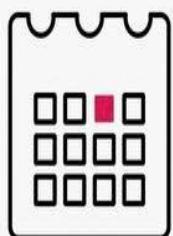


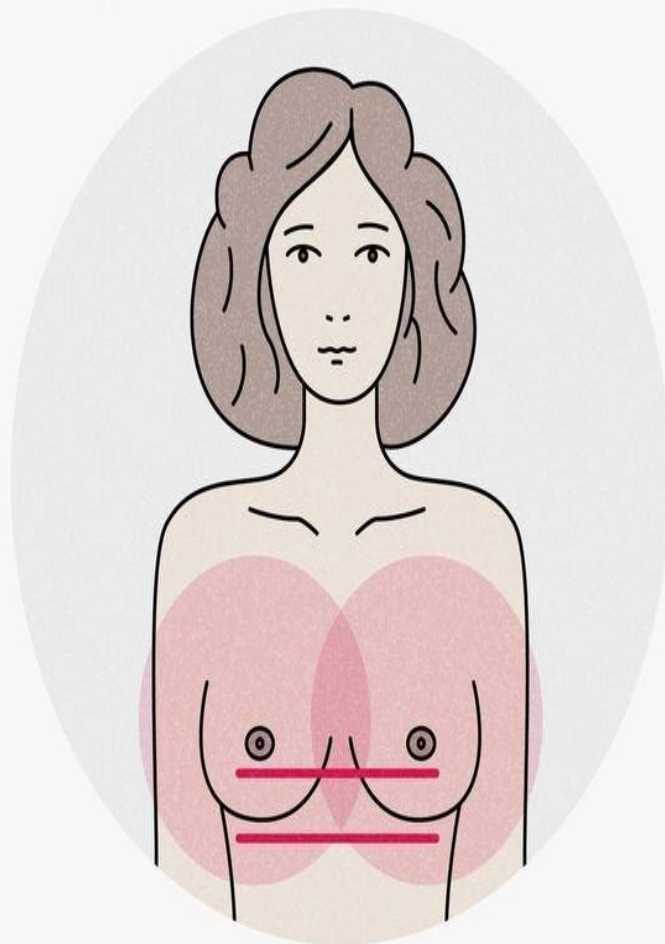
Проводить самообследование необходимо



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



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.



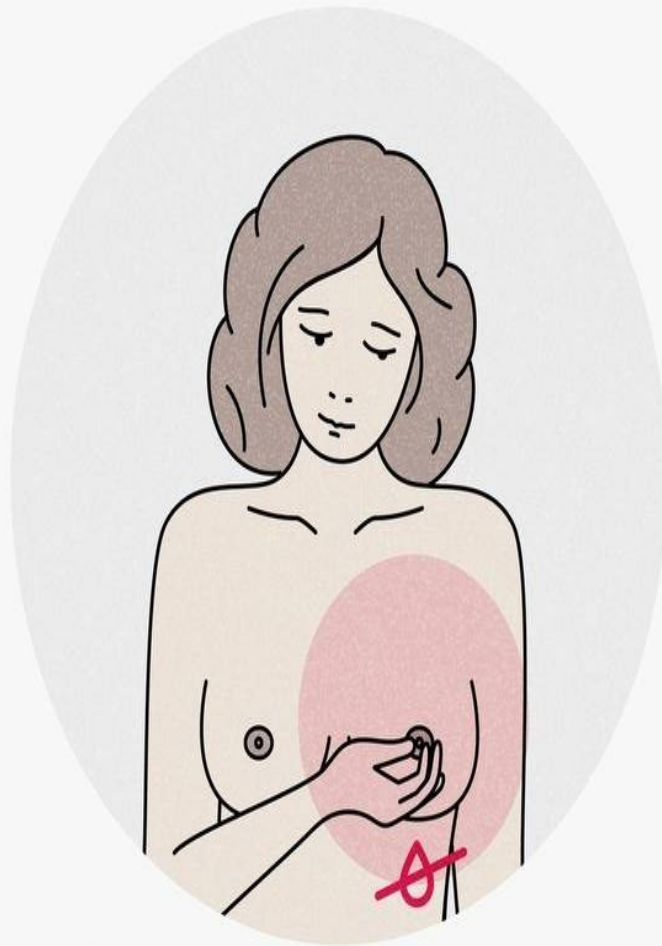
Шаг 2 →

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.

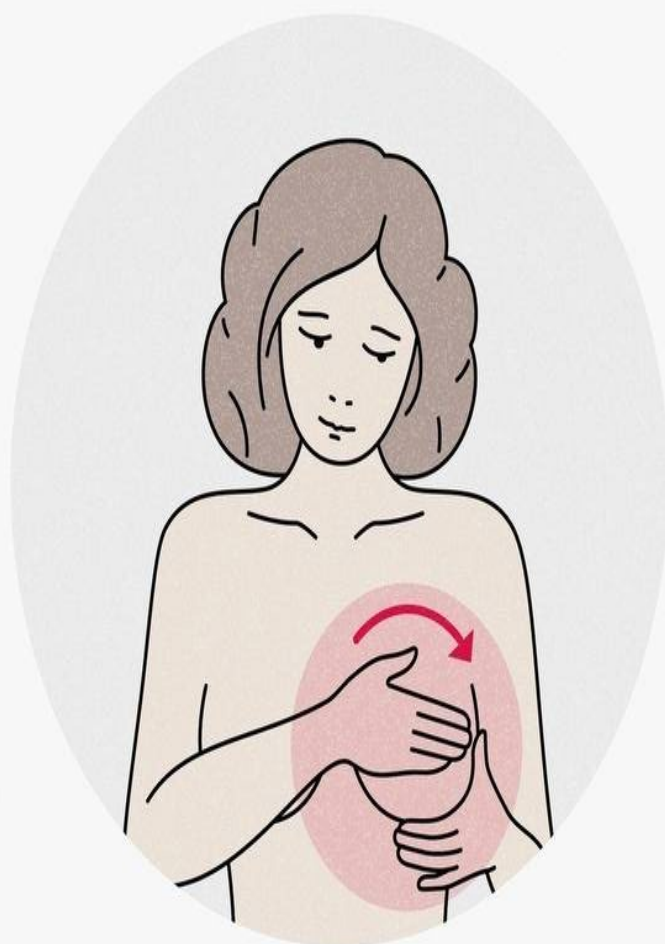


Шаг 3 →

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.

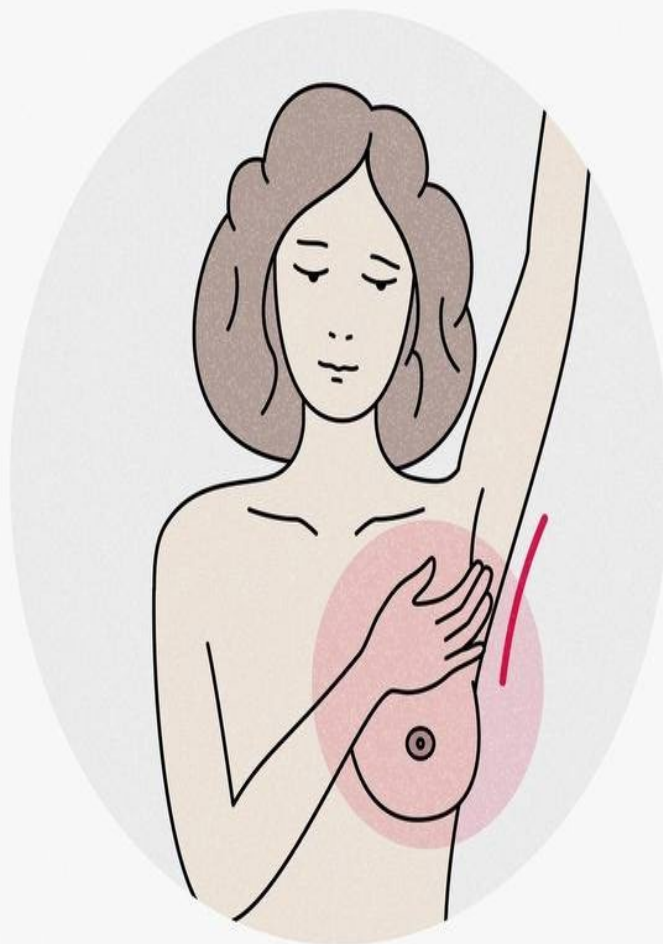


Шаг 4 →

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