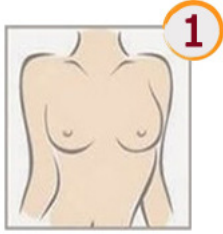


Алгоритм самообследования молочных желёз из 7ми шагов.

Самообследование молочных желез маммологи рекомендуют проводить всем женщинам, как менструирующим, так и тем, у кого наступила менопауза. Эта процедура осуществляется с целью своевременного выявления развития патологических процессов в тканях груди и также, чтобы не допустить перерождение доброкачественной опухоли в злокачественную.



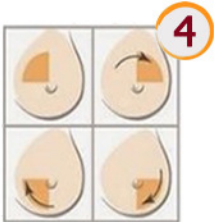
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков



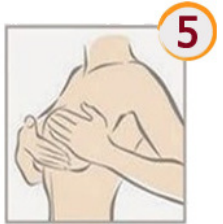
Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



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



Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



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



Убедитесь в отсутствии уплотнений (увел, лимфоузлов) в области подмышек.