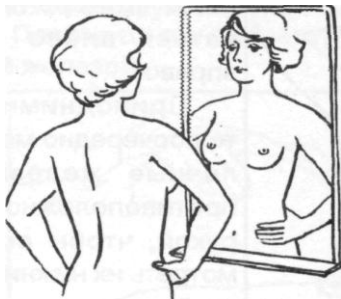




Эта полезная информация объясняет, как проводить самообследование молочных желез, что поможет выявить рак начальной стадии, который легче вылечить - это сохранит Вам жизнь!

***Внимание к себе
так же просто,
как прошагать... раз, два, три!***

ШАГ 1. Перед зеркалом:



Раздевшись, следует осмотреть те места на белье, которые соприкасались с сосками. Наличие бесцветных, буроватых, кровянистых пятен свидетельствует о выделении из сосков, чего в норме не должно быть.

Внимательно осмотрите соски молочных желез: их форму, наличие втяжения, изъязвления или корочки. Положите руки на пояс, расслабьтесь. Обратите внимание на размер и форму каждой молочной железы, симметричность. Постарайтесь заметить припухлости или втяжение кожи.



Прижмите ваши руки к поясу. Это вызовет напряжение мышц грудной клетки и симметричное смещение молочных желез.

Затем поднимите ваши руки над головой, сожмите в кистях, при этом напрягутся другие мышцы грудной клетки. Следите за симметричным смещением молочных желез.

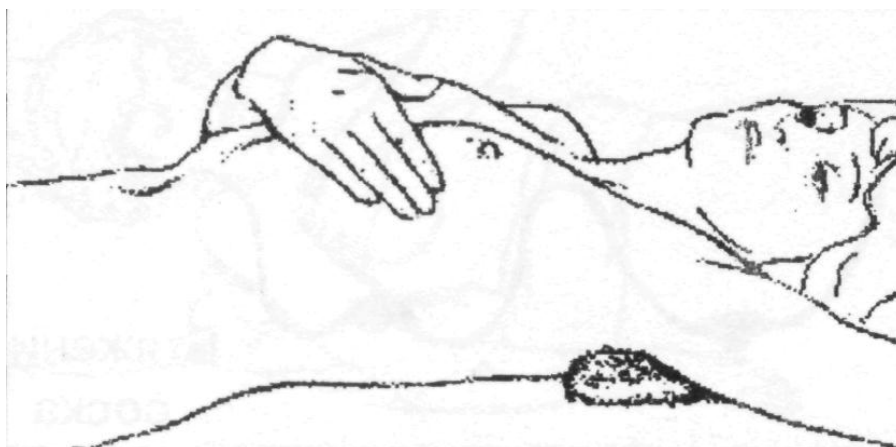
Помните, что надо поворачиваться влево и вправо.

Приподнимите поочередно молочные железы противоположной рукой, чтобы осмотреть их нижний край.

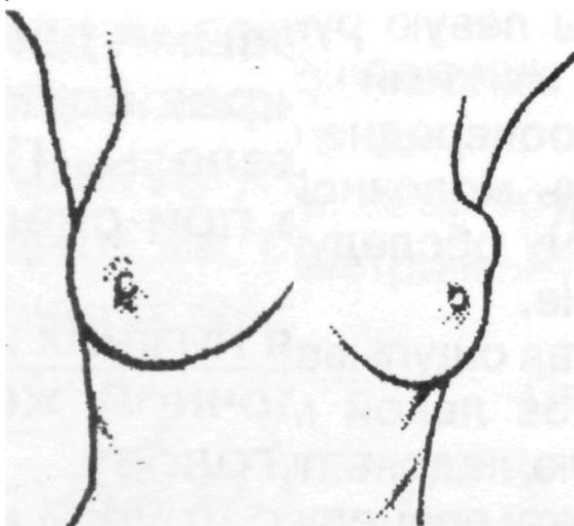
ШАГ 2.

Лечь на спину, расслабиться, занять удобное положение. При ощупывании левой молочной железы левую руку положите вдоль тела, а правой мягкими круговыми движениями пальцев поочередно от края соска прощупывать ткань молочной железы. Подмышечную впадину обследуйте при слегка отведенном плече.

Для удобства ощупывания нижних и внутренних участков левой молочной железы, положите левую ладонь под голову.
Повторите эту процедуру с другой молочной железой.



Что можно увидеть?

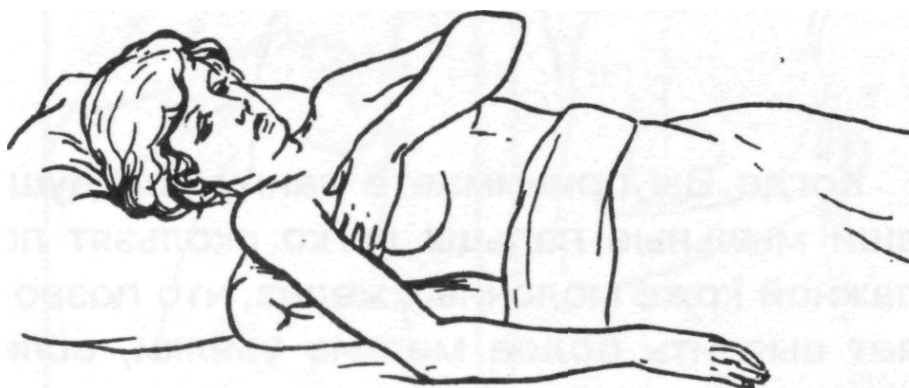


Припухлость, втяжение кожи.



Втяжение соска

Если Ваши молочные железы большие, то для удобства ощупывания повернитесь на противоположный бок от обследуемой железы. Очень важно проводить самообследование в положении стоя и лежа, так как в двух положениях вы детально обследуете больше участков молочной железы.



ШАГ 3

В душе:

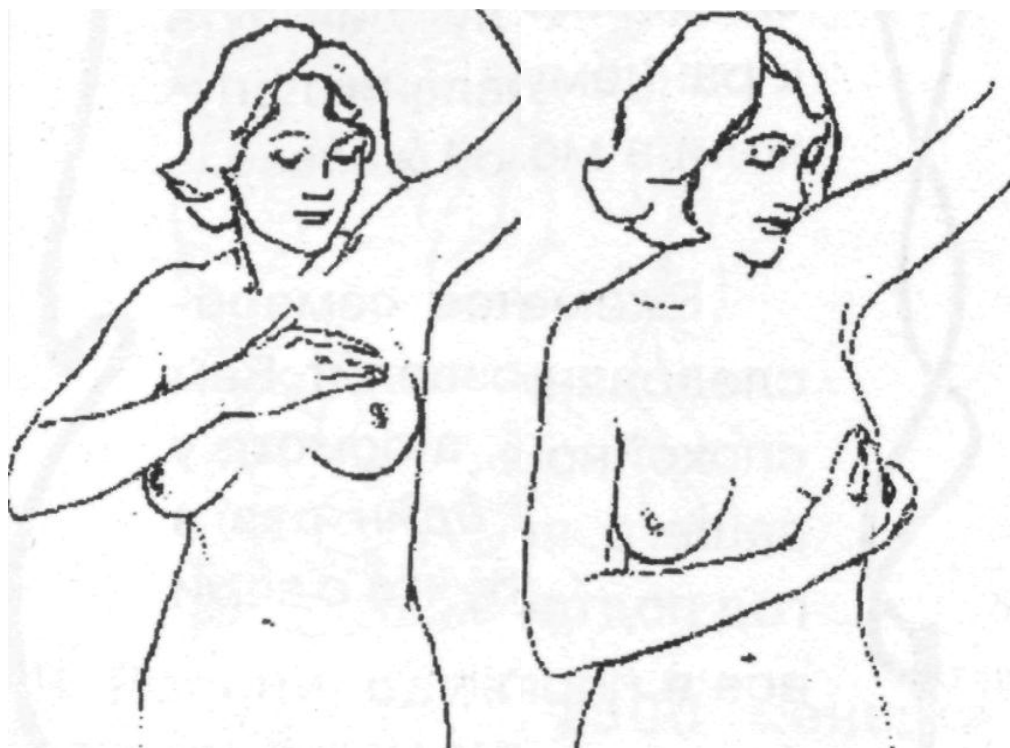


Когда Вы принимаете ванну или душ, ваши мыльные пальцы легко скользят по влажной коже молочных желез, что позволяет выявить более мелкие узелки, если таковые есть.

Держите Ваши пальцы вместе, используйте ладонную поверхность - НЕ кончики пальцев.

Прижимайте плотно плоскостью четырех пальцев к молочной железе, небольшими фуговыми движениями (до 4 см в диаметре) скользите по коже от периферии к соску.

Правую руку используйте для обследования левой молочной железы, левую руку - для ощупывания правой молочной железы.



**Достаточно ли
ежегодного осмотра врача?**

Ежемесячное самообследование - лучший путь к раннему выявлению опухоли в молочной железе.

Ежемесячное самообследование позволит Вам спокойно жить, а осмотр у вашего врача один раз в год подтвердит, что с вами все в порядке.

Почему волнует меня рак молочной железы?

Одна из тринадцати женщин в мире **может заболеть** злокачественным заболеванием **молочной железы!**



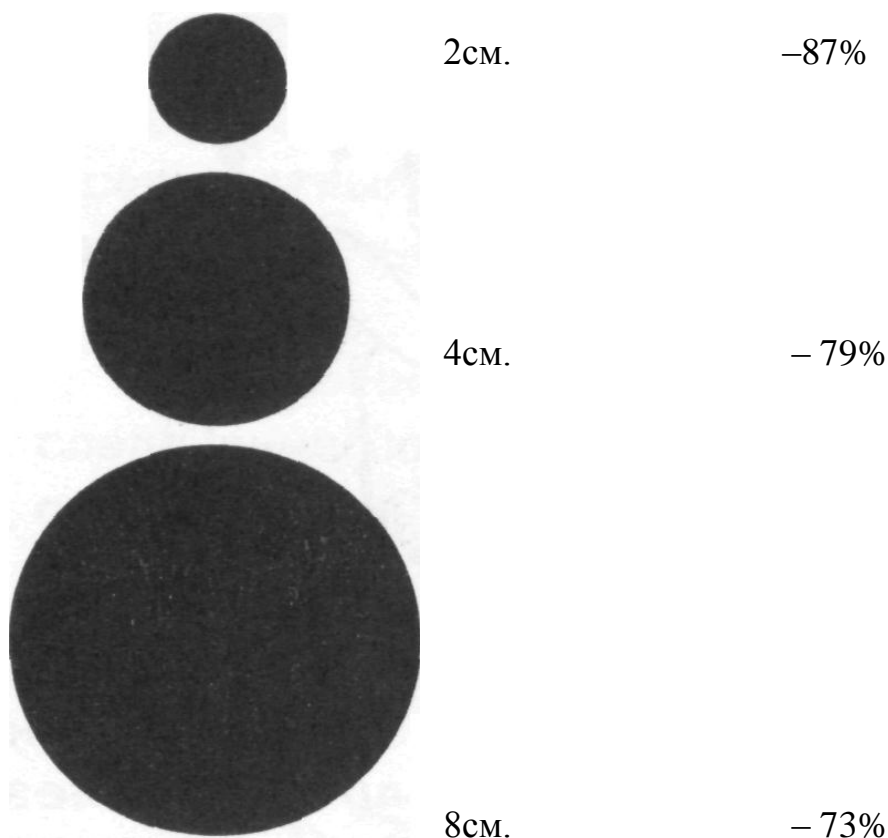
В России одна из 2500 женщин заболевает раком **молочной железы**.

Поможет ли раннее выявление рака молочной железы?

Успех лечения рака молочной железы в большей степени зависит от того, каких размеров достигла злокачественная опухоль до начала ее лечения.

Размер опухоли

5-ти летняя выживаемость



Каждая ли опухоль - рак?

При своевременном лечении рака молочной железы большинство женщин окончательно излечиваются, полностью восстанавливают жизненную активность и трудоспособность.

Большинство опухолей молочной железы - **НЕ РАК**.

Во многих случаях требуется обязательное обследование у врача.

Опухоли, которые необходимо удалить в 80% случаев - **доброкачественные**.

80% - доброкачественные опухоли!

20% - злокачественные опухоли!

Когда я должна обследовать себя?

Самообследование молочных желез следует проводить один раз в месяц, через неделю после окончания очередной менструации, когда молочные железы не увеличены и не напряжены. При отсутствии менструаций самообследование можно проводить в первый день каждого календарного месяца или посоветуйтесь с вашим доктором, какой день удобнее. Если вы выявили уплотнения, втяжения или выделения из соска - срочно обратитесь к врачу.

ПОМНИТЕ! САМОЕ ГЛАВНОЕ - ЭТО БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНОЙ К СЕБЕ!

Используйте этот карманный календарь, чтобы помнить день, в который вы должны проводить самообследование молочных желез.

Одна на 2500 женщин страдает от рака молочной железы!

Эта книжечка позволит Вам ежемесячно, в определенный день проводить самообследование.

Ни одна женщина не должна позволить себе обойтись без этой информации.