

ЯК ВІЯВИТИ РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?

Самообстеження молочних залоз

Це корисний інструмент для раннього виявлення ознак і симптомів РМЗ

Самообстеження молочних залоз потрібно проводити 1 раз на місяць, починаючи з 20-річного віку. Жінкам фертильного (репродуктивного) віку – на 7-14 день менструального циклу; під час менопаузи – щомісяця в 1 день місяця

Як проводити самообстеження молочних залоз?

1. Під час приймання ванни (душу)

Намиленою рукою проведіть декілька разів від надключичної ділянки вниз до соска, повторіть з іншою залозою. Далі, підтримуючи знизу МЗ однією рукою, іншою рукою пропальпуйте ковзкими рухами. Кінчиками чотирьох пальців обстежте пахвову ділянку на наявність збільшених лімфатичних вузлів



2. Перед дзеркалом

Станьте перед дзеркалом:

- з опущеними руками
- з піднятими догори руками

Візуально огляньте свої МЗ на наявність:

- втягнення або випинання ділянки шкіри
- втягнення соска
- зміни звичайної форми або розміру однієї з МЗ
- наявність жовтуватих або кров'янистих виділень з соска
- почервоніння та припухлість ділянок шкіри МЗ

Ліва і права МЗ не завжди будуть ідеально симетричними



3. Лежачи на спині

Покладіть валик під праву лопатку, а праву руку:

- спочатку спрямуйте вздовж тулуба
- потім заведіть за голову
- спрямуйте вбік

Пальцями лівої руки пальпуйте МЗ наступним чином:

- лінійні рухи вгору-вниз
- клиноподібні рухи
- кругові рухи



Окремо обстежуйте сосок – стисніть його між пальцями, починаючи з краю ареоли, щоб перевірити наявність виділень.

Повторіть ці дії для лівої МЗ



Клінічне
обстеження МЗ



Ультразвукове
дослідження МЗ



Мамографія

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО РАК ШИЙКИ МАТКИ?



Рак шийки матки (РШМ) – це злоякісне захворювання, при якому з клітин слизової оболонки шийки матки утворюється пухлина. Цей процес досить повільний. Спочатку виникає, так звана, дисплазія шийки матки, а згодом вже змінені клітини перетворюються на ракові. РШМ посідає четверте місце за поширеністю серед жінок у всьому світі.

Основна причина РШМ – вірус папіломи людини (ВПЛ), який передається статевим шляхом.

НА ЯКІ ТРИВОЖНІ ОЗНАКИ СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ?



Кровотеча після статевого акту або менструації



Біль в області тазу



Нетипові вагінальні виділення (плямами крові)



Больові відчуття під час статевого акту

ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ РШМ?

- вакцинуватися проти ВПЛ, рекомендовано дівчатам у віці 9-14 років – до початку статевого життя, та дорослим у віці 27-45 років – за рекомендацією лікаря
- регулярно проходити скринінгові тести на виявлення передракових станів (тест Папаніколау (ПАП – тест))
- своєчасно звертатись до лікаря для консультацій та проведення необхідних досліджень



Огляд органів
малого тазу



Тест Папаніколау
(ПАП-тест)



Тест на вірус
папіломи людини

НА РАННІЙ СТАДІЇ РШМ ДОБРЕ ПІДДАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЮ!