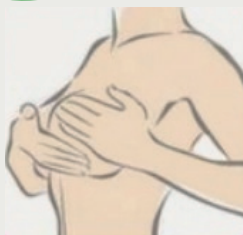


## 4 ЭТАП

Прощупайте сосок и область под соском. В заключение нужно осторожно взять сосок большим и указательным пальцами и надавить на него, отмечая при этом наличие или отсутствие выделений, их характер.



## 5 ЭТАП

Проведите осмотр груди в положении лежа на спине.

Убедитесь в отсутствии уплотнений в области подмышек.

Пальпацию проводят лёжа на сравнительно твёрдой, плоской поверхности; можно подложить под лопатку, на стороне обследуемой железы, валик или жёсткую подушку, руку завести за голову.



ГБУЗ АО  
"Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

# САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**Здоровье молочных желез - это то, о чем должна заботиться каждая женщина, независимо от того, имеются ли тревожные симптомы или нет.**

**Каждая женщина должна регулярно проходить осмотр у специалиста, а также периодически проводить самообследование молочных желез в домашних условиях.**

**Метод самообследования молочных желез предполагает соблюдение определенных условий: проводится ежемесячно на 6-12 день от начала менструации, а при наступлении менопаузы — в одно и то же число каждого календарного месяца.**



**Самообследование молочных желез – одна из мер профилактики и ранней диагностики рака молочной железы.**

**Обследование состоит из 6 этапов и при правильной их организации занимает совсем немного времени.**

## 1 ЭТАП

**Стоя перед зеркалом в хорошем освещении, свободно опустите руки.**

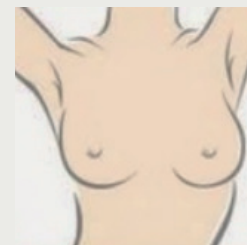
**Внимательно осмотрите обе груди.**

**Обратите внимание на величину (одна грудь изначально может быть больше другой – это норма), форму, контуры, симметричность молочных желез, расположены ли железы и соски на одном уровне.**



## 2 ЭТАП

**Поднимите руки за голову и осмотрите по очереди молочные железы, обращая внимание на смещение их кверху, в стороны или книзу; изменение их формы с образованием возвышения, западания, втягивания кожи или соска; появление капель жидкости из соска при этих действиях.**



## 3 ЭТАП

**Обратите внимание на изменение цвета кожи. Есть ли покраснения или опрелости, сыпь, изменения в виде «лимонной корки».**

**Ощупайте поочередно каждую грудь поверхностно, затем глубоко. Левая молочная железа пальпируется подушечками 4 пальцев правой руки, а правая – левой рукой.**

