

ГАЙД ОТ АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА

МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ: ГЛАВНОЕ



Лимонный тест • боль перед месячными • скрининг в Беларуси

листай → тепло, по делу и без лишнего страха

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stk=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==

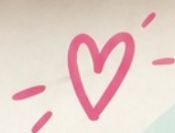


@DR_KONOPLITSKA_JA



МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ:

главное — замечать
изменения

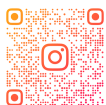


Знайте своё тело.
Слушайте его.



доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==



@DR_KONOPLITSKA_JA

Знакомьтесь: лимонный тест

Представьте свою грудь как лимон в ячейке яичной коробки. У каждой женщины он свой, и вы знаете его лучше любого врача. Наша задача проста: заметить, когда с «лимоном» что-то изменилось.

- 1 Смотрю.** Перед зеркалом, руки опущены, потом подняты вверх. Контур, кожа, соски.
- 2 Прощупываю.** Лёжа и в душе, подушечками трёх пальцев, круговыми движениями: от ключицы до подмышки.
- 3 Сравниваю.** Левую с правой и с тем, что было в прошлом месяце.
- 4 Выбираю день.** Раз в месяц, на 5–10 день цикла, когда грудь не отёчна. В менопаузе: в один и тот же день.

Важно. Лимонный тест учит замечать, а не ставить диагноз. Большинство изменений в груди оказываются доброкачественными, но решать это должен врач. И тест не заменяет УЗИ и маммографию, а работает вместе с ними.

Следующие десять страниц: по одному «лимону» на каждый тревожный сигнал. Что видно, что это может быть и что делать.

Метафора лимонов взята по аналогии с международной кампанией Know Your Lemons.

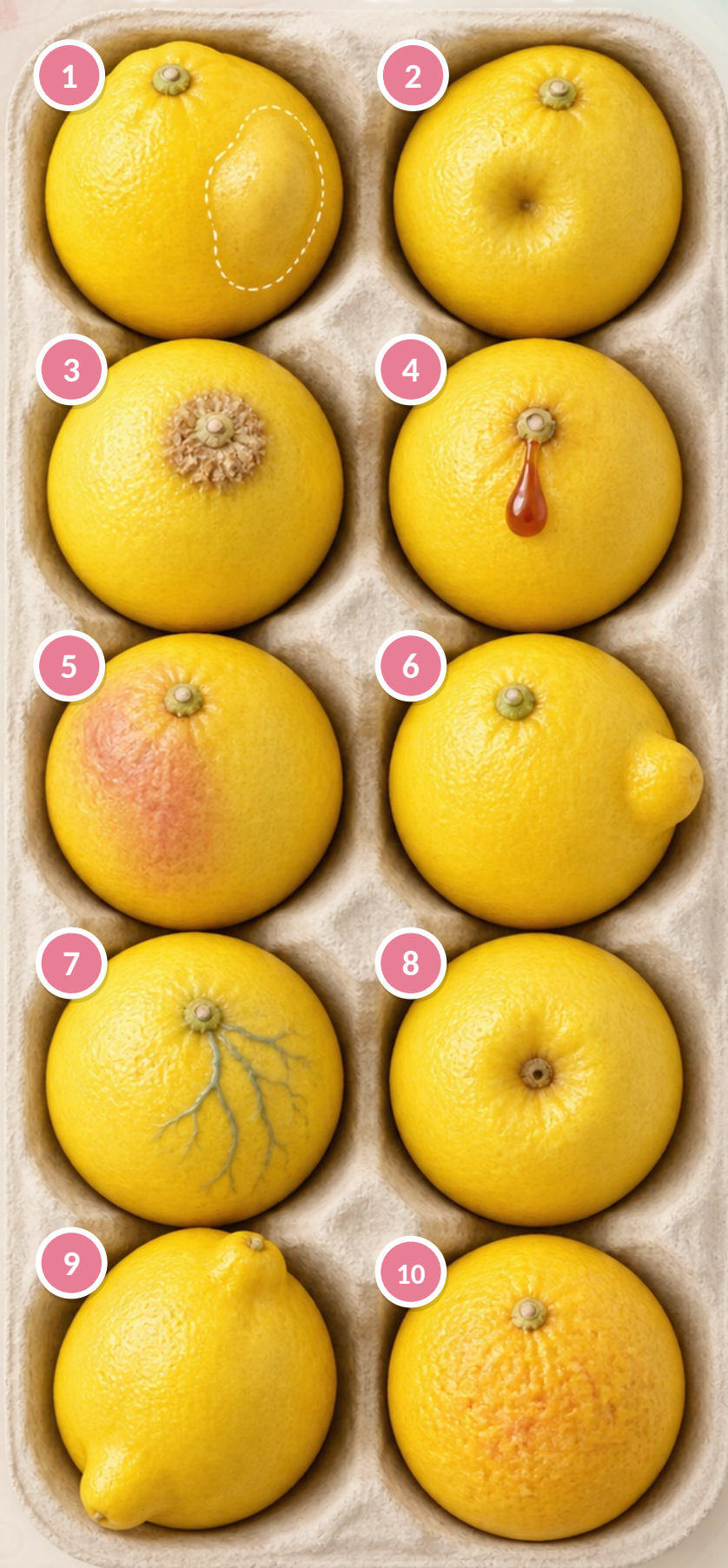


@DR_KONOPLITSKA_JA

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplytska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==

Все десять в одной коробке



доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplytska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==



Нащупала «горошину»?!



плотная зона



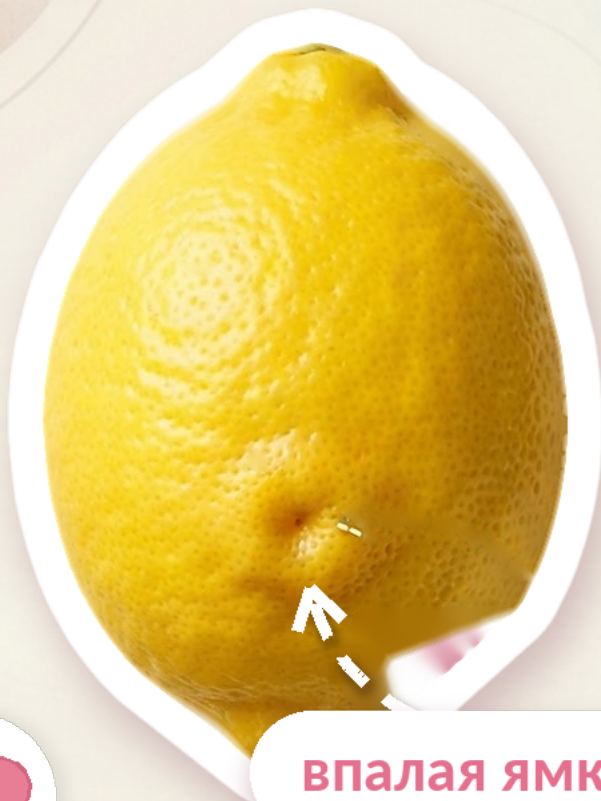
Как выглядит. Под гладкой «кожицей» прощупывается участок плотнее остальных. Он не меняется за циклом и не уходит после месячных.

Что это может быть. Чаще всего это киста или фиброаденома, то есть доброкачественные находки. Но отличить их от опухоли пальцами нельзя, ни вам, ни мне.

Что делать. Запишитесь на осмотр и УЗИ молочных желёз (до 40 лет это обычно первый метод, позже добавляют маммографию). Если уплотнение держится дольше одного цикла, не откладывайте.



Кожа будто подтянута изнутри?



впалая ямка

Как выглядит. На коже появляется втяжение, будто её подтянули изнутри ниточкой. Лучше видно, если поднять руки или наклониться вперёд.

Что это может быть. Так проявляется натяжение связок, когда внутри есть образование. Реже причина в старом рубце или ушибе жировой ткани.

Что делать. Покажитесь врачу в ближайшие 1–2 недели. С такой ямкой не ждут следующего скрининга.



Сосок шелушится и не заживает?



Как выглядит. Шершавый, шелушащийся или покрасневший участок на соске и ареоле, иногда с корочкой и мокнутием. Обычно с одной стороны.

Что это может быть. Это может быть экзема или дерматит. Но кожа, которая не заживает за 2–3 недели, повод исключить болезнь Педжета, редкую форму рака соска.

Что делать. Не лечите сами гормональными мазями: они стирают картину. Нужен осмотр, а при необходимости соскоб или биопсия.



Капля там, где её быть не должно?



НОВАЯ ЖИДКОСТЬ



Как выглядит. Капля бурого, кровавистого или прозрачного секрета, который выделяется сам, без надавливания, чаще из одного протока.

Что это может быть. Чаще всего причина в папилломе протока или его расширении. Реже в онкологии, поэтому такой симптом всегда осматривают.

Что делать. Покажитесь врачу и не выдавливайте секрет «для проверки». Молочное выделение из обеих желёз — отдельная тема: обычно проверяют пролактин и ТТГ.



Новое пятно или покраснение?



изменение кожи



Как выглядит. Участок покраснения, потемнения или шелушения на груди. Не веснушка и не след от белья, а новое пятно.

Что это может быть. При кормлении это нередко мастит, в остальное время дерматит или аллергия. Стойкое покраснение без признаков инфекции требует исключить воспалительную форму рака.

Что делать. Кормите грудью, есть жар и горячая красная зона? Обращайтесь в тот же день. В остальных случаях пятно, которое не прошло за неделю, лучше показать.

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==



@DR_KONOPLITSKA_JA

Контур перестал быть ровным?



ВЫПАЧИВАНИЕ



Как выглядит. На ровном контуре появляется бугорок, нарушающий привычную округлость. Лучше всего заметен в зеркале при поднятых руках.

Что это может быть. Киста, фиброаденома, абсцесс или опухоль. На глаз их не различить.

Что делать. Осмотр и УЗИ. Сфотографируйте контур при хорошем свете: через месяц будет с чем сравнить.



Вены проступили только с одной стороны?



растущий сосуд

Как выглядит. Резко проступившая сеть мелких вен или сосудистых звёздочек на одной стороне. Раньше её не было.

Что это может быть. При беременности, кормлении и у худых женщин вены заметнее с обеих сторон, и это норма. Настораживает новая сеть только на одной груди, особенно вместе с другими изменениями.

Что делать. Сравните стороны. Если разница новая и заметная, запишитесь на осмотр.



Сосок вдруг «спрятался»?



ВТЯНУТЫЙ СОСОК



Как выглядит. Центр лимона уходит внутрь: сосок, который раньше смотрел наружу, втянулся или развернулся в сторону.

Что это может быть. Втянутый сосок с юности — вариант нормы. Новое втяжение значит, что что-то изнутри потянуло ткань, и это нужно выяснить.

Что делать. Вспомните, когда это началось, и расскажите врачу. Осмотр, УЗИ, по показаниям маммография.



Одна грудь стала другой?



новая форма / размер

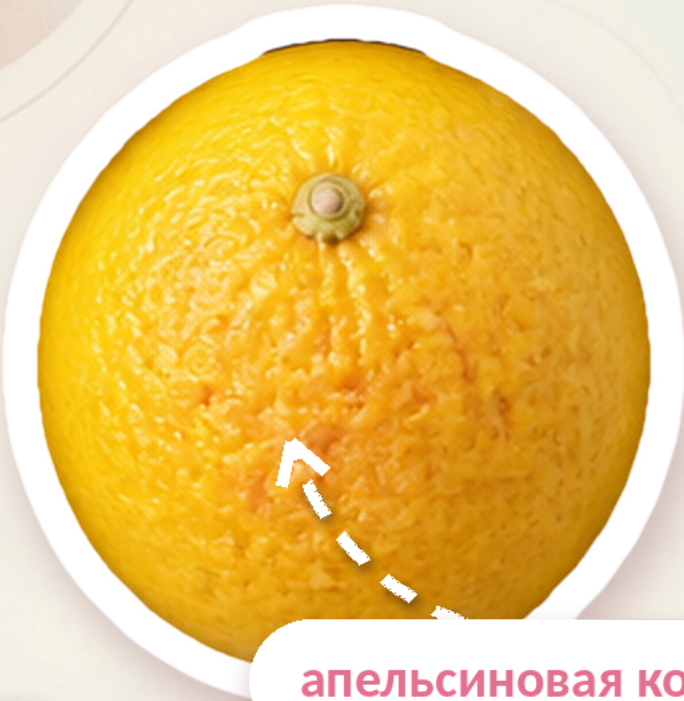
Как выглядит. Грудь заметно изменила пропорции по сравнению со второй и с вашей собственной нормой: стала больше, ниже, отёчнее.

Что это может быть. Лёгкая асимметрия есть почти у всех, а цикл добавляет отёчности. Тревожит стойкое изменение, которое не уходит после месячных.

Что делать. Понаблюдайте до конца цикла. Если форма осталась изменённой, приходите на осмотр.



Кожа как у апельсина?



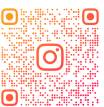
апельсиновая корка



Как выглядит. Кожа становится пористой, утолщённой и отёчной, с «порами» как у апельсина. Часто с покраснением и чувством тяжести.

Что это может быть. Это признак лимфатического отёка кожи. Одна из причин: отёчно-инфильтративная форма рака, она развивается быстро. Другая: мастит.

Что делать. Этот случай не ждёт. Обратитесь к врачу в течение нескольких дней: осмотр, УЗИ, дальнейшее обследование по показаниям.



Боль перед месячными: чаще всего это норма

Что происходит. За 7–10 дней до менструации ткань груди отвечает на колебания эстрогена и прогестерона: набухает, тяжелеет, становится чувствительной. С началом месячных всё стихает. Это циклическая масталгия, и по разным данным она знакома от половины до двух третей женщин детородного возраста. Это физиология, а не болезнь.

Это норма

С обеих сторон, расплывчато
Нарастает перед месячными, уходит с ними
Тяжесть, нагрубание, чувствительность
Других изменений в груди нет

Это повод прийти

Одна точка, боль постоянная, от цикла не зависит
Рядом уплотнение, выделения, втяжение, изменения кожи
Новая боль после менопаузы
Боль мешает спать и жить

Что помогает. Хорошо подобранный бюстгальтер, в том числе на ночь. Дневник боли на два цикла: отмечайте дни, так сразу видна связь с месячными. Обезболивающие из группы НПВС по необходимости, дозу согласуйте с врачом. Меньше кофеина, если вы замечаете, что вам от него хуже.

Что не нужно. Горсть БАДов. Масло примулы вечерней, витамин Е, растительные «для груди»: убедительных доказательств, что они стабильно лучше плацебо, нет, и в рекомендациях АCOG они не значатся как рутинное лечение. Это траты без доказанного эффекта.

Одна лишь боль — очень редкий признак рака. Лимоны тревожнее, когда есть уплотнение, ямка или выделения. А если боль всё же мешает жить, приходите: подберём схему и проверим, нет ли других причин.



@DR_KONOPLITSKA_JA

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==

Скрининг в Беларуси: что по постановлению

49–58 лет

маммография обеих желёз в двух проекциях
1 раз в 3 года, бесплатно в рамках диспансеризации

Осмотр в смотровом кабинете с пальпацией молочных желёз: в 18–39 лет раз в 3 года, с 40 лет ежегодно. Основание: постановление Минздрава № 173 от 16.12.2024, действует с 01.01.2025.

Для сравнения, ВОЗ и МАИР советуют маммографию в 50–69 лет раз в 2 года, а ACOG — предлагать её с 40 лет (не позже 50) раз в 1–2 года. Единого мирового стандарта нет, и это хорошо объясняет, почему рамки гибкие.

«При наличии жалоб, семейной истории или повышенной личной тревожности рамки можно и нужно менять — вы имеете право обследоваться раньше для собственного спокойствия».

Есть жалоба. Это уже не скрининг, а диагностика: приходите сразу, не дожидаясь своего возраста. Осмотр, УЗИ, маммография по показаниям.

Есть семейная история. Рак груди или яичников у близких родственников, особенно в молодом возрасте: составим индивидуальный план и обсудим консультацию генетика.

Просто тревожно. Это тоже причина. Спокойствие — законное основание записаться.

Маммографию удобнее делать на 7–12 день цикла, если перед месячными она бывает болезненной (рекомендация EUSOBI). УЗИ молочных желёз допускается делать в любой день цикла: подробности на последней странице.



@DR_KONOPLITSKA_JA

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==

Шпаргалка: 10 лимонов



1. Плотная зона

не уходит после месячных → осмотр, УЗИ



2. Впалая ямка

втяжение кожи → осмотр в 1-2 недели



3. Корочка на соске

не заживает 2-3 недели → осмотр



4. Новая жидкость

сама, из одного протока → осмотр



5. Изменение кожи

пятно не прошло за неделю → осмотр



6. Выпячивание

бугорок на контуре → осмотр, УЗИ



7. Растущий сосуд

новая сеть на одной стороне → осмотр



8. Втянутый сосок

новое втяжение → осмотр



9. Новая форма / размер

не прошло после месячных → осмотр



10. Апельсиновая корка

не ждать → врач в ближайшие дни



@DR_KONOPLITSKA_JA

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==

Когда не ждать

В ближайшие дни: быстро растущее уплотнение; «апельсиновая корка», отёк и покраснение кожи; кровянистые выделения; язвочка или корка на соске, которая не заживает; при кормлении жар, боль и горячая красная зона.

В течение 1-2 недель: любое новое уплотнение, ямка, бугорок, втяжение соска, одностороннее изменение формы или сосудов.

Я не хочу, чтобы вы боялись своей груди. Я хочу, чтобы вы её знали. Ко мне вовремя приходят именно те, кто знает свой «лимон».

Сохрани и отправь подруге

Одна пересланная страница может быть той, после которой кто-то запишется на приём.

Источники

Постановление Минздрава РФ № 173 от 16.12.2024 (диспансеризация взрослого населения). ACOG: Practice Bulletin № 179, Breast Cancer Risk Assessment and Screening in Average-Risk Women; ACOG FAQ по боли в молочных железах. ВОЗ/МАИР: рекомендации по маммографическому скринингу.

Материал информационный и не заменяет очной консультации врача. Если вы заметили изменения, запишитесь на приём.



@DR_KONOPLITSKA_JA

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==

УЗИ молочных желёз: какой день цикла?

Если у вас есть месячные, УЗИ молочных желёз допускается делать в любой день цикла.

Подстраивать жизнь под «правильные» дни не обязательно. А если есть жалоба, идите сразу.

На чём это основано. Европейское общество маммологической визуализации (EUSOBI) в своих рекомендациях по УЗИ молочных желёз отмечает, что противопоказаний к исследованию нет, и день цикла условием не ставит. Для сравнения, для МРТ с контрастом те же эксперты прямо называют 7–14-й день. Значит, для УЗИ такого жёсткого ограничения нет.

Что ещё известно. В работе Forte и соавторов (2019) у менструирующих женщин изображения мультимодальной УЗ-томографии значимо не менялись по неделям цикла. Это новая технология, а не обычное УЗИ, поэтому как косвенное подтверждение.

Честно об ограничениях. Строки «в любой день цикла» в международных рекомендациях нет: это допустимость, а не запрет на выбор. Если УЗИ плановое и день можно выбрать, удобнее 5–10-й: грудь мягче и менее напряжена. В небольших исследованиях видимость отдельных мелких образований немного различалась по фазам, поэтому при сомнительной находке врач может предложить повторить УЗИ в другой фазе. Но откладывать обследование из-за «неподходящего» дня не нужно.

Источники

1. Evans A. et al. Breast ultrasound: recommendations for information to women and referring physicians by the European Society of Breast Imaging. Insights Imaging. 2018;9(4):449–461. doi:10.1007/s13244-018-0636-z
2. Mann R.M. et al. Breast MRI: EUSOBI recommendations for women's information. Eur Radiol. 2015;25:3669–3678. doi:10.1007/s00330-015-3807-z
3. Forte S. et al. Does the menstrual cycle affect the multimodal ultrasound tomography? Acta Radiol. 2019. doi:10.1177/0284185118805247
4. Changes in the size of breast lesions during menstrual cycle observed by ultrasound: an initial study (University of Texas Southwestern Medical Center).



@DR_KONOPLITSKA_JA

доктор Коноплицкая

https://www.instagram.com/dr_konoplitska_ja?stkn=MXBkN2g4aW50ZGRncQ==