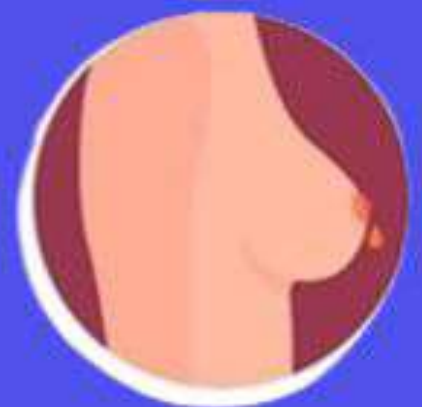




Служба  
здоровья

15 октября

# Всемирный день борьбы с раком груди







**Служба  
здоровья**



# Профилактика

**Важно каждый месяц проводить самообследование, а также раз в год проходить обследование у врача:**

- женщинам до 40 лет показано УЗИ молочной железы;**
- после 40 лет - маммография.**





**Служба  
здоровья**



# Самодиагностика

## Шаг 1

**Осмотрите перед зеркалом обе молочные железы: они должны иметь одинаковую форму и размер, соски и нижние границы желез должны быть на одном уровне. Особое внимание обращайтесь на дефекты, которых не было раньше.**

## Шаг 2

**Осмотрите кожу молочных желез, нет ли изменений цвета. Приподнимите грудь и рассмотрите её с нижней стороны, нет ли на**





**Служба  
здоровья**



### Шаг 3

**Осмотрите соски, нет ли шелушений, изменения окраски, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться выделения (если вы не беременны и не кормите грудью).**

### Шаг 4

**Ощупайте молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями ощупайте грудь от соска к наружному краю железы по часовой стрелке, убедитесь, что отсутствуют образования.**

### Шаг 5

**Ощупайте подмышечные впадины, не увеличены ли лимфоузлы.**





**Служба  
здоровья**



**Около 70% случаев  
рака молочных желез  
обнаруживают сами женщины  
при самодиагностике.**

**Берегите себя!  
Регулярно проходите  
диспансеризацию  
и проводите  
самодиагностику!**