

## САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ



1

Внимательно осмотрите форму вашей груди и внешний вид кожи и сосков.

2

Поднимите руки вверх и осмотрите каждую молочную железу сначала спереди, потом с обеих сторон.



3

Прощупывайте грудь тремя фалангами средних пальцев руки (в положении стоя).



Начните с верхней части, постепенно продвигаясь по часовой стрелке. Прощупывание левой молочной железы производится правой рукой, а правой молочной железы - левой рукой.

4

Осторожно сожмите соски, посмотрите, нет ли выделений. Кровянистых выделений быть не должно.



5

Обязательно прощупайте молочные железы по кругу, каждую четверть по порядку, в положении лежа.

Обследуйте подмышечные впадины на предмет уплотнений поочередно, заводя руку с исследуемой стороны за голову.

## ПРОВОДИТЕ ПРОЦЕДУРУ ЕЖЕМЕСЯЧНО!



Запомните! Вы проводите самообследование, чтобы убедиться, что вы здоровы, а не для того, чтобы найти болезнь.

Регулярное обследование, которое следует проводить на 6-12 день менструального цикла, позволяет контролировать состояние молочных желез и помогает выявить ранние признаки заболевания.

[WWW.MED-PROF.RU](http://WWW.MED-PROF.RU)



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



# Раннее выявление злокачественных новообразований

## МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**Если Вы не беременны и не кормите ребенка грудью, выделений быть не должно.**

Не стоит паниковать и мамам маленьких детей, которым нет 3 лет, - после рождения малыша следы лактации могут проявляться на протяжении 2-3 лет (тогда выделения бывают прозрачными либо напоминающие молоко, молозиво).

**У остальных женщин тревогу должны вызывать выделения любого цвета:**

прозрачные, белые, сероватые, зеленоватые, и особенно - бурые, кровянистые.



**Помимо самообследования, раз в год обязателен осмотр у врача-маммолога.**

Скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желез:

в возрасте от 40 до 75 лет включительно - маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгеногенограмм 1 раз в 2 года.



**ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО СРОЧНО ПОКАЗАТЬСЯ ВРАЧУ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:**

- прощупываемый узел в области молочной железы или подмышечной впадине
- диффузное уплотнение всей молочной железы
- деформация кожи в области молочных желез с участками, похожими на «лимонную корочку»
- отек, покраснение, болезненность молочной железы, увеличение ее размеров
- утолщение, втяжение соска, появление на нем сухих или мокнущих корочек.

**ПОМНИТЕ!**

При наличии любых изменений в молочной железе, или при возникновении ощущений, не свойственных предыдущему самоосмотру, следует немедленно обратиться к врачу.

