«Самообследование молочных желез»

КОГДА ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ:

Лучше проводить регулярно один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе – в любой день. Начинать самообследование молочных желез стоит с 18 лет.

ЭТАПЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ:

1. Встать перед зеркалом и осмотреть форму груди, внешний вид кожи и сосков.

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

3. В положении стоя надавите на грудь 3 средними пальцами руки.

4. Начните с верхней нижней четверти – ткань здесь наиболее плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

5. Затем сожмите каждый сосок по отдельности большим или указательными пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.

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

7. Убедитесь в отсутствии уплотнения в области подмышек.



НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ:

* Покраснения, воспаления
* Выделения из сосков
* Стянутая или оттекшая кожа
* Нагрубание молочных желез

!ВАЖНО!

Изменения молочных желез также хорошо видны на нижнем белье. Тщательно осмотрите бюстгалтер и проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.



ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ ИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЯ В ГРУДИ, ТО СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К СВОЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ.

Захаренко Т.П. 209-1 гр.