

BE BREAST AWARE

UKRAINIAN

Спостерігайте за своїми молочними залозами

Що означає спостереження за молочними залозами ?

Спостереження за молочними залозами є частиною уважного ставлення і спостереження за всім тілом. Це процес ознайомлення зі своїми власними молочними залозами і усвідомлення того, як вони виглядають. Спостереження за тим, якими є ваші молочні залози в різні періоди, допоможе вам зрозуміти, що саме для вас є нормою.

Обстежувати свої молочні залози можна із їхнього зовнішнього вигляду і на дотик у будь-який зручний для вас спосіб (наприклад, приймаючи ванну, душ, одягаючися).

Спостерігати за своїми молочними залозами і знати, що для вас є нормою, допоможе вам помітити будь-які зміни, що відрізнятимуться від норми, якщо такі стануться.

Піклуйтеся про своє здоров'я.

Нормальна молочна залоза

Перед настанням клімаксу або менопаузи молочні залози змінюються в різні періоди місяця. Тканина, яка виробляє молоко в залозі, стає активною у дні, що передують менструації. У деяких жінок груди в цей період болять, набрякають, стають вузлуватими, особливо під пахвою.

Після гістеректомії грудей, як правило, так само змінюються впродовж місяця до того часу, коли б у вас припинилася менструація.

Після менопаузи активність тканини, що виробляє молоко, припиняється. Груди в нормальному стані є м'якими, менш набряклими і невузлуватими.

Знайте, що для вас є нормою.

Зміни, за якими потрібно стежити

Зовнішній вигляд.

Будь-які зміни в обрисах або формі грудей, особливо ті, що відбуваються під час руху рук, або коли ви піднімаєте молочну залозу. Будь-які виступи або навпаки западини шкіри.

Відчуття.

Дискомфорт або біль в одній молочній залозі, стан, якої відрязніється від нормального, особливо якщо ці симптоми є новими і тривалими.

Вузли.

Будь-які вузли, затвердіння або нерівні ділянки в одній залозі або під однією пахвою, які здаються відмінними від тих самих частин іншої залози або пахви. Особливо уважно потрібно ставитися до появи нових подібних явищ.

Зміни соска.

Виділення із соска, яких у вас досі не було, або які не є молочними. Кров'яні виділення або вологі почервонілі ділянки, які погано заживають. Будь-які зміни в розташуванні соска – втягнутий всередину або спрямований в інший бік. Висип на самому соску або довкола нього.

Знайте, яких змін потрібно остерігатися, і що потрібно помічати

Що робити, якщо ви виявили зміну

Для появи змін у грудях, може бути багато причин. Більшість із них не є небезпечними, але всі ті зміни потрібно перевірити, адже завжди є невеликий шанс того, що це можуть бути перші ознаки раку.

Якщо ви виявили будь-які зміни у ваших молочних залозах, які відрізняються від вашої норми, **одразу повідомте про це свого лікаря**. Пам'ятайте, тут не йдеться про зловживання чийось часом. У випадку раку, що скоріше про це стане відомо лікарю, то простішим буде його лікування. Це також дає більші перспективи з огляду на якість життя.

Рак молочних залоз дуже рідко трапляється в жінок, яким менше сорока років. Вірогідність розвитку раку грудей збільшується з віком.

Повідомляйте про будь-які зміни без жодних зволікань

Перевірка молочних залоз

Якщо вам п'ятдесят років і більше, ми настійливо рекомендуємо скористатися програмою Національної служби обстеження молочних залоз, яка пропонує робити щотри роки мамографію. Це – рентген, який може виявити зміни в грудях на дуже ранній стадії. По докладнішу інформацію щодо програми обстеження молочних залоз зверніться до свого лікаря.

Систематичне проведення рентгену молочних залоз жінкам, молодшим 50-ти років, не проводиться, оскільки це виявилось недоцільним. Якщо у вас є підстави хвилюватися про свої груди, повідомте про це лікаря.

Спостереження за молочними залозами

П'ять правил

- Знайте, що для вас є нормою

- Розглядайте і вивчайте на дотик
- Знайте, на які зміни потрібно звертати увагу
- Повідомляйте про будь-які зміни без жодних зволікань
- Робіть рентген молочних залоз, якщо вам виповнилося 50 або більше

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

Видано СОІ для Міністерства охорони здоров'я

Останнє поновлення Жовтень 2006

Якщо вам потрібні додаткові примірники, вкажіть 227238 /*Be breast*
і зверніться:

DH Publications Orderline,

Електронна пошта: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

Тел: 08071 555 455

Факс: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/