



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Самообследование молочной железы



Самообследование молочных желез



Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один из в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

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

Самообследование молочных желез



1



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.

Самообследование молочных желез



2



**Поднимите руки
вверх и осмотрите
грудь сначала
спереди, затем
с обеих сторон.**

Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих “лимонную корку”.



3

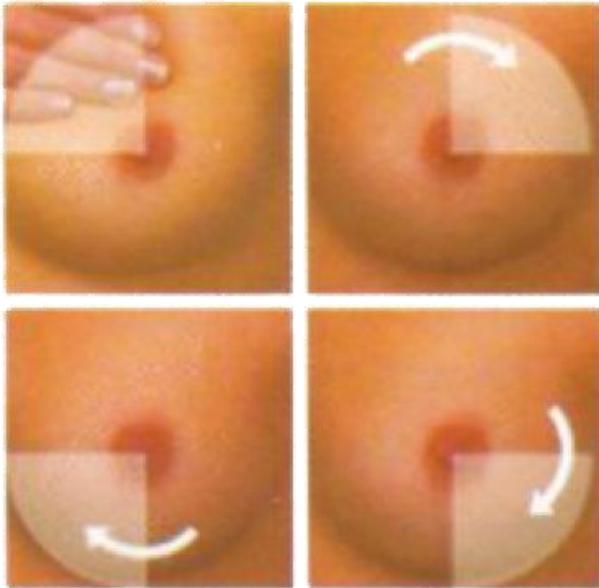


В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)

Самообследование молочных желез



4



Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

! Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

Самообследование молочных желез



5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.



Посмотрите, не выделяется ли жидкость.

Самообследование молочных желез



6



В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4).

! Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.



7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.



Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.



8



**Тщательно
осмотрите
бюстгальтер.**

! Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.



Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, **немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу** (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).

Будьте здоровы и счастливы



Спасибо за внимание!