

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

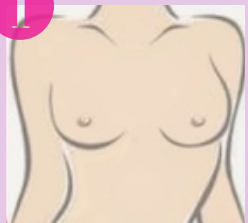


ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

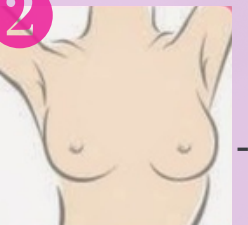


Самое подходящее время - на 6-12 день от начала менструации, когда молочная железа находится в расслабленном состоянии


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



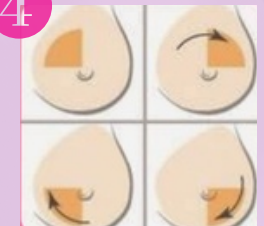
2 Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь - сначала спереди, затем с обеих сторон




3 В положении стоя аккуратно, надавливая подушечками пальцев, прощупайте всю молочную железу




4 Начните с верхней внешней четверти и далее продвигайтесь по часовой стрелке



5 Затем сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами, посмотрите не выделяется ли жидкость



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



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

Это даст возможность выявить неоднородность ткани, более плотные/тяжистые участки, объемные образования.

**В СЛУЧАЕ ОБНАРУЖЕНИЯ ЛЮБЫХ ИЗМЕНЕНИЙ -
СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ КО ВРАЧУ!**

Чем быстрее вы "перехватите" патологический процесс, тем больше шансов на благополучный исход!

