

Среди болезней у женщин рак находится на первом месте. Если обнаружить его вовремя, это повысит вероятность справиться с болезнью.

Самообследование не исключает проведения УЗИ или маммографии. Эти процедуры могут выявить изменения в молочной железе и станут поводом начать более детальное обследование.

Не ставьте диагноз самостоятельно и не воображайте заранее самого страшного: практика показывает, что большинство изменений доброкачественные! Тем не менее, очень важно постоянно оставаться на чеку, ведь любое заболевание легче лечить, если распознать его на ранней стадии.

Маммография - основной метод ранней диагностики заболеваний молочных желез. Регулярно посещайте врача-маммолога.

**Будьте  
здоровы!**



ГБУЗ «САХАЛИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

693007, г. Южно-Сахалинск,  
ул. Дзержинского, 40, оф. 400-406  
Тел.: 8 (4242) 42-50-11

E-mail: [socmp@sakhalin.gov.ru](mailto:socmp@sakhalin.gov.ru)  
[www.socmp.sakhalin.gov.ru](http://www.socmp.sakhalin.gov.ru)

📍 [socmp.sakh](https://www.instagram.com/socmp.sakh)  
📱 [@socmp.ru](https://www.facebook.com/socmp.ru)  
🌐 ГБУЗ «СОЦМП»



**Это должна знать  
КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА!**



Самым действенным и доступным методом выявления патологии молочной железы является регулярное самообследование груди. Это позволяет выявить опухоль еще на ранних стадиях, что существенно улучшает прогноз и выживаемость.

## СИМПТОМЫ РАЗВИТИЯ рака молочной железы

Обследование молочных желез проводится по следующей схеме:



- 1 Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.
- 2 Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь сначала спереди, затем с боков.
- 3 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.
- 4 Начните ощупывание круговыми движениями с верхней внешней четверти (ткань здесь обычно более плотная) и далее продвигайтесь по часовой стрелке.
- 5 Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.
- 6 Продолжите обследование в положение лежа. Вновь прощупайте молочную железу по кругу, каждую четверть по порядку.
- 7 Нащупайте пальцами лимфоузлы в подмышечной области.

Раковая опухоль твердая на ощупь, как зернышко лимона, в то время, как здоровые молочные доли и лимфатические узлы мягкие, как бобы и горошины.

### ВАЖНО!

Самообследование молочных желез следует проводить не реже 1 раза в месяц на 6 - 12 день от начала менструации. Если при обследовании обнаруживаются ранее перечисленные симптомы, это является поводом незамедлительно обратиться к врачу.