

## Карточка самообследования

Мы создали карточку самообследования специально для Вас! Она содержит в себе правила самообследования груди. Положите карточку на видное место, чтобы она всегда напоминала Вам о следующей проверке молочных желёз. Желательно проверять грудь раз в месяц.

### Почему необходимо самообследование?

Рак молочной железы занимает второе место среди онкологических заболеваний в Финляндии. Заболевание может поразить кого угодно, но чаще всего возникает у женщин. Рак груди выявляют у каждой восьмой женщины. Очень важно проводить самообследование регулярно. Это даст Вам возможность изучить все особенности нормального строения Ваших молочных желез, выявить наличие постоянных уплотнений или каких-либо изменений.

### Как проводить самообследование?

Самообследование состоит из двух этапов: осмотр и ощупывание молочных желёз. Более подробную информацию Вы найдете на оборотной стороне этой брошюры. Проверяйте молочные железы 1 раз в месяц сразу после менструального цикла, если таковой имеется. Запишите Ваши наблюдения. В течение жизни молочная железа женщины проходит ряд изменений, поэтому не все изменения должны вызывать у вас беспокойство. Если же во время самообследования вы обнаружите уплотнения или любые беспокоящие вас изменения молочной железы, обратитесь к врачу- маммологу.



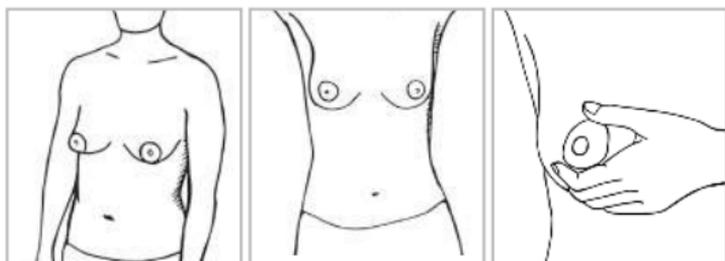
**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)



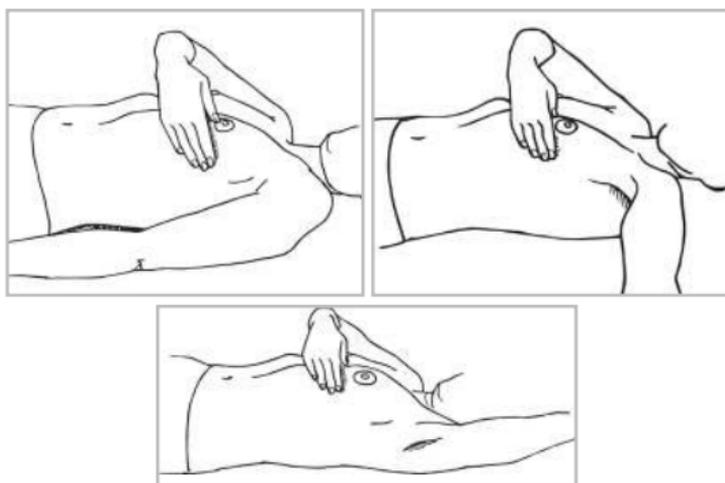
## Осмотр груди

Раздевшись, встаньте перед зеркалом, опустите руки вдоль туловища, внимательно осмотрите обе молочные железы, затем поднимите руки вверх и снова осмотрите каждую молочную железу сначала спереди, а затем с обеих сторон. Проверьте, не произошли ли какие-либо изменения формы груди и сосков. Надавите слегка на соски и обратите внимание, нет ли из них выделений.



## Ощупывание груди лежа

Ощупывание осуществляется в положении лежа, на спине. Круговыми движениями с помощью первых 3-4 пальцев, сведенных вместе, поочередно прощупывайте правую и левую железу. Поднимите одну руку и положите ее на голову, второй рукой проведите ощупывание небольшими круговыми движениями, начиная от области соска к периферии; повторите трижды ощупывание в разных положениях. Прощупайте также подмышечную впадину. Если во время самообследования вы обнаружите какие-либо уплотнения, ощупывайте их крайне осторожно.



**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)

