## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Молочная железа состоит из железистой ткани, расположенной дольками в окружении жировой ткани, форма и величина молочной железы определяются состоянием мышц и связок, количеством жировой ткани и состоянием кожи. Обычно одна железа больше другой. При заболеваниях молочной железы возникают боль, болезненность при надавливании, изменения формы или общего вида, включая покрывающую железу кожу, бывает уплотнение в обычно мягкой ткани железы.

В настоящее время известно несколько факторов, увеличивающих риск по раку молочной железы.

В группу риска по ршу молочной железы входят:

* нерожавшие женщины или женщины, родившие первого ребенка в позднем возрасте;
* женщины с избыточной массой тела;
* женщины, близкие родственницы которых имели аналогичное заболевание.

Женщине, входящей одну из групп риска, необходима консультация врача.

### Самообследование молочной железы

Каждая взрослая женщина должна сделать самообследование молочных желез частью своего жизненного распорядка. Это позволит хорошо узнать форму молочной железы и настолько почувствовать ее, что можно будет быстро заметить любые изменения.

Приведенные ниже рекомендации выполняют 1 раз в месяц, лучше в конце каждой менструации.

* Встаньте перед зеркалом, опустив руки вдоль тела, и осмотрите молочные железы и соски спереди и с боков, обращая внимание на любые изменения их формы и состояния кожи.
* Поднимите руки и снова внимательно осмотрите молочные железы и соски.
* Поднимите левую руку и прощупайте всю левую молочную железу прямыми пальцами правой руки.
* Точно так же, но левой рукой ощупайте правую молочную железу, подняв правую руку.
* Лягте на спину, подложив под левое плечо подушку и закинув левую руку за голову. Прямыми пальцами правой руки ощупайте всю левую молочную железу, передвигаясь от периферии железы к соску.
* Проверьте область между молочной железой и подмышечной впадиной и саму подмышечную впадину, сначала подняв руку кверху, затем вытянув ее вдоль тела.
* Осторожно сдавите сосок, чтобы проверить, нет ли из него выделений. Повторите манипуляцию с правой молочной железой.

Надо обратиться к врачу, если вы заметите один из следующих симптомов во время самообследования:

* - уплотнение в молочной железе или в подмышечной впадине;
* - изменение формы молочной железы;
* - выделение из соска;
* - втягивание соска;
* - любое изменение кожи груди, например сморщивание или складчатость.







**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1