

5 этап

Осмотрите соски. При осмотре сосков необходимо определить изменения их формы, цвета, не вытянуты ли, нет ли



изъявлений или трещин. Необходимо прощупать сосок и область под соском. В заключении нужно осторожно взять сосок большим и указательным пальцами и надавить на него, отмечая при этом наличие или отсутствие выделений, их характер.

6 этап

Проведите осмотр груди в положении лежа на спине.

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



Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО
«Областной центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»

Единый телефон call-центра для записи
к участковому терапевту
8(8512) 44-03-03
пн-пт: с 8:00 до 20:00

Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань,
пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6
тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,
e-mail : kcvlimp_77@mail.ru
сайт: www.gбуз-ао-цмп.рф

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**



1 этап

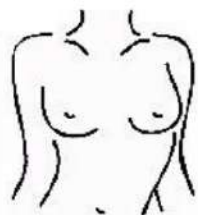
Здоровье молочных желез - это то, о чем должна заботиться каждая женщина, независимо от того, имеются ли тревожные симптомы или нет. Каждая женщина должна регулярно проходить осмотр у специалиста, а также периодически проводить самообследование молочных желез в домашних условиях.

.....

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.

.....

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



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, сыпи, изменений в виде «лимонной корки».

Отмечаются ли набухания, ямочки, бугорки, втянутости, язвочки на поверхности кожи.



4 этап

Ощупайте поочередно каждую грудь поверхностно, затем глубоко. Левая молочная железа пальпируется подушечками 4 пальцев правой руки, а правая - левой рукой. Начните ощупывание круговыми проникающими движениями. При больших размерах молочной железы ее надо поддерживать противоположной рукой.

