



SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

## Die Selbstuntersuchung der Brust

Eine Chance zur Früherkennung von Brustkrebs

---

Самостоятельное обследование груди  
Шанс вовремя распознать рак молоч-  
ных желез



# 10 Minuten für Ihre Brust – das sollten Sie sich wert sein.

10 минут, посвященных Вашей груди.  
Ваше здоровье стоит того.

Jede zehnte Frau erkrankt irgendwann in Ihrem Leben an Brustkrebs. Entscheidend für die Heilung ist, dass Veränderungen im Brustbereich so früh wie möglich entdeckt werden. Nutzen Sie die jährliche kostenlose Krebsfrüherkennungsuntersuchung in der Arztpraxis und untersuchen Sie einmal pro Monat Ihre Brüste ca. acht Tage nach Beginn Ihrer Periode. Wenn Sie Ihre Periode nicht mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat für die Selbstuntersuchung aus.

Каждая десятая женщина болеет в своей жизни раком груди. В основе выздоровления лежит раннее выявление каких-либо изменений в области груди. Используйте возможность ежегодного бесплатного обследования у врача для раннего распознавания онкологических заболеваний. Проверяйте свою грудь самостоятельно, приблизительно на 8 день после начала менструального цикла. Если у Вас менструации прекратились, уделите один день в месяц для проведения самостоятельного обследования.

## Untersuchen Sie sich regelmäßig Обследуйте себя регулярно

Früher als Ihre Ärztin oder Arzt können Sie Veränderungen an Ihren Brüsten wahrnehmen. Wenn Sie Auffälligkeiten – wie zum Beispiel Knoten oder Verhärtungen – entdecken, muss dies kein Grund zur Besorgnis sein. Bei Frauen unter 40 Jahren sind acht von zehn entdeckten Knoten gutartig. Je rascher Sie zum Arzt gehen, wenn Sie eine Veränderung bemerkt haben, um so schneller haben Sie Gewissheit. Nutzen Sie die Chance, eine Brustkrebserkrankung früh zu entdecken. Denn:

**Brustkrebs ist heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt und richtig behandelt wird.**

**In über 80 % der Fälle werden Veränderungen der Brust nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Dieses Faltblatt bietet Ihnen eine Hilfestellung bei Ihrer monatlichen Selbstuntersuchung.**

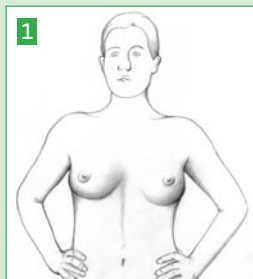
Вы можете сами заметить изменения в груди прежде, чем это сделает Ваш лечащий врач. Если вы обнаружили какие-либо бросающиеся в глаза изменения, то это еще не повод для опасения. У женщин моложе 40 лет, от 8 до 10 % обнаруженных узлов - доброкачественные. Чем раньше Вы посетите врача, если Вы заметили какие-то изменения, тем быстрее Вы в этом удостоверитесь. Используйте этот шанс.

При этом, рак груди излечим при своевременном выявлении и тщательном выполнении указаний врача.

Более 80 % случаев изменений в области молочных желез обнаруживаются не медиками, а самими женщинами. Это руководство поможет Вам научиться самостоятельно проводить регулярное доврачебное обследование.

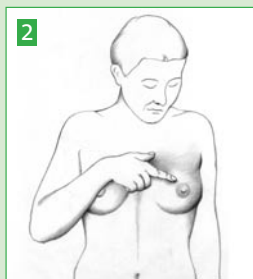
... am besten einmal im Monat

... лучше ежемесячно



**[1]** Zunächst stellen oder setzen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste. Stützen Sie dabei die Hände auf die Hüften.

[1] Встаньте или сядьте перед зеркалом и рассмотрите свою грудь. Обопритесь руками о бедра.



**[2]** Achten Sie auf jegliche Form- und Größenveränderung Ihrer Brüste! Schauen Sie nach Vorwölbungen oder Einziehungen im Hautbereich. Registrieren Sie aufmerksam die Hautfarbe Ihrer Brüste – gibt es Unterschiede zu früher?

[2] Обратите внимание на изменения формы и размера Вашей груди! Не появились ли припухлости или втянутости? Заострите свое внимание на цвете кожи, имеются ли какие-либо изменения?

... kurz nach der Monatsblutung  
... сразу после менструации



**[3]** Betrachten Sie anschließend Ihre Brüste mit erhobenen, hinter dem Kopf verschränkten Armen. Im Anschluss daran drehen Sie sich nach rechts und nach links, sodass Sie sich wie oben beschrieben, auch seitlich anschauen können.

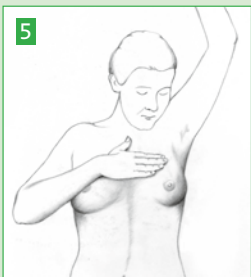
[3] Скрестив руки за головой, рассмотрите грудь. В таком положении рассмотрите грудь с правой и левой стороны



**[4]** Gebrauchen Sie zum Abtasten den flach aufliegenden Teil Ihrer drei mittleren Fingerendglieder. Untersuchen Sie mit diesen jede Stelle Ihrer Brust in kleinen Kreisen, etwa in Größe eines 50-Cent-Stücks. Knoten können in verschiedenen Tiefen bzw. Abschnitten

der Brust entstehen. Bewegliche Knoten können der Untersuchung entgehen, da sie leicht wegzudrücken sind. Deshalb ist es wichtig, die Untersuchung in drei Druckstärken zu gestalten. Führen Sie die Kreisbewegungen mit leichtem, dann mittlerem und zum Schluss starkem Druck aus.

[4] Кончиками трех средних пальцев одновременно ощупайте свою грудь. Небольшими круговыми (размером 50 центов) движениями пальцев обследуйте всю поверхность Вашей груди. Узлы могут располагаться на различной глубине, а движущиеся узлы мешают правильному заключению, так как перемещаются при легком нажатии. Поэтому важно провести обследование, постепенно увеличивая силу нажатия от легкого, затем среднего и, в заключение, сильного.

**5**

**[5] Es gibt drei verschiedene Methoden die Brüste abzutasten. Untersuchen Sie Ihre rechte Brust mit der linken Hand und anschließend die linke Brust mit der rechten Hand.**

[5] Приступим к следующему этапу обследования. Оно состоит в ощупывании груди.левой рукой ощупайте свою правую грудь, затем левую грудь правой рукой.

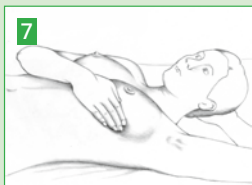
- Spiralenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
- Vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin
- In senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust

- Движением по спирали от основания груди внутрь до соска
- Прямым движением от основания груди к соскам
- Вертикальными движениями вверх и вниз по всей груди

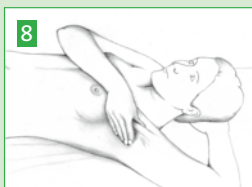
**6**

**[6] Haben sich Ihre Brustwarzen verändert? Sind sie neuerlich eingezogen? Tritt ein Sekret aus der Brustwarze aus? Achten Sie auf Hautveränderungen sowie Verdickungen oder Verhärtungen im Brustwarzenbereich.**

[6] Внимательно осмотрите Ваши соски. Изменились ли они? Вы заметили впервые, что они втянуты? Выделяется железистый секрет из сосков? Обратите внимание на кожные изменения, а также на уплотнения или утолщения в области соска.



[7], [8], [9] Die Untersuchung Ihrer Brüste sollte nicht nur im Stehen, sondern auch im Liegen durchgeführt werden. Denken Sie ebenfalls daran, die rechte und linke Achselhöhle sowie den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins auf vergrößerte Lymphknoten zu untersuchen.



[7], [8], [9] Обязательно повторите это обследование в положении лежа. Внимательно осмотрите, не увеличены ли лимфоузлы правой и левой подмышек, а так же в области ключиц (над и под каждой из ключиц).



Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Brust kennen zu lernen. Sie werden sehen, bald kennen Sie sie besser als Ihre Ärztin/Ihr Arzt.

Найдите время больше узнать о своей груди. Вы увидите, скоро Вы будете знать о ней больше, чем Ваш лечащий врач.

## Weitere Informationen

### **Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.**

Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

### **Spendenkonto**

Saalesparkasse · Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Konto: 387307317 · BLZ: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

## Следующие сведения

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

### **счет для пожертвований**

Saalesparkasse

Konto: 387307317 · BLZ: 800 537 62 или

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

---

Das Projekt wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung des Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See sowie IKK gesund plus

Проект реализован при поддержке: немецкого пенсионного фонда и больничных касс Knappschaft-Bahn-See и IKK gesund plus

**Zeichnungen: Christine Kaufmann · Text: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**

Рисунок: Christine Kaufmann · Текст: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

**Foto: © iStockphoto.com\_franck camhi (Titel, S. 2)**

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)