

# Как проводить самообследование молочных желез

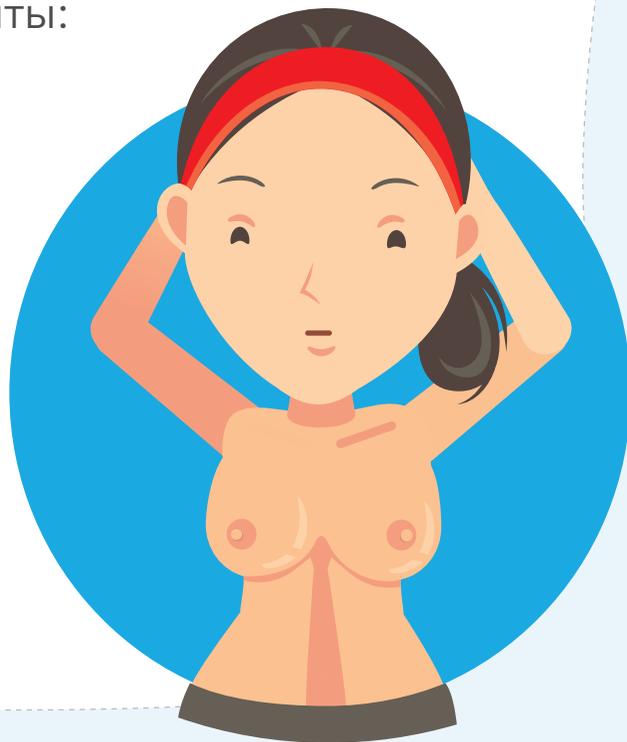
5

ПРОСТЫХ ШАГОВ

1.

Встаньте перед зеркалом и осмотрите по очереди молочные железы, сначала опустив руки вдоль туловища, затем – подняв руки над головой. Обратите внимание на следующие моменты:

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

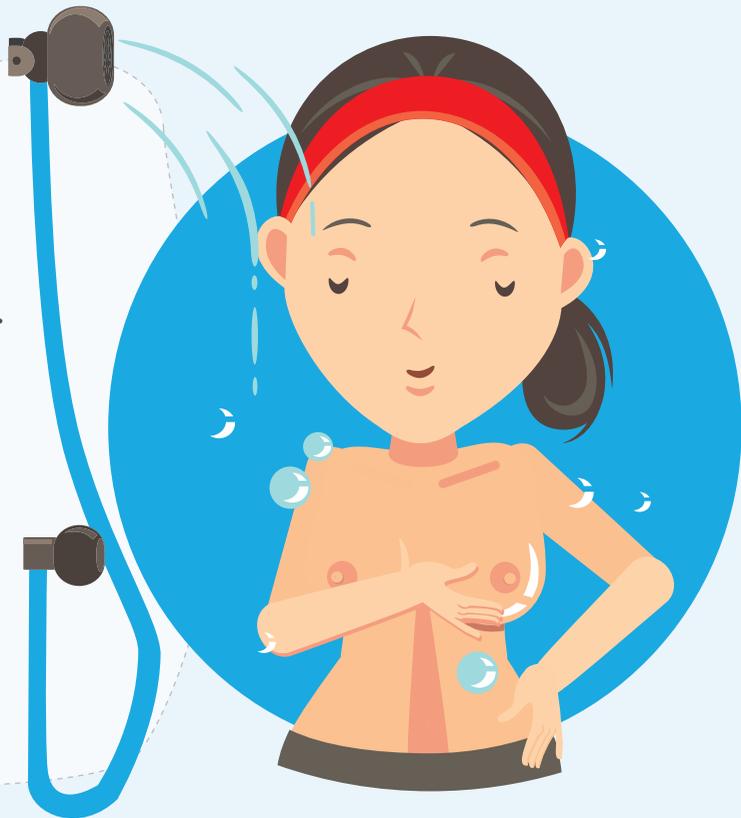


2.

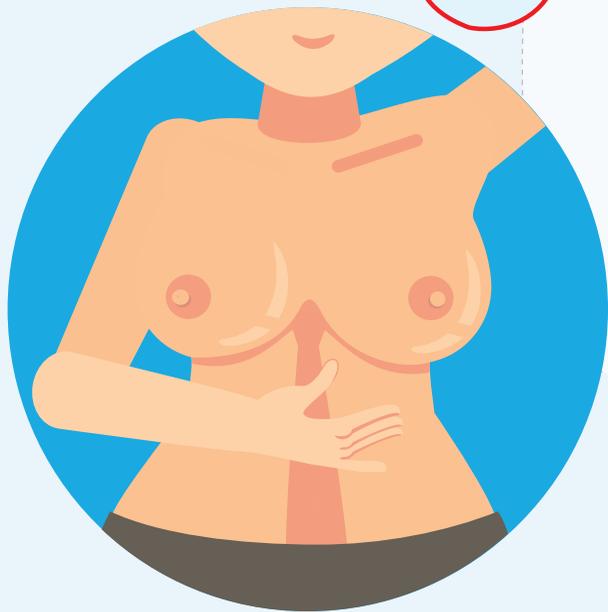
В положении стоя, аккуратно надавливая подушечками трех сомкнутых пальце пружинящими движениями по кругу, прощупайте всю молочную железу. Начните с верхней внешней четверти и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Это даст возможность выявить неоднородность ткани, более плотные участки, объемные образования.

3.

В положении стоя поочередно проверьте лимфоузлы в области подмышек. Руку на стороне исследования нужно положить на талию. Нащупайте пальцами лимфоузлы, обратите внимание на размер и наличие болезненных ощущений.



4.



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

5.

В положении лежа заведите руку за голову и, аккуратно надавливая подушечками пальцев, проверьте всю молочную железу, как описано в п. 2. Поменяйте положение и проделайте то же самое с другой молочной железой. Это позволит выявить неоднородность ткани, объемные образования, особенно в нижних участках железы.

