



Київський міський
Центр здоров'я



ЗРОБІТЬ САМООБСТЕЖЕННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ СВОЄЮ ЖИТТЄВОЮ ЗВИЧКОЮ



Проводьте обстеження молочних залоз щомісячно через 2-3 дні після закінчення менструації; в менопаузі - в перший день кожного місяця. Звертайте увагу на ущільнення, збільшення лімфатичних вузлів під пахвами, зміни ділянок шкіри та виділення з соска. При виявленні змін або тривожних ознаках негайно звертайтеся до лікаря.

Обов'язково відвідуйте лікаря для обстеження молочних залоз один раз на рік!

Запитайте про необхідність проведення маммографії

■ ОГЛЯД ПЕРЕД ДЗЕРКАЛОМ:

Обидві руки покладіть за голову, подивіться, чи нема змін у формі, розмірі молочних залоз та структурі шкіри.

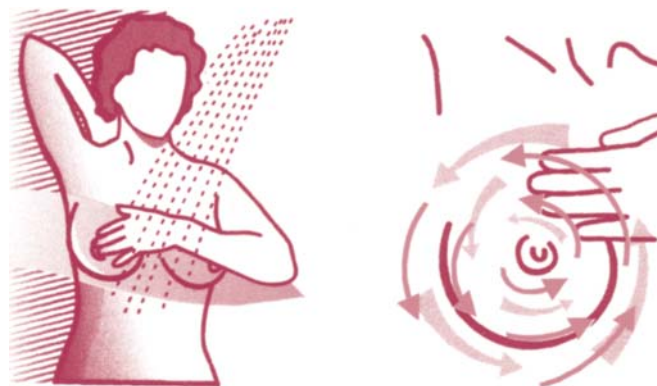


Покладіть руки на стегна, напружте м'язи грудей та рук. Перевірте, чи нема вузлів або заглиблень. Звертайте увагу на форму соска.



■ ПІД ЧАС ПРИЙМАННЯ ДУШУ:

Покладіть ліву руку за голову, правою рукою невеликими круговими рухами обмацайте ліву молочну залозу, поступово просуваючись у напрямку соска.



Повторіть те саме з правою молочною залозою.



■ ЛЕЖАЧИ:



Ляжте на спину і покладіть праву руку під голову. Пучками пальців лівої руки обмацайте праву молочну залозу, поступово просуваючись у напрямку соска круговими або позовжніми рухами. Повторіть те саме іншою рукою на правій молочній залозі.



Особливу увагу зверніть на ділянку між молочною залозою та паховою впадиною, а також саму пахву. Наприкінці легко стисніть соски, щоб перевірити, чи нема виділень.