

9 ИЗ 10 ЖЕНЩИН ОБНАРУЖИВАЮТ ИЗМЕНЕНИЯ В ГРУДИ САМОСТОЯТЕЛЬНО. КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ И ЗАЧЕМ?

Эти женщины убивают двух зайцев:
регулярно осматривают тело на предмет
подозрительных изменений и таким
образом заботятся о здоровье
молочных желез.

Самоосмотр кажется простым
и сложным одновременно:
вот грудь, что с ней делать-то?

РАССКАЗЫВАЕМ ПО ПОРЯДКУ...



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ?

Хорошее освещение,
благосклонный настрой и зеркало.
Идеальное место —
ванная комната.



КОГДА ПРОВОДИТЬ ОСМОТР?

Лучше всегда в один и тот же день менструального цикла, потому что в разные периоды цикла структура и размер изменяются. Вам нужно знать, с чем сравнивать.

Идеально осматривать себя **на 5-6 день от начала месячных**. Можно выбрать денёк в период с 5 по 12 день цикла и придерживаться его. В это время молочная железа максимально расслаблена.

При наступлении менопаузы достаточно придерживаться одного и того же числа месяца.

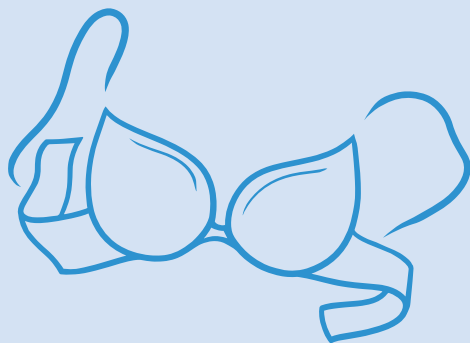
Чаще раза в месяц осмотр делать нет смысла — изменения будут не существенны и вовремя отследить разницу сложно.

НАЧИНАЕМ ОСМОТР — ЗАСЕКАЙТЕ ВРЕМЯ:

1

Смотрим на бельё:
есть ли выделения из сосков?
Проверяем, есть ли следы
кровянистых, бурых,
зеленоватых или желтоватых
пятен, корок.

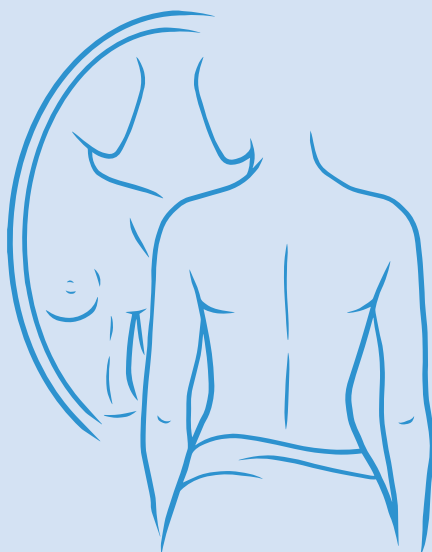
В норме следов не бывает.



2

Хвалим себя в зеркале:
отмечаем, что нет изменений
в размерах, форме, контурах.

Одна грудь может быть чуть
больше другой, как правило,
левая — это норма.



3

Двигаемся и смотрим: симметрично и равномерно ли железы перемещаются при наклонах, изменении положения рук, поворотах в разные стороны.

Обращаем внимание, если одна из желез сместилась в сторону или ведет себя странно и несимметрично.



4

Поднимем руки вверх и наблюдаем, как железы поднимаются вверх, в стороны или вниз, как меняется форма: не появляется ли возвышение или западание, кожа или сосок не втягиваются, нет ли капель жидкости из соска.



5

А как дела с кожей?

Она должна быть упругой и эластичной, хорошо собираться в складку.



6

А что с цветом?

Есть ли изменения цвета, краснота поверхности или отдельных участков, сыпь, опрелости, лимонная корка?



7

Теперь на ощупь: аккуратно трогаем каждую железу на предмет уплотнений, набуханий, ямочек или бугорков, втянутости, язвочек и сморщенности кожи.

Не делайте складку кожи между пальцами, из-за дольчатого строения может почудиться уплотнение.



Пальпация влажными руками для лучшего скольжения: можно совместить с мытьем в душе или нанесением крема.

Правой рукой щупаем левую грудь, а левой — правую. Легкими пружинящими движениями подушечками пальцев делаем круги на груди. Разглаживаем пальцами кожу на предмет небольших образований непосредственно под кожей.

Далее, глубокое прощупывание. Подушечки пальцев последовательно и постепенно достигают ребер. Сверху вниз и от центра до линии подмышек.

Отдельно прощупываем лимфоузлы подмышками.



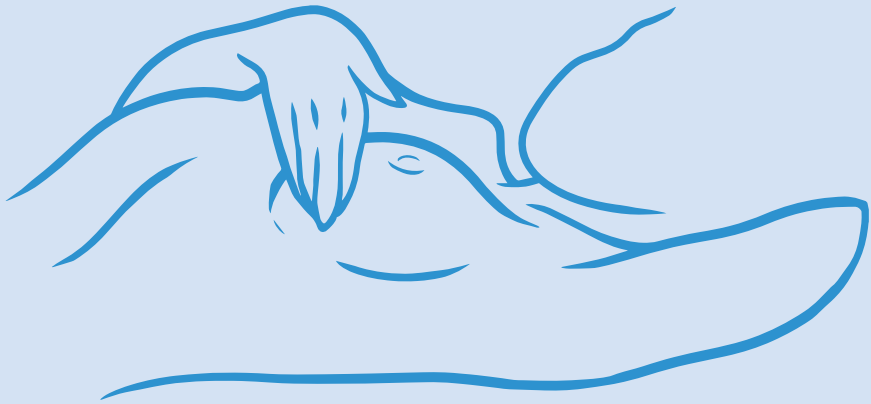
9

Самое время прилечь и продолжить.

Есть 2 способа «прочесать местность»: разделить грудную клетку на квадраты и ощупывать сверху вниз по квадрату, либо двигаться по спирали – от подмышки до соска.

Отдельно нужно прощупать сосок и подсосковую область, эта зона довольно чувствительна и может вызвать неприятные или эротические ощущения. Потерпите, нужно проверить, нет ли опухоли под соском, а потом большим и указательным пальцами надавить на него: нет выделений?

Отлично!



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ УШЛО НА ПЕРВЫЙ ОСМОТР?

Первый раз, сверяясь с памяткой, может потребоваться минут 15. Далее по накатанной, но главное – в осмотре важны регулярность и ощущения. Если при очередном осмотре заметили изменения, обратитесь к врачу.

Не ставьте диагноз самостоятельно, по гуглу и предсказаниям. Только специалист отличит онкологию от доброкачественной опухоли. Вовремя обнаружить подозрительное – шаг к здоровью.

Берегите себя!



*С любовью
к Вашему здоровью*