

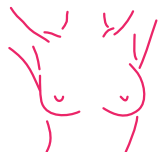
МЕТОДИКА САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

1



Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.

2



Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.

3



В положении стоя, надавите на грудь тремя средними пальцами руки.

4



Начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

5



Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большими и указательными пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.

6



Продолжите обследование в положении лежа – вновь по кругу, каждую четверть по порядку.

7



Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличение лимфоузлов) в области подмышек.

Рак молочной железы – самая распространенная форма злокачественных новообразований у женщин.



- Первый симптом рака в молочной железе можно обнаружить с помощью самостоятельной диагностики



- Осмотр груди женщина должна проводить на 6-12 день менструального цикла



- Необходимо обратить внимание на такие признаки как: появление уплотнений, болезненные ощущения при надавливании на грудь, изменения кожи молочной железы, ее отечность, выделения из соска, асимметричное расположение молочных желез и сосков, увеличение подмышечных над- и подключичных лимфатических узлов

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



- Проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления/жительства



- Посещайте врача-гинеколога 1 раз в год

- Проводите самообследование груди



- Проходите маммографию обеих молочных желез 1 раз в 2 года, если вам от 40 до 75 лет

Маммографию можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации или по направлению врача.



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru
всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



информационный
сетевой ресурс
**ЗДОРОВЬЕ
УРАЛЬЦЕВ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

