

Симптомы, при которых следует незамедлительно обратиться к врачу!

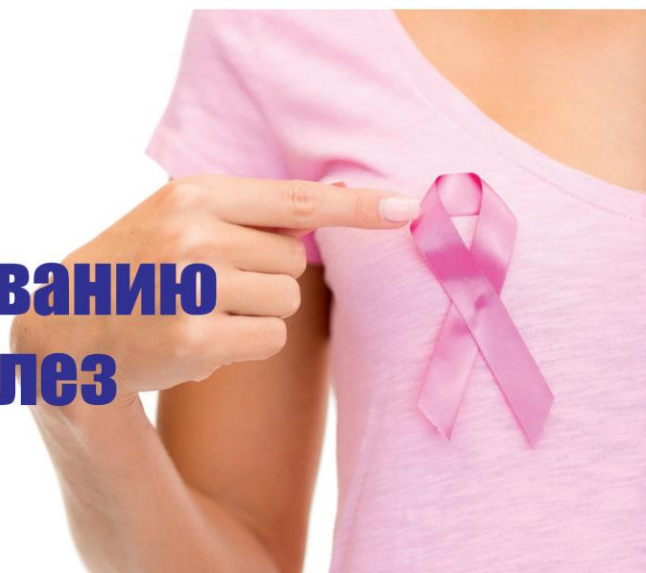
Обнаружение плотного, БЕЗБОЛЕЗНЕННОГО, неровного образования (наиболее точное сравнение – «камушек» в молочной железе).

Могут быть следующие изменения на молочной железе при осмотре:

- *Втяжение соска*
- *Втяжение кожи над прощупываемым образованием*
- *Покраснение кожи*
- *Уплотнение кожи над прощупываемым образованием*
- *Язвочка на одном соске*
- *Кровянистые или черные выделения из соска*
- *Увеличенные, плотные и безболезненные лимфатические узлы в подмышечных впадинах*



Памятка по самообследованию молочных желез



Самодиагностика

1



Встаньте перед зеркалом прямо, опустите руки вдоль тела и внимательно осмотрите молочные железы. Они должны быть одинакового размера, симметричные.

2



Повторите осмотр, подняв руки вверх.

3



Для обследования левой молочной железы положите левую руку за голову, пальцы правой руки держите плоско и легко, надавливайте ими на молочную железу, по спирали прощупывая всю поверхность.

4



Прощупывание соска: сожмите сосок двумя пальцами и проверьте, нет ли выделений. То же самое проделайте и с левой молочной железой. Убедитесь, что в тканях молочной железы нет уплотнений.

6



Завершите осмотр прощупыванием подмышечных областей на предмет наличия вздутий и опухолей.

5



Лягте на спину и повторите самообследование по пункту 3 данной инструкции.

Данный вид самоконтроля рекомендуется всем женщинам. В возрасте до 30 лет – 1 раз в три месяца, старше 30 лет – ежемесячно. Наиболее подходящие дни – 7-10 день менструального цикла (1 день менструального цикла – это первый день менструации).

Для женщин в менопаузе целесообразно выбрать какой-либо определенный день месяца для осмотра (5 января, 5 февраля, 5 марта и т.д.).

