

Ghid de Autoexaminare a Sânilor

Sânii suferă modificări pe tot parcursul vieții femeii. Factori ca vârsta, ciclul menstrual, graviditatea, alăptarea, contraceptivele orale sau alte pastile cu conținut în hormoni, menopauza, o lovitură sau vânătăie la nivelul sânelor, pot determina astfel de modificări. În plus, sânii variază în mărime, formă, consistență. Majoritatea nodurilor mamare sunt descoperite însăși de femei, de aceea trebuie să învățați să vă examinați sânii lunar. Făcând acest lucru lunar veți ști ce consistență, formă și mărime au sânii dv în mod normal și veți putea detecta mai ușor orice schimbare. Dacă sesizați vreo modificare, nu trebuie să vă fie frică să vă adresați medicului, fiind cunoscut faptul că majoritatea nodurilor ce apar sunt benigne.

Dacă este descoperit din timp, cancerul poate fi tratat prin metode mai puțin agresive și șansele de recuperare completă sunt mari, deci depistarea sa precoce este importantă. Autoexaminarea trebuie să fie doar o componentă a programului dv pentru menținerea sănătății sânelor, împreună cu mamografiile regulate și examinarea de către un medic.

Sânii sunt formați din ducte, lobi, lobuli, țesut fibros și grăsime; țesut muscular situat sub sân și mai profund - coastele formate din țesut osos. De aceea, este normal ca sânii să aibă consistență neuniformă sau să pară inegali. Înainte de perioada menstruației, și uneori în timpul acestei perioade, puteți sesiza o sensibilitate crescută a acestor zone, uneori apar dureri sau puteți simți prezența unor noduli pentru că există un exces de fluide în țesuturile de la nivelul sânelor. Acest lucru este normal.

Pasul 1

Iată ce trebuie să faceți pentru a observa eventualele modificări de la nivelul sânelor. Stați în picioare în fața unei oglinzii. Priviți fiecare sân pentru a observa orice este neobișnuit, cum ar fi scurgeri de la nivelul mameloanelor, noduli ce proemină, sau denivelări ale pielii. De fiecare dată când vă veți examina sânii veți deveni mai familiarizată cu modul în care arată, sau cum îi simțiți la palpare, putând astfel observa orice schimbare survenită. Observați mărimea, forma fiecărui sân (nu este un lucru neobișnuit ca un sân să fie mai mare decât celălalt) și poziția normală a fiecărui mamelon.

Pasul 2

Așezați-vă mâinile la ceafă și apăsați. Veți simți cum mușchii pieptului se încordează. Priviți-vă în oglindă observând forma și conturul sânelor. Nu vă grăbiți; observați din nou orice schimbare în mărimea sau forma fiecărui sân, căutând o umflătură, erupție, decolorare a pielii sau orice alte modificări neobișnuite ale pielii.

Pasul 3

Așezați mâinile pe umeri și aplecați-vă ușor spre oglindă în timp ce împingeți umerii și coatele în față. Din nou veți simți cum mușchii pieptului se încordează. Observați orice modificare a formei sau conturului sânelor.

Pasul 4

Strângeți ușor fiecare mamelon între degete și observați dacă există vreo scurgere. Dacă există, mergeți la doctor. Dacă observați în orice moment vreo scurgere de la nivelul mameloanelor, trebuie să consultați un doctor.

Pasul 5

Această etapă este realizată stând în picioare. Ridicați brațul stâng. Cu buricele degetelor mâinii drepte pipăiți sânul stâng și zona înconjurătoare – ferm, cu grijă și cu atenție. Unele femei preferă să folosească o loțiune sau pudră pentru ca degetele să alunece mai ușor pe piele. Căutați orice umflătură sau masă de consistență neobișnuită sub piele. O umflătură este considerată neobișnuită dacă nu ați simțit-o în examinările anterioare.

Unele cercetări arată că multe femei efectuează aceste examinări mai complet dacă se ghidază după niște linii imaginare pe conturul sânilor. Alte femei se obișnuiesc mai ușor cu un alt model de examinare. Cel mai important este să acoperiți toată suprafața sânelui și să examinați cu atenție deosebită zona dintre sân și axilă. Verificați și zona de deasupra sânelui, până la claviculă și umăr.

Palpați țesutul apăsând cu degetele pe zone mici, alăturate, de mărimea unei monede. Pentru a fi sigure că acoperiți toată zona sânelui, nu vă grăbiți și urmați un model de examinare urmărind linii verticale imaginare, cercuri concentrice sau linii radiale ce pornesc de la mamelon.

(Poza sân 3)

Cercuri concentrice: Începând de la marginea sânelui, palpați cu degetele în formă de cerc în jurul sânelui. Palpați în continuare în cercuri concentrice din ce în ce mai mici, apropiindu-vă treptat de mamelon. Nu uitați să verificați până la axilă și zona de deasupra sânelui.

Linii verticale: Începând de la zona axilei palpați cu degetele puțin câte puțin țesut până ajungeți sub sân. Deplasați degetele ușor spre zona mediană și încet din nou în sus. Mergeți în jos și în sus lent până acoperiți tot sânul. Puteți folosi această metodă palpând și pe linii orizontale dacă preferați. Asigurați-vă că ați verificat până la axilă și zona de deasupra sânelui.

Linii radiale: Pornind de la marginea externă a sânelui, palpați cu degetele înspre mamelon și înapoi spre margine. Verificați tot sânul acoperind câte o linie radială. Din nou, asigurați-vă că ați verificat până la axilă și zona de deasupra sânelui.

Începeți cu sânul stâng și continuați cu dreptul.

Pasul 6

Repețiți pasul 5 stând întinsă pe pat. Asezați-vă pe spate, cu brațul stâng deasupra capului și cu o pernă sau un prosop împăturit așezat sub umărul stâng. Această poziție aplatizează sânul și determină ușurință la palpare. Examinați sânul stâng și zona din jur cu multă atenție, urmând unul din modelele descrise mai sus. Repetați examinarea la sânul drept.

Dacă sânii dv sunt mari, va trebui să susțineți sânul de examinat cu cealaltă mână în timp ce efectuați controlul.

Pasul 7

Unele femei repetă pasul 5 la duș. Degetele alunecând ușor pe pielea săpunită, vă puteți concentra pe modificările țesuturilor profunde.

Pasul 8

Dacă simțiți ceva neobișnuit la nivelul sânelui, verificați dacă se manifestă și la celălalt sân. Dacă aceeași structură este prezentă la ambii sâni în zone simetrice, este mai probabil că este o formațiune normală. Dacă găsiți o umflătură cu câteva zile înaintea sau în timpul perioadei menstruale, reexaminați sânii după ce această perioadă se termină. Deseori o umflătură apărută în această perioadă poate apare în mod normal din cauza colecției de fluid. Dacă formațiunea nu dispare până la următorul ciclu, consultați medicul. Autoexaminarea sânelor trebuie să fie efectuată de două ori pe lună. Dacă aveți menstruație, cea mai bună perioadă pentru a vă examina sânii este la 2-3 zile după sfârșitul perioadei, când este cel mai puțin probabil ca sânii dv să fie umflați sau sensibili la palpare. Dacă nu mai aveți menstruație, alegeți o zi, de exemplu, prima zi a lunii, pentru a vă aminti că trebuie să vă autoexaminați, și notați această dată. Dacă acum învățați să vă examinați, ați putea să faceți acest control în fiecare săptămână în primele luni pentru a sesiza schimbările pe care le prezintă sânii dv în acest timp. O dată ce ați constatat ce este normal în cazul dv, faceți autoexaminarea o dată pe lună.