

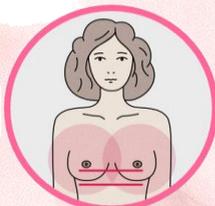
Самобследование молочных желез



Лучшее время для профилактического осмотра молочных желез
с 5 по 12 день менструального цикла.

При менопаузе - один и тот же день календарного месяца.
Важно проводить осмотр каждый месяц в одно и то же время!

Шаг 1



Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы: они должны иметь одинаковую форму и размер, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне.

Особое внимание обращайте на дефекты, которых не было раньше!

Шаг 2



Осмотрите кожу молочных желез, нет ли изменений цвета. Приподнимите грудь и рассмотрите ее с нижней стороны, нет ли на коже «лимонной корки».

Шаг 3



Ощупайте молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями ощупайте грудь от соска к наружному краю железы по часовой стрелке, убедитесь, что отсутствуют образования.

Шаг 4



Ощупайте подмышечные впадины, не увеличены ли лимфатические узлы.

Шаг 5



Осмотрите соски, нет ли шелушений, изменений окраски, язвочек. При сдавлении соска пальцами из него не должны появляться выделения (если Вы не беременны и не кормите грудью).

Данная информация не заменяет консультацию специалиста, обратитесь к врачу.

Автор: Горшкова Е.С., врач-онколог ГАУЗ «Городская поликлиника № 20» МЗ РТ г. Казань, Академика Сахарова, 23