

При самообследовании молочных желез обращайтесь, пожалуйста, внимание на все изменения груди, например, такие, как:

- нагрубание молочных желез;
- покраснения, воспаления;
- стянутая или отекающая кожа;
- выделения из сосков.

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков, обязательно обращайтесь к своему гинекологу.

Не ставьте диагноз самостоятельно и не воображайте заранее самого страшного: практика показывает, что большинство изменений доброкачественные! Тем не менее, очень важно постоянно оставаться начеку, ведь любое заболевание легче лечить, если распознаешь его на ранней стадии.

МАММОГРАФИЯ – ОСНОВНОЙ МЕТОД РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

**РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ
ВРАЧЕЙ – ГИНЕКОЛОГА И
МАММОЛОГА.**



Министерство здравоохранения
Пензенской области



ГБУЗ «Пензенский
городской родильный дом»



**Руководство по
самообследованию
молочных желез**

ОБСЛЕДУЙ СЕБЯ И ОСТАВАЙСЯ ЗДОРОВОЙ!



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 большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



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



7. Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением маммолога. Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла. Для женщин в менопаузе - каждый месяц в один и тот же день