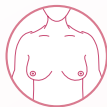


Проводить самообследование нужно каждый месяц в один и тот же день, в первые несколько дней после окончания менструации, т. к. в это время молочные железы наименее чувствительны и не отекают <sup>1</sup>

## ШАГ 1



- 1 Встаньте перед зеркалом.
- 2 Тщательно осмотрите:
  - форму груди;
  - внешний вид кожи;
  - внешний вид сосков.

### ЗАМЕТИЛИ ЛИ ВЫ?

- Изменения размеров, формы, видимые неровности (выбухания или западения) на поверхности молочной железы.
- Любые изменения кожи (покраснения, втягивания, морщинистость и др.).
- Изменения формы, асимметрия, втягивание сосков, выделения (при их наличии – характер выделений).

## ШАГ 2



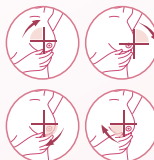
- 1 Поднимите руки вверх.
- 2 Повторите осмотр груди:
  - сначала спереди;
  - затем с обеих сторон.

## ШАГ 3



- 1 Надавите на грудь тремя средними пальцами руки, сведенными вместе.
- 2 Правую железу ощупывайте пальцами левой руки и наоборот.
- 3 Старайтесь ощупывать грудь подушечками пальцев.

## ШАГ 4



- 1 Визуально разделите грудь на 4 части.
- 2 Начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная.
- 3 Далее продвигайтесь по часовой стрелке.

### ЗАМЕТИЛИ ЛИ ВЫ?

- Участки уплотнения или наоборот заметного размягчения в молочной железе.
- Болезненность при ощупывании.
- Любые другие изменения консистенции молочной железы.

## ШАГ 5



Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами.

### ЗАМЕТИЛИ ЛИ ВЫ?

- Выделения из соска.
- Если да, обратите внимание на характер этих выделений: молоко, слизистые, кровянистые, гнойные.

## ШАГ 6



- 1 Ложитесь на спину и постарайтесь расслабиться.
- 2 Продолжайте обследование в положении лежа: вновь по кругу, каждую четверть молочной железы по порядку.

## ШАГ 7



Прощупайте подмышечные впадины.

### ЗАМЕТИЛИ ЛИ ВЫ?

- Уплотнения (увеличенные лимфоузлы) в области подмышек.

<sup>1</sup> Адаптировано из источника: Каприн А. Д., Рожкова Н. И. Мастопатии. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019.

При обнаружении неприятных симптомов при проведении самообследования обязательно обратиться за консультацией к врачу!