

# Тревожные симптомы

- УПЛОТНЕНИЯ ИЛИ ПОСТОРОННИЕ ОБРАЗОВАНИЯ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ,
- ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ СОСКОВ, НЕ ИМЕЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЛАКТАЦИИ,
- ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ ИЛИ ЦВЕТА КОЖИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (СМОРЩЕННАЯ, ПОКРАСНЕВШАЯ, РЯБАЯ),
- ИЗМЕНЕНИЯ ФОРМЫ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, УВЕЛИЧЕНИЕ ИЛИ УМЕНЬШЕНИЕ ЕЕ В РАЗМЕРАХ,
- УПЛОТНЕНИЯ В ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ.

**ПРИ НАЛИЧИИ ДАЖЕ ОДНОГО СИМПТОМА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ДИСТАНСЕРИЗАЦИЮ.**



[www.aocsp.ru](http://www.aocsp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

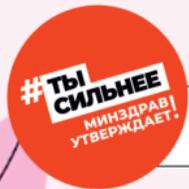


Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». Заказ С-24-0595. Тираж 300. 2024 год.

# Будьте внимательны к себе!

*О том, что должна знать каждая женщина...*



**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU**



# САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



**1** ВСТАНЬТЕ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ ПРЯМО, ОПУСТИТЕ РУКИ ВДОЛЬ ТЕЛА И ВНИМАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ. ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОДИНАКОВОГО РАЗМЕРА, СИММЕТРИЧНЫ.



**2** ПОВТОРИТЕ ОСМОТР, ПОДНЯВ РУКИ ВВЕРХ.



**3** ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ ЛЕВОЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НА НАЛИЧИЕ УПЛОТНЕНИЙ ПОЛОЖИТЕ ЛЕВУЮ РУКУ ЗА ГОЛОВУ, ПАЛЬЦЫ ПРАВОЙ РУКИ ДЕРЖИТЕ ПЛОСКО И ЛЕГКО НАДАВЛИВАЙТЕ ИМИ НА МОЛОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ ПО СПИРАЛИ, ПРОЩУПЫВАЯ ВСЮ ПОВЕРХНОСТЬ. ПРОВЕДИТЕ ПО АНАЛОГИИ ОСМОТР ПРАВОЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.



**4** ПРОЩУПЫВАНИЕ СОСКА: СОЖМИТЕ СОСОК ДВУМЯ ПАЛЬЦАМИ И ПРОВЕРЬТЕ, НЕТ ЛИ ВЫДЕЛЕНИЙ. ТО ЖЕ САМОЕ ПРОДЕЛАЙТЕ С ЛЕВОЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО В ТКАНЯХ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НЕТ УПЛОТНЕНИЙ.



**5** ЛОЖИТЕСЬ НА СПИНУ И ПОВТОРИТЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ ПО ПУНКТУ 3.



**6** ЗАВЕРШИТЕ ОСМОТР ПРОЩУПЫВАНИЕМ ПОДМЫШЕЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ НА НАЛИЧИЕ ВЗДУТИЙ И ОПУХОЛЕЙ.

Процедуру самообследования желательно проводить в один и тот же день цикла (обычно на 6-12 день менструации).