ЧЕК-ЛИСТ

САМОДИАГНОСТИКА ГРУДИ



Бангура Ирина Юрьевна - гинеколог-эндокринолог

Самостоятельная диагностика молочной железы — доступный способ держать все под контролем.

Женская грудь — сложный орган, к которому нужно относиться с особым вниманием.

Я рекомендую каждой женщине регулярно осматривать грудь и область подмышек. Заметили уплотнение или изменение тканей? **Бегом к врачу.**

Самодиагностика — самый простой способ вовремя обнаружить большинство новообразований.

Как ее делать?

САМОЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ:

- 5 - 6-й день менструального цикла
- Впериод менопаузы — один и тот же день месяца

Выполнять чаще не имеет смысла, поскольку изменения могут быть несущественными и останутся незамеченными.

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОДИАГНОСТИКЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ:

- Встаньте напротив зеркала, отпустите и расслабьте руки и рассмотрите грудь внешне
- Поднимите руки над головой и изучите железы, обращая внимание на впадины, бугорки, покраснения и другие изменения тканей
- Осторожно подушечками пальцев ощупайте всю грудь и область подмышек.

  Важное правило: левая рука — правую грудь, правая рука — левую грудь
- Отдельно осмотрите соски на наличие покраснений, язвочек, втянутостей, нарушений формы, изменений цвета и выделений

Помимо непосредственного осмотра груди необходимо проверять нижнее белье на наличие выделений.

Берегите себя! Будьте здоровы!

С уважением, ваш доктор Бангура И.Ю.