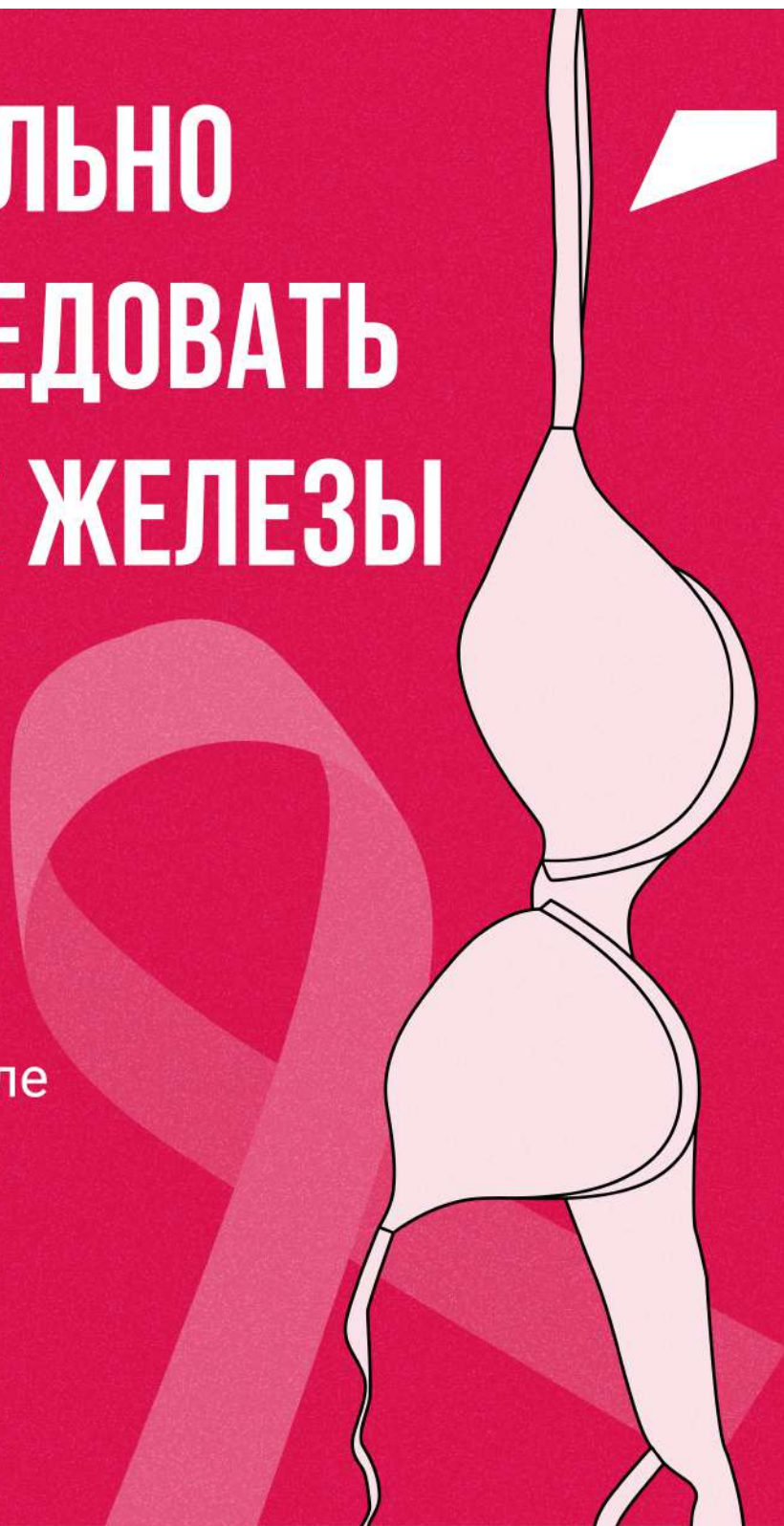


КАК ПРАВИЛЬНО САМООБСЛЕДОВАТЬ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

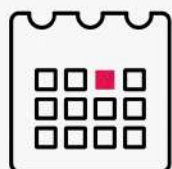


Подробнее на портале
Минздрава России
об онкологических
заболеваниях

onco-life.ru



Проводить самообследование необходимо



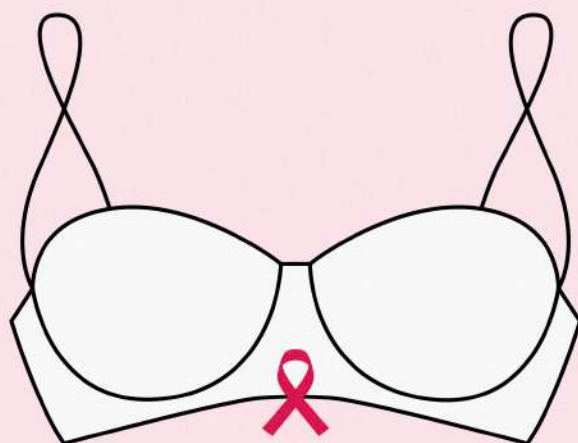
Один раз в месяц на 5–12-й день
менструального цикла /
женщинам старшего возраста
каждый месяц в один и тот же
день



При дневном освещении,
стоя перед зеркалом, раздетой
до пояса

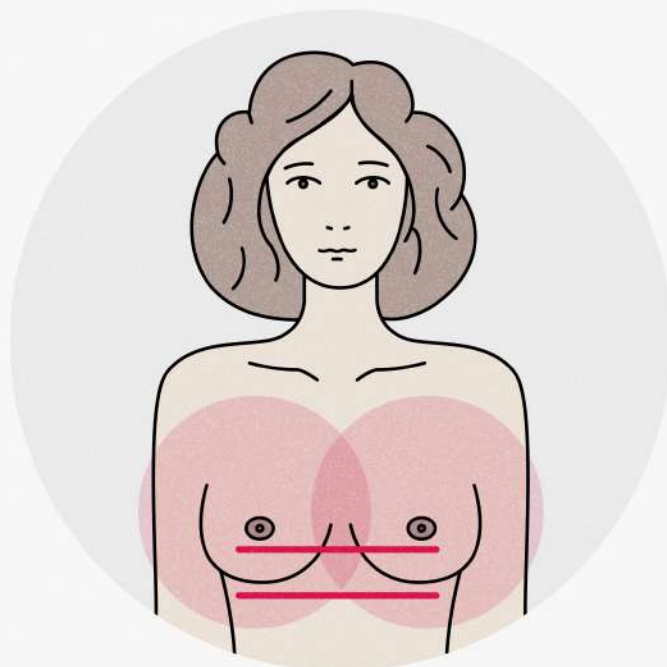
© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.



**Обратите внимание на белье
или одежду, нет ли на ткани
выделений из соска**
(кровянистых, желтоватых,
бесцветных пятен)

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.
Источник: Минздрав России.



Шаг 1 ----->

Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы: они должны иметь одинаковую форму и размер, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне. Особое внимание обращайтесь на дефекты, которых не было раньше

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.

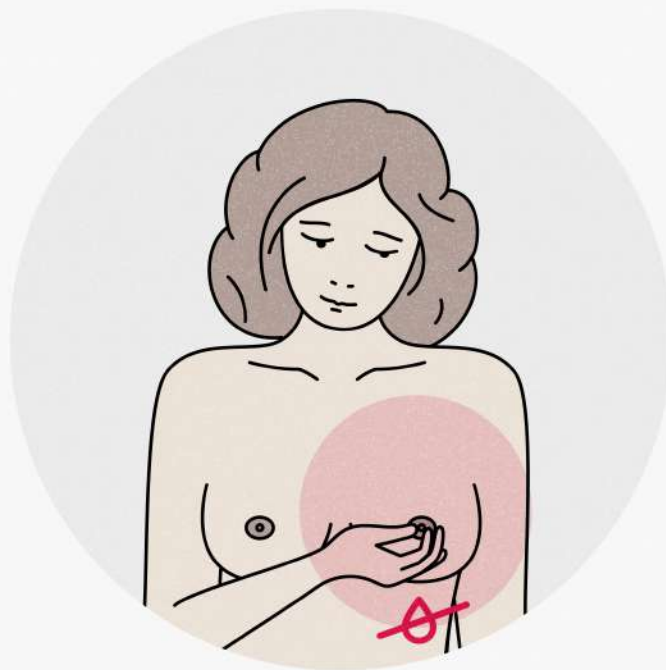


Шаг 2 ----->

Осмотрите кожу молочных желез,
нет ли изменений цвета.

Приподнимете грудь и рассмотрите
ее с нижней стороны, нет ли
на коже «лимонной корки»

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.
Источник: Минздрав России.



Шаг 3 ----->

Осмотрите соски, нет ли шелушений, изменения окраски, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения (если вы не беременны и не кормите грудью)

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.
Источник: Минздрав России.

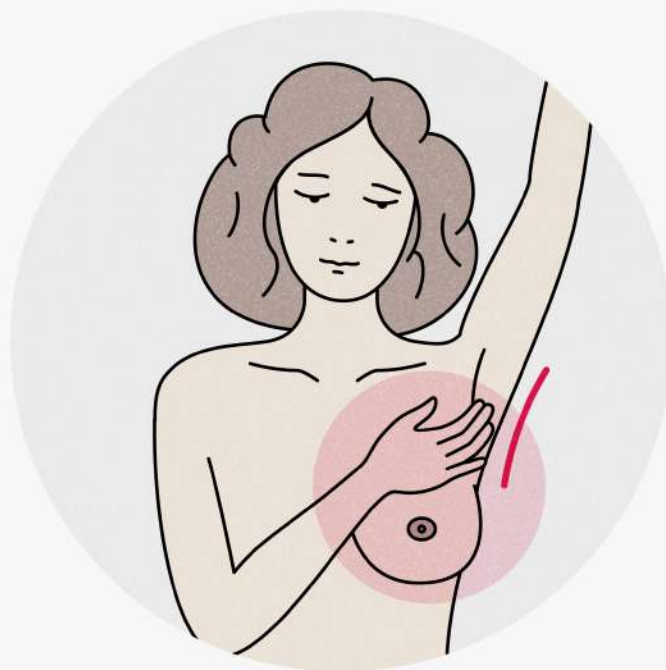


Шаг 4 ----->

Ощупайте молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями ощупайте грудь от соска к наружному краю железы по часовой стрелке, убедитесь, что отсутствуют образования

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Минздрав России.



Шаг 5

Ощупайте подмышечные
впадины, не увеличены ли
лимфоузлы

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.
Источник: Минздрав России.

**Из всего количества
выявленных
онкологических
заболеваний доля рака
молочной железы
у женщин занимает**

21%

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.
Источник: Минздрав России.



**Если вы обнаружили
хотя бы один
из перечисленных
признаков,
не откладывайте
визит к врачу**

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.
Источник: Минздрав России.

Как правильно самообследовать молочные железы



Проводить самообследование необходимо



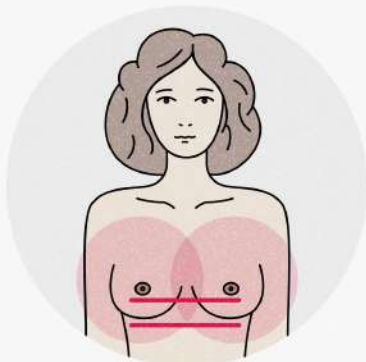
Один раз в месяц на 5–12-й день менструального цикла / женщинам старшего возраста каждый месяц в один и тот же день



При дневном освещении, стоя перед зеркалом, раздетой до пояса



Обратите внимание на белье или одежду, нет ли на ткани выделений из соска (кровянистых, желтоватых, бесцветных пятен)



Шаг 1

Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы: они должны иметь одинаковую форму и размер, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне. Особое внимание обращайте на дефекты, которых не было раньше



Шаг 2

Осмотрите кожу молочных желез, нет ли изменений цвета. Приподнимите грудь и рассмотрите ее с нижней стороны, нет ли на коже «лимонной корки»



Шаг 3

Осмотрите соски, нет ли шелушений, изменения окраски, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения (если вы не беременны и не кормите грудью)



Шаг 4

Ощупайте молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями ощупайте грудь от соска к наружному краю железы по часовой стрелке, убедитесь, что отсутствуют образования



Шаг 5

Ощупайте подмышечные впадины, не увеличены ли лимфоузлы

Из всего количества выявленных онкологических заболеваний доля рака молочной железы у женщин занимает

21%



Подробнее на портале Минздрава России об онкологических заболеваниях onco-life.ru



Если вы обнаружили хотя бы один из перечисленных признаков, не откладывайте визит к врачу