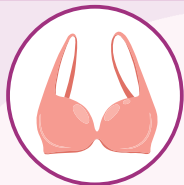


# КАК ПРОВОДИТЬ САМООСМОТР МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?



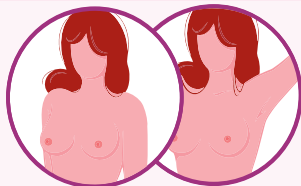
Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6–12 день менструального цикла

1



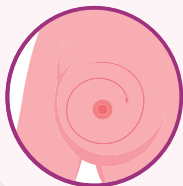
Разденьтесь, тщательно проверьте белье на предмет наличия выделений из сосков

2



Встаньте перед зеркалом. Внимательно осмотрите обе молочные железы сначала с опущенными вдоль тела руками, затем заведя их за голову. Обращайте внимание на любые изменения на коже, ямки, складки, асимметрии

3



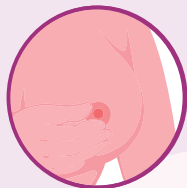
В положении стоя поочередно обследуйте правой рукой левую молочную железу, левой рукой — правую. Двигайтесь плавными надавливаниями пальцев от периферии к центру по спирали. Повторите обследование лежа на спине на ровной и твердой поверхности



# КАК ПРОВОДИТЬ САМООСМОТР МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

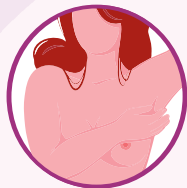


4



Осмотрите соски — нет ли втяжения, деформации или асимметрии. Затем осторожно сожмите сосок и посмотрите, как он восстанавливается, есть ли выделения из соска

5



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины, проверяя, нет ли там уплотнений или увеличенных лимфоузлов

6



При наличии любых изменений в молочной железе или при возникновении ощущений, не свойственных предыдущему самоосмотру, следует немедленно обратиться к врачу

Важно помнить: даже если при самообследовании молочных желез не было выявлено каких-либо отклонений, необходимо регулярно проходить профилактические обследования. Эти меры предосторожности позволяют своевременно заметить опухоль. Рак, обнаруженный на ранней стадии, излечим в 90 % случаев!

