



# Чек-лист

## Самодиагностика груди

ЧТО, КАК И КОГДА ПРОВЕРЯТЬ

# Когда проводить самообследование?

Мы рекомендуем проводить самообследование груди не реже раза в месяц. Делать это следует на 5-й – 10-й день после начала менструации.

Самодиагностику груди можно совместить с массажем и получить не только пользу для здоровья, но и приятные и ощущения.

Массаж груди является эффективной профилактикой застойных явлений и новообразований, а также способствует улучшению формы и повышению упругости груди. Выполняя такой массаж, обязательно используйте массажное масло, чтобы не растянуть и не травмировать нежную кожу.

# Самодиагностика груди за 3 шага

## ШАГ 1 ВИЗУАЛЬНЫЙ ОСМОТР

Встаньте перед зеркалом без одежды и белья. Опустите руки вниз, и внимательно посмотрите на свою грудь и соски, есть ли изменения формы, места, выходящие за контур груди или, наоборот, ямочки и впадины.

Теперь поднимите руки вверх и посмотрите, как ведет себя грудь, какие есть изменения по сравнению с предыдущим состоянием.

Наклонитесь немного вперед, упритесь руками в бедра и напрягите мышцы груди, посмотрите, как сейчас выглядит грудь, есть ли изменения формы, однородна ли ткань каждой груди.



## ШАГ 2

### ИССЛЕДОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ РУК СТОЯ

Проводите исследование своей груди чистыми руками. Используйте безымянный, средний и указательный пальцы руки для проведения этого осмотра. Правой рукой исследуйте левую грудь, а левой рукой – правую.

Поднимите левую руку вверх и правой рукой аккуратно ощупайте левую грудь со всех сторон, затем тоже самое проделайте с правой грудью, подняв правую руку вверх.

## ШАГ 3

### ИССЛЕДОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ РУК ЛЕЖА

В положении лежа грудь более равномерно распределяется по грудной клетке, а это дает возможность почувствовать изменения, которые вы могли не заметить на предыдущем этапе осмотра.

Положите подушку под правое плечо и уберите правую руку за голову, а тремя средними пальцами левой руки начинайте исследование, также как на предыдущем этапе. Затем поменяйте руку и грудь.



# 8 признаков, что стоит обратиться к врачу

1. Грудь набухла и болезненна при пальпации
2. Внешний вид соска изменился – он вмят, поменял свое положение или форму, покрылся сыпью
3. Кожа груди шелушится или выглядит воспаленной, бугристой
4. На груди есть видимое уплотнение, которое выбивается из ее контура
5. В груди есть невидимое уплотнение, которое ощущается при пальпации
6. Вены на груди стали более заметны и явно проступают под кожей
7. Имеются выделения из соска, но вы не беременны и не кормите грудью
8. На груди появились складки или ямки, особенно вокруг соска



С ПОМОЩЬЮ РЕГУЛЯРНОГО  
САМООБСЛЕДОВАНИЯ ГРУДИ МОЖНО  
ВЫЯВИТЬ БОЛЬШИНСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ НА  
САМОЙ РАННЕЙ СТАДИИ И ПРИНЯТЬ  
НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ.

ПОМИМО ЭТОГО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО  
ПРОВЕРЯТЬ ГРУДЬ У ГИНЕКОЛОГА ИЛИ  
МАММОЛОГА РАЗ В ГОД.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

С ЛЮБОВЬЮ,  
ANYCLASS  
И АЛЁНА ВОРОНИНА

