



Автор: Ольга Негру, врач-онколог поликлиники

Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.

Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.

В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.

Начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная – и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.

Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.

Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Женская грудь очень чутко реагирует на изменение уровня гормонов, происходящее во время различных фаз менструального цикла.

Вероятно, Вы замечали, что Ваша грудь незадолго до начала «критических дней» значительно более напряжена, чем в остальное время. Почти у 23 женщин такое напряжение молочных желез может быть весьма болезненным (мастодиния). Однако в первые дни после начала менструации оно опять спадает.

Поэтому при самообследовании молочных желез обращайтесь, пожалуйста, внимание на все изменения груди, например, такие как:

нагрубание молочных желез;

покраснения, воспаления;

стянутая или отекшая кожа;

выделения из сосков.

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков, обязательно обратитесь к гинекологу, маммологу, онкологу.

Очень важно, чтобы регулярное самообследование молочных желез стало вашей жизненной привычкой.

Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.

Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение - хороший шанс сохранить свое здоровье.

