



# ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



## СИМПТОМЫ РАКА ГРУДИ



ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ СОСКОВ

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕКСТУРЫ КОЖИ

СОСОК ВТЯНУТ ВНУТРЬ

ЯМОЧКИ НА КОЖЕ

ВЫТЯНУТАЯ ГРУДЬ, СОСОК

РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ

**Если вы обнаружили у себя хотя бы один симптом, срочно обратитесь к врачу!**

РЕГУЛЯРНОЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ ПОЗВОЛИТ КОНТРОЛИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ В ИНТЕРВАЛАХ МЕЖДУ ПОСЕЩЕНИЯМИ МАММОЛОГА

## САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки



Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон



Сожмите каждый сосок по отдельности между большими и указательными пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость

**САМООБСЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ НА 6-12 ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**