



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

## Кабинет здоровья груди (маммолог)

Женщины и мужчины всех возрастов, которые хотят проверить свою грудь или имеют вопросы или жалобы, связанные с грудью, могут обратиться в кабинет здоровья груди. Кроме того, вы можете получить помощь и инструкции по самостоятельному осмотру молочных желез.

Для обращения на прием к гинекологу или акушерке в кабинет здоровья груди не требуется направление. Можно обращаться даже при отсутствии прямых жалоб, но обязательно приходите на прием, если почувствуете в груди «комочек», узелок, бугорок или другие изменения. При необходимости пациента направят на дополнительные обследования. В случае проблем, связанных с грудью и требующих безотлагательного вмешательства, можно будет провести маммографическое обследование уже в день приема.

**Для того, чтобы попасть на приём, необходимо предварительно забронировать время:**

- по телефону [666 1900](tel:6661900)
- через портал здоровья <https://www.tervisportaal.ee/ru/>
- на месте на стойке регистрации
- по электронному адресу [rind \[at\] itk.ee \(\)](mailto:rind[at]itk.ee), если ваша проблема неотложная!

### **Часто задаваемые вопросы**

Здесь мы собрали наиболее часто задаваемые вопросы и ответы на них. Если у вас есть вопросы, на которые здесь нет ответа, свяжитесь с нами, написав по адресу [rind \[at\] itk.ee](mailto:rind[at]itk.ee)

### **Как самостоятельно проверить грудь?**

Сначала осмотрите грудь в зеркале, держа руки по бокам, а затем на затылке, и проверьте:

- имеет ли грудь обычную форму и величину;
- является ли кожа гладкой и равномерной, обычного цвета;
- выглядят ли соски как обычно и смещаются ли вверх при поднятии рук.

Проще всего прощупать грудь во время мытья, когда кожа намылена. При этом легко ощутить скользкой рукой все неровности и возможные узелки.

- Левую грудь ощупывают прямыми пальцами правой руки, слегка надавливая.
- Начинают с соска, легкими круговыми движениями смещаясь наружу.
- Таким образом прощупывают всю грудь и область подмышки.
- Аналогичным образом поступают с правой грудью, которую прощупывают левой рукой.

## Когда особенно важно обратиться на обследование?

- болезненный «комочек», уплотнение в груди или под мышкой;
- изменение формы, размера или цвета кожи груди;
- выделения из соска;
- втягивание соска или кожи;
- боль или дискомфорт в одной из грудей;
- покраснение груди, кожу, напоминающую апельсиновую корку, изъязвления;
- увеличение подмышечных лимфоузлов.

## Почему стоит пройти обследование на рак молочной железы?

Рак молочной железы является наиболее распространенной злокачественной опухолью у эстонских женщин. В Эстонии ежегодно более 900 женщин заболевают раком молочной железы, и почти в 25% случаев на момент выявления заболевание уже находится на поздней стадии. Раннее выявление заболевания улучшает результаты лечения, поэтому важно участвовать в скрининге рака молочной железы в возрасте от 50 до 69 лет. Вы можете выбрать удобный день и время для обследования. Вы также можете прийти на обследование без приглашения. Рак молочной железы, выявленный на ранней стадии, излечим!

## Как записаться на прием?

Бронирование:

- по телефону [666 1900](tel:6661900)
- в портале пациента [iPatsient](#)
- на месте на стойке регистрации
- по электронному адресу [rind \[at\] itk.ee \(\)](mailto:rind[at]itk.ee), если ваша проблема неотложная!

## В каких отделениях ИТК делают маммографию и где находятся кабинеты здоровья груди?

Маммографические обследования проводятся в отделении Магдалена на Пярнуском шоссе 104, приемные кабинеты здоровья молочной железы проводятся в отделении Магдалена на Пярнуском шоссе 104 и в отделении Тынисмяэ на Харидузе, 6.

## Могут ли мужчины также посещать кабинет здоровья груди?

В кабинет здоровья груди могут обращаться также мужчины, потому что у них тоже возникают проблемы с грудью.

## Я обнаружил опухоль в груди - у меня рак молочной железы?

Обнаруженное в груди уплотнение или изменения формы и внешнего вида груди вызывают тревогу. Сохраняйте спокойствие, так как это могут быть доброкачественные изменения. Но все же рекомендуем приехать на обследование! При подозрении на рак на приеме на основании жалоб и первичных осмотров, мы можем оперативно направить вас на дополнительные обследования и назначение необходимых специалистов. Таким образом, мы сможем быстрее успокоить вас или начать необходимое лечение как можно скорее.

## Боль и дискомфорт в груди - может ли это быть признаком рака молочной железы?

Болезненность груди может быть вызвана, например, менструальным циклом, мышечным напряжением или чрезмерными физическими нагрузками. В случае болезненности стоит дать телу отдохнуть. Если боль и дискомфорт сохраняются в течение более длительного периода (недели), определенно стоит обратиться в отделение груди или записаться на прием.

### **Что делать, если у меня диагностируют рак молочной железы?**

Все изменения в здоровье груди не обязательно означают рак. Если на основании жалоб и первичных осмотров на приеме возникнут подозрения на онкологические заболевания, мы можем оперативно направить вас на дополнительные обследования и приемы к нужным специалистам. В нашей больнице предусмотрено отдельное время приема и осмотра пациентов с подозрением на рак, чтобы быстро подтвердить или опровергнуть возможный диагноз. При подозрении на рак специалисты уточняют наличие, размеры и локализацию опухоли. Большинство обследований проводятся амбулаторно, т.е. вам не нужно находиться (ночевать) в больнице в течение длительного времени. Иногда для точного диагноза требуется и операция, во время которой берется образец ткани. Такие процедуры чаще всего проводятся в дневном режиме, т.е. после обследования пациенты могут идти домой. Время, необходимое для получения ответов на опрос, зависит от опроса. Ответы на радиологические исследования обычно приходят в течение 3 дней, ответы на гистологические анализы тканей обычно приходят в течение 2 недель. Ответы на более сложные анализы могут занять до 1 месяца. Более подробную информацию о лечении рака и рака молочной железы можно найти на странице [лечения рака ИТК](#)