



ЗНАЙ СИМПТОМИ

ПОСІБНИК ТА ЧЕК-ЛИСТ СИМПТОМІВ
РАКУ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ



NATIONAL
BREAST CANCER
FOUNDATION

Багато симптомів раку молочної залози невидимі й непомітні без професійного обстеження, наприклад мамографії чи УЗД. Однак є й інші симптоми, які можна відчутти або спостерігати, коли ви активно ставитесь до здоров'я грудей.

Цей посібник допоможе вам знати, на що звернути увагу при самообстеженні, і якою важливою інформацією ви повинні поділитися зі своїм лікарем під час обстеження грудей.

САМООБСТЕЖЕННЯ ГРУДЕЙ

Самообстеження грудей може допомогти зрозуміти, як зазвичай виглядають та які на дотик ваші груди. Це допоможе вам виявити будь-які зміни у ваших грудях, про які слід негайно повідомити свого лікаря. Якщо ви виявили вузол, запишіться на прийом до лікаря, але не панікуйте – більшість вузлів не є раком.

Серед змін, на які слід звернути увагу:

- Вузли або ущільнення на грудях чи біля них або в області пахв
- Зміна розміру або форми грудей
- Ямочки або зморшки на шкірі грудей
- Сосок, завернений всередину грудей
- Виділення (рідина) із соска
- Зморшкувата, червона або набрякла шкіра на грудях, сосках або ареолі (темна ділянка шкіри в центрі грудей)

Ви повинні звернутися до свого лікаря, якщо виявили будь-який із цих симптомів. Часто ці симптоми не спричинені раком, але якщо ви помітили будь-які зміни у своєму організмі, слід негайно повідомити про це свого лікаря, щоб можна було діагностувати проблему та вчасно її вилікувати.

ЯК ПРОВОДИТИ САМООБСТЕЖЕННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ

1) У ДУШІ



Прощупайте праву грудь лівою рукою і навпаки, шукаючи шарики, вузлики, ущільнення. Подушечками пальців натисніть на кожну ділянку. Змінюйте силу натискання – слабо, середньо і сильно. Це дозволяє дослідити тканини на різній глибині. Пройдіть по спіралі, або рядами зверху-вниз, щоб не пропустити жодної ділянки. Щомісяця перевіряйте обидві молочні залози на наявність ущільнень, потовщень, затверділих вузлів або будь-яких інших змін у грудях.

2) ПЕРЕД ДЗЕРКАЛОМ



Станьте перед дзеркалом. Опустіть руки. Огляньте груди. Зверніть увагу, чи є якісь зміни форми грудей і сосків? Набряк, ямочки чи бугорки, сип на сосках, почервоніння, темні плями? Повторіть огляд, піднявши руки над головою. Потім поставте руки на стегна і напружте грудні м'язи. Ліва та права молочні залози пожуть повністю не збігатися — небагато жіночих грудей збігаються, тому шукайте будь-які ямочки, складки або зміни, особливо з одного боку.

3) ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ



В цьому положенні тканина молочної залози розподіляється більш рівно. Покладіть подушку під праве плече, закиньте праву руку за голову. Подушечками пальців натисніть на кожную молочну залозу. Змінійте силу натискання – слабо, середньо і сильно. Це дозволяє дослідити тканини на різній глибині. Стисніть сосок; перевірте наявність виділень і грудок. Щомісяця перевіряйте обидві молочні залози на наявність ущільнень, потовщень, затверділих вузлів або будь-яких інших змін грудей.

ЧЕК- ЛИСТ

"СИМПТОМИ РАКУ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ"

Заповніть цей чек-лист, якщо ви помітили будь-які зміни у своїх грудях. Це допоможе вам обговорити зміни з вашим лікарем.

Я помітила такі зміни грудей:

- Вузол або ущільнення на грудях чи біля них або в області пахв

Ліва грудь

Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Зміна розміру або форми грудей

Ліва грудь

Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Ямочки або зморшки на шкірі грудей

Ліва грудь Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Сосок, завернений всередину грудей

Ліва грудь Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Виділення (рідина) із соска

Ліва грудь Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Зморшкувата, червона або набрякла шкіра на грудях, сосках або ареолі (темна ділянка шкіри в центрі грудей)

Ліва грудь Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Інші зміни:

Якщо ви помітили будь-які зміни у своїх грудях, скористайтеся цим чек-листом, щоб описати, що сталося. Це допоможе вам обговорити всі зміни з вашим лікарем.

Ось зміни або проблеми з грудьми, які я помітила:

Зміни або проблеми з грудьми, які я помітила:

Вузол твердий чи м'який?

Ваші груди чутливі чи набрякли? Наскільки великий вузол?

Якого кольору виділення із сосків?

В якому місці я помітила зміни:

Яка частина грудей на дотик відрізняється?

На дотик різні обидві молочні залози чи лише одна?

Вперше я помітила зміни грудей:

За цей час я можу так описати ці зміни:

Стан залишився таким же чи погіршився?

У минулому у мене були такі проблеми з грудьми:

Це обстеження та аналізи грудей, які я здала:

Моя остання мамографія була: (дата)

Моя остання менструація почалася (дата):

Зараз я:

Маю грудні імпланти

Вагітна

Годую грудьми

Раніше я хворіла на наступні типи раку:

Посібник та чек-лист "Know the symptoms. A guide and checklist to breast cancer symptoms" розроблений Національним Фондом Раку Молочної Залози США (National Breast Cancer Foundation, USA)



Для отримання додаткової інформації
відвідайте наш веб-сайт www.completespa.biz
або зверніться до
Complete SPA LLC (ТОВ Компліт СПА) за
телефоном
+38-050-158-39-40
або напишіть на електронну пошту:
info@ndvua.com



COMPLETE SPA
Above & Beyond

Права на переклад українською мовою та безкоштовну дистрибуцію посібника в Україні офіційно надані National Breast Cancer Foundation LLC компанії Complete SPA LLC (ТОВ Компліт СПА)