



www.italy-ontheroad.it

PREVENTION BREAST'S CANCER



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ГРУДИ

Общая информация и рекомендации

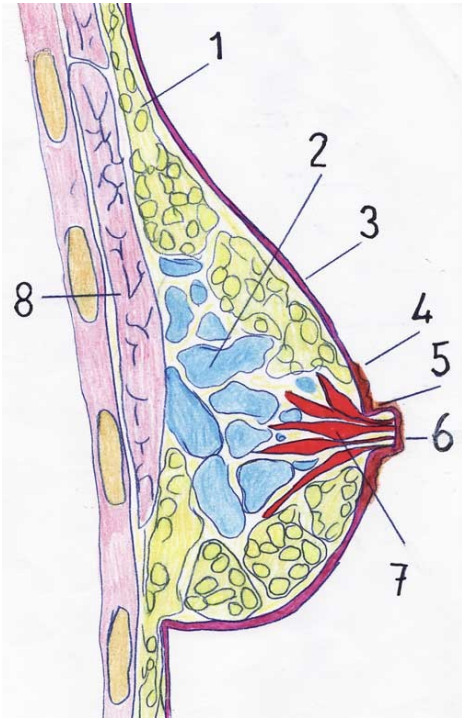
ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ ИМЕЮТ ВСЕ ЖЕНЩИНЫ:

Прими участие в программе профилактики рака у женщин.

Грудь (молочная железа) является не только органом эстетическим, а частью организма человека, и она также подвержена различным заболеваниям от легких до наиболее тяжелых. Очень важно проводить своевременный профилактический контроль.

В большинстве случаев опухоли молочной железы обнаруживаются при самопроверках (пальпировании).

Периодический самоконтроль помогает вам лучше узнать собственную грудь и обнаружить любые даже незначительные изменения на самой ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно. В любом из таких случаев незамедлительно обращайтесь к врачу для проведения полной диагностики.



ГРУДЬ

Грудь в поперечном разрезе:

- 1_ Жировая ткань, соединительная ткань, нервная ткань, артерии, вены: составляют молочную железу.
- 2_ Молочная железа имеет характерное строение «виноградной грозди».
- 3_ Кожный покров: покрывает и поддерживает молочную железу и жировую ткань.
- 4_ Околососковый пигмент.
- 5_ Бугорки Монгомери.
- 6_ Сосок.
- 7_ Молоковыводящие каналы
- 8_ Мышцы грудной клетки (на которую опирается молочная железа).

Некоторые рекомендации:

- _ Цени и изучай свою грудь с молодости
- _ Регулярно проводи самоконтроль груди следуя нижеуказанным инструкциям
- _ При любых сомнениях и проблемах обращайся к врачу
- _ Передай эту информацию другим женщинам твоей семьи и знакомым.

Самоконтроль необходимо проводить сразу после окончания менструаций, когда грудь наименее напряжена. В период после менопаузы и во время беременности важно проводить регулярный самоконтроль в любой день месяца.

Для того, чтобы узнать особенности собственной груди необходимо посетить врача для первичного осмотра.

Такой осмотр проводится:

- 1) В женской консультации (можно попросить приема у врача-женщины)
- 2) Врачом общего профиля (можно попросить приема у врача-женщины)
- 3) У гинеколога (можно попросить приема у врача-женщины)
- 4) У хирурга (можно попросить приема у врача-женщины).

Самоконтроль не заменяет медицинского осмотра груди, который каждая женщина должна периодически проходить.

Самоконтроль проводится в промежуток между двумя медицинскими осмотрами.

Проводи самоконтроль груди ежемесячно.

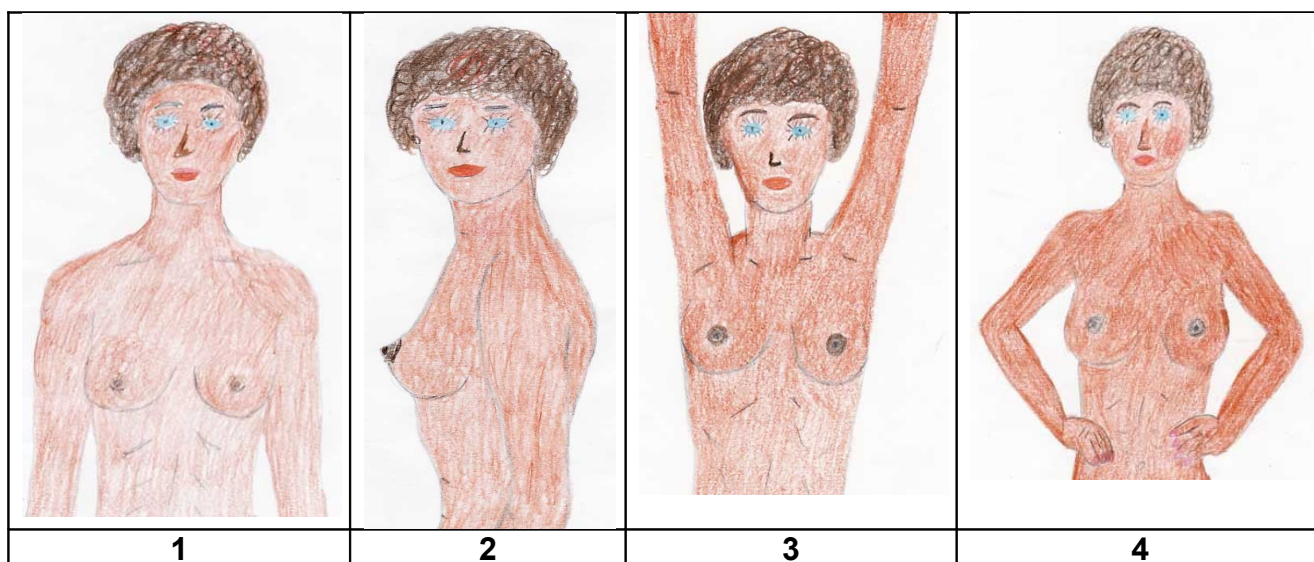
- 1_ Встаньте напротив зеркала, руки расслаблены вдоль тела – внимательно рассмотри форму и объем молочных желез и сосков.

Легко можно заметить, что груди не одинаковые и это естественно.
Проверьте не произошли ли какие либо изменения с предыдущего осмотра.

2_ Повернитесь в профиль и внимательно изучите каждую грудь по очереди.
Проверьте, чтобы форма не отличалась от обычной для вас формы груди.
Осмотрите кожный покров: особое внимание уделяйте впадинам и складкам.

3_ Поднимите руки и еще раз осмотрите молочные железы. В этом положение наиболее хорошо видно состояние соска.
Осмотрите грудь в профиль.

4_ Положите руки на талию и напрягите грудные мышцы.
Осмотрите грудь также и в этом положении.
В этом положении кожа более натянута и возможные изменения кожного покрова наиболее заметны.
В этом же положении осмотрите грудь в профиль.



Обращайтесь к врачу:

Если вы заметили какие либо отклонения от обычного состояния формы и объема груди.

Если внешний вид соска изменился.

Если внешний вид груди в профиль изменился.

На коже заметны какие либо отклонения: зоны с впадинами или складками.

Самоконтроль пальпированием:

1- В горизонтальном положении: положите подушку под левое плечо, а левую руку за голову так, чтобы грудь приняла максимально плоское положение; правой рукой провести пальпирование.

2- Пальпирование ладонью проводим по спирали по направлению к соску.
Аккуратно кончиками пальцев прощупываем всю грудь, медленно и круговыми движениями в направлении к соску.
Удостоверьтесь в том, что состав груди не изменился (узелки и уплотнения).

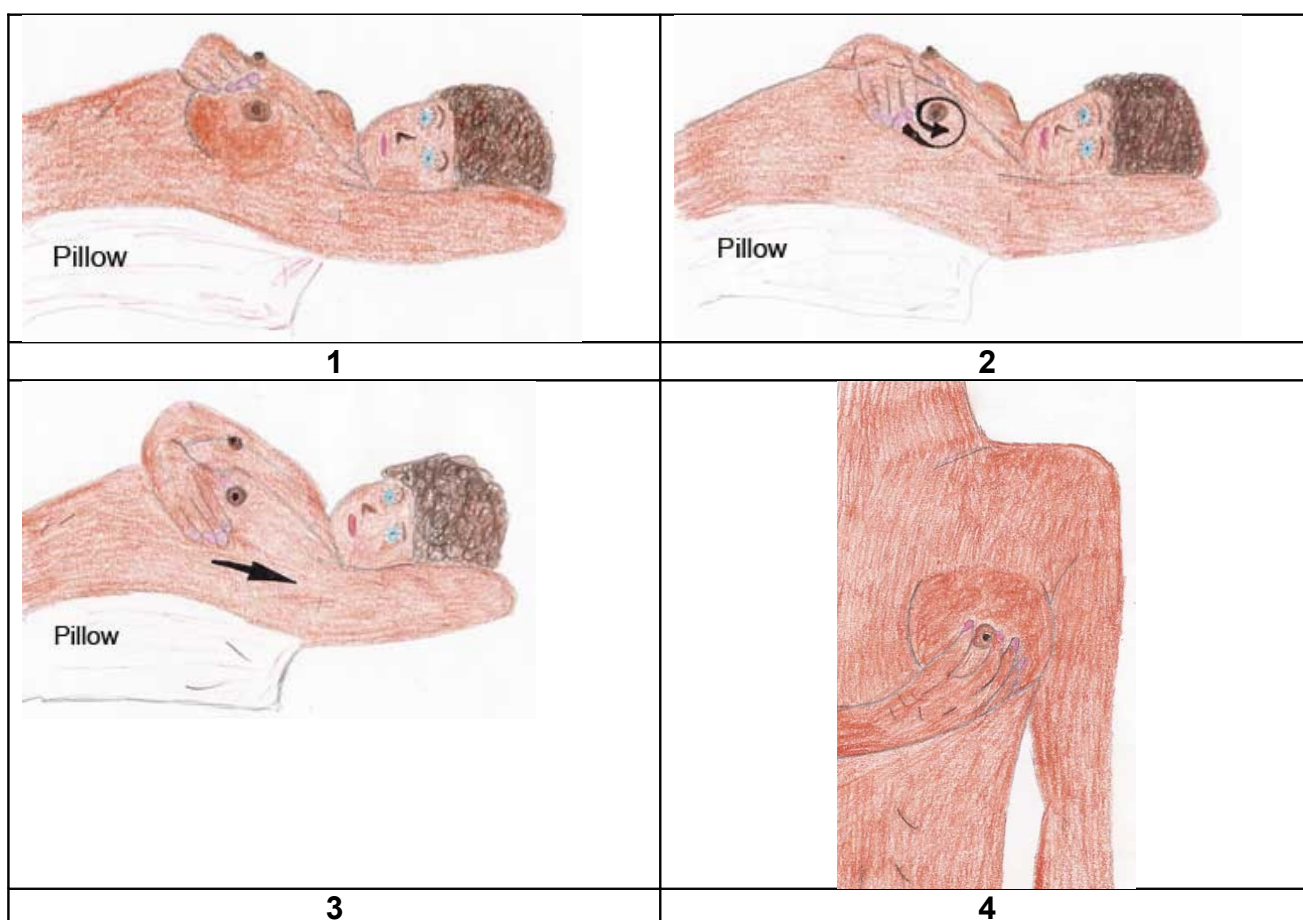
3- Начните проверку от низа груди в сторону подмышки. Тщательно проверьте эту зону.

4- Пальцами возьмите сосок и аккуратно локонько сожмите. Удостоверьтесь, что нет выделений.

Если вытекло немного жидкости, проверьте ее на цвет при помощи салфетки и сообщите вашему доктору.

Пальпирование правой груди проводят с подушкой под правым плечом, а правой рукой под головой. Пальпирование провести левой рукой.

Пальпирование



Когда обращаться к врачу:

- При любых изменениях состава молочной железы или подмышечной впадины
- При уплотнениях под кожей.
- Любое изменение соска (завернутость внутрь).
- Выделения из соска.
- Экземы (высыпания на коже) на молочной железе.

Отмечай даты проведения самоконтроля (пальпирования) на календаре.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА РАК ШЕЙКИ МАТКИ (PAP-TEST).

Относится ко всем женщинам в возрасте от 25 до 64 лет.

Согласно международным исследованиям и международного опыта, при помощи данной программы можно предупредить рак шейки матки (нижняя часть матки). Например, в провинции Эмилия-Романья в данном проекте участвуют 1 миллион 100 тысяч женщин.

Осмотр проводится каждые 3 года и называется он pap-test, место проведения женская консультация или специализированные медицинские центры.

В ходе данной программы, pap-test и возможные повторные проверки проводятся бесплатно.

Программа гарантирует последовательность диагностирования и возможного лечения.

PAP-TEST

Pap-test это цитологический анализ, который позволяет выявлять опухоли на самой ранней стадии и опухолевые повреждения шейки матки.

Данный анализ состоит в соскобе клеток шейки матки при помощи маленькой лопатки и лоточка; соскобленные клетки помещают на стекло и рассматривают под микроскопом.

Вы можете записаться на прием к доктору-женщине; эта проверка безболезненная.

Очень важно пройти данный анализ

Опухоль шейки матки развивается крайне медленно и не может быть выявлена при обычном осмотре гинекологом. Она никаким образом не указывает на свое присутствие, но при позднем ее обнаружении и лечении становится очень опасной для здоровья.

Возраст и периодичность проведения pap-test

Все женщины в возрасте от 25 до 64 лет вызываются на проведение бесплатного pap-test каждые 3 года письмом от агентства UsI.

Данный анализ, а также возможные последующие проверки бесплатные.

Pap-test это не болезненная и не опасная процедура.

Результат анализа, если он отрицательный, высылают письмом на домашний адрес в течение месяца.

В случае отклонений от нормы, и это необязательно связано с опухолью, женщина будет вызвана по телефону на проведение дополнительной проверки.

Любые дополнительные анализы и возможное последующее лечение проводятся бесплатно.

Лимит возможностей pap-test

В некоторых случаях pap-test не выявляет повреждения шейки матки.

Помните, что опухолевые повреждения в большинстве случаев не развиваются и могут также спонтанно регрессировать (исчезнуть).

**Thanks to:
Irina Kapranchikova**