Для того, чтобы вовремя обнаружить патологию, каждая женщина должна регулярно проводить самообследование своей груди. Это не сложно и не больно. Рассказываем, как правильно делать самообследование.

Маммологи рекомендуют начинать регулярный осмотр молочных желез с 18 лет и проводить его ежемесячно. Пальпация проводится в первой половине цикла, сразу после того, как закончится менструация.

**Как правильно проводить самообследование?**

* Сначала пальпируем молочные железы стоя.
* Правая рука пальпирует левую молочную железу, левая рука – правую. Обследование выполняется подушечками 3-4 пальцев, без участия большого пальца. Важно пальпировать всю железу, а не только подкожную часть.
* Погружайте подушечки пальцев в толщу железы, постепенно достигая грудной клетки. Важно пропальпировать всю поверхность органа, не пропуская отдельных участков.
* В конце обследования сожмите сосок, чтобы проверить отсутствие выделений из него.
* Не забывайте про подмышки и участок над и под ключицей – здесь расположены лимфатические узлы – они не должны быть увеличены.

**Пальпация молочных желез в положении лежа**

Лягте на твердую поверхность. Под спину на уровне лопатки желательно положить валик. Это облегчит глубокую пальпацию молочной железы. Техника выполнения движений и их направление аналогичны обследованию стоя.

**Что должно насторожить**:

1. Обнаружение уплотнения в молочной железе.

2. Увеличение лимфатических узлов в подмышечной, надключичной и подключичной области.

3. Выделения из сосков.

4. Изменение формы сосков, они не должны быть втянуты.

5. Асимметрия: молочные железы должны быть примерно одинаковые.

6. Изменения на коже: кожа втянута над опухолью или кожа в виде лимонной корочки. Должно насторожить и покраснение кожи.

Любые из описанных изменений – повод немедленно обратиться к врачу!

<https://vseorake.ru/cancer/rak-molochnoy-zhelezy/>