь один раз в месяц в определенный день. Лучше всего проверять грудь после менструации, т. к. в этот период ткани грудных желез более мягкие, и грудь легче прощупать.

Разденьтесь, осмотрите груди перед зеркалом, сначала держа руки вдоль тела, а затем сложив руки на затылке.

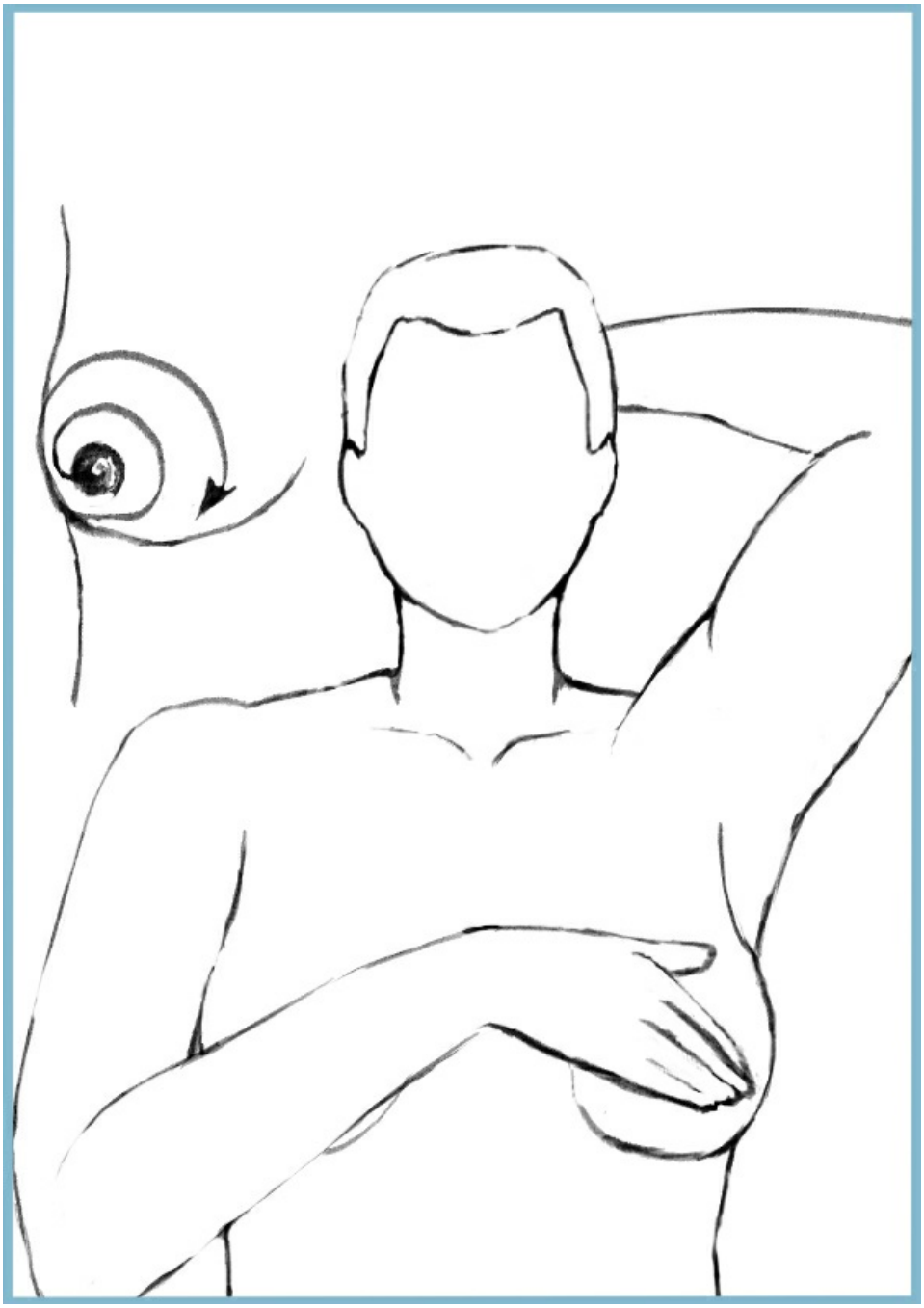




Обращайте внимание на следующие детали:

- имеют ли груди обычный размер и форму;
- насколько кожа гладкая и ровная, не изменился ли цвет кожного покрова;
- выглядят ли соски, как обычно, и поднимаются ли они вверх вместе с поднятием рук.

Лучше всего прощупывать грудь, когда Вы моетесь. Если намылить кожу, узлы и уплотнения хорошо прощупываются намыленными руками.



- Начните с левой груди, сначала положите левую руку на затылок и прямыми пальцами правой руки прощупайте грудь круговыми движениями с легким нажимом. Начните от соска и продвигайтесь к внешней части груди.
- Таким образом прощупайте всю грудь и область под мышкой.
- Повторите те же движения на правой груди, используя левую руку.

Помимо самодиагностики груди, рак груди на ранней стадии помогает обнаружить регулярное участие в скрининговых обследованиях на выявление рака груди. В Эстонии на скрининговое обследование приглашают женщин в возрасте 50–69 лет каждые два года.

В ходе скринингового обследования проводится маммография, или рентгенологическое исследование молочных желез. Исследование проводится с небольшой дозой излучения и является безопасным для здоровья.

Более подробную информацию относительно скринингового обследования на выявление рака груди можно найти на домашней странице Восточно-Таллиннской центральной больницы (ITK) www.itk.ee, а также на домашней странице Эстонской Кассы Здоровья www.tervisekassa.ee.

Также можно обратиться в кабинет здоровья груди, дополнительную информацию можно найти на нашей домашней
странице https://www.itk.ee/patsiendile/kliinikud/naistekliinik/naistehaigustekeskus/rinnakabinet

ITK1223

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских услуг*Aktsiaselts Ida- Tallinna Keskhaigla* 16.10.2024 (протокол № 13–24).