

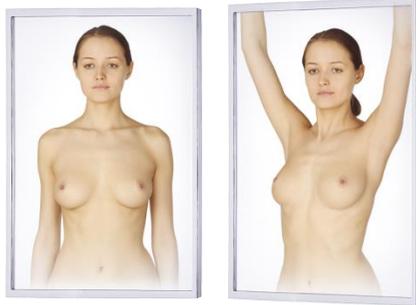
Обследуй себя и оставайся здоровой!

Дорогие женщины, обращаем Ваше внимание, что обследование лучше проводить в один и тот же день менструального цикла, так как в течение месяца происходят изменения размера и структуры груди.

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

Осмотр

Стоя перед зеркалом, вначале руки опущены вдоль туловища, затем – руки над головой, осмотрите по очереди молочные железы.



Обратите внимание на следующие моменты:

- форму, объем желез, наличие втянутости или выбухания;
- состояние кожи – покраснения, появление участков с плотным отеком по типу «лимонной корки»;
- состояние сосков – изменение формы, цвета сосков, появление втянутости, язвочек.

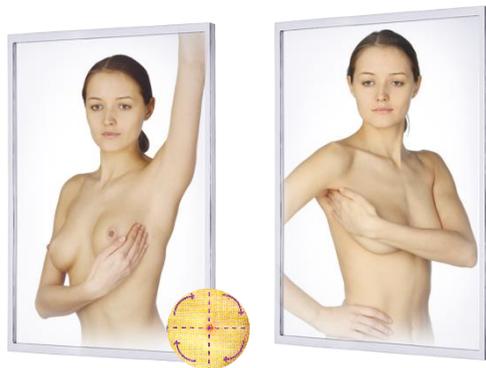
Пальпация (ощупывание)

Пальпация проводится подушечками трех сомкнутых пальцев пружинящими движениями, по кругу.

Большой палец в пальпации не участвует.

Этап 1

В положении стоя аккуратно надавливая подушечками пальцев, прощупайте всю молочную железу. Начните с верхней внешней четверти и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Это даст возможность выявить неоднородность ткани, более плотные/тяжистые участки, объемные образования.



Этап 2

В положении стоя (руку на стороне исследования положить на талию) нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек. Обратите внимание на размер и болезненность лимфоузлов!

Этап 3

В положении стоя сожмите каждый сосок между большим и указательным пальцами. Появляются ли при этом выделения из соска?



Этап 4

В положении лежа (руку на стороне исследования положить за голову) аккуратно надавливая подушечками пальцев, проверить всю железу (как на этапе 1). Это даст возможность выявить неоднородность ткани, объемные образования, особенно в нижних участках железы.

*В случае обнаружения любых изменений - срочно к врачу!
Чем быстрее Вы «перехватите» патологический процесс, тем
больше шансов на благополучный исход.*