



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Своевременное избавление от предраковых заболеваний молочной железы
- Соблюдение нормального физиологического ритма жизни (беременность, кормление грудью, отказ от абортов)
- Отказ от курения
- Алкоголя
- Систематическое самообследование молочной железы
- Ежегодные профилактические осмотры
- Маммография

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

- Самостоятельный осмотр начинают с места соприкосновения бюстгалтера с соском - там не должно быть никаких пятен и выделений
- Далее осматривают ареол соска на наличие покраснений или язвочек



Как правильно проводить самообследование



С опущенными руками осмотрите перед зеркалом груди.



Поднимите руки за голову и осмотрите груди на предмет изменения формы или размеров, цвета кожи одной из них.



Запрокинув правую руку за голову, круговыми движениями прощупывайте правую грудь. Внимание - на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.



Сдавите сосок у его основания и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.



Обследуйте молочные железы круговыми движениями в положении лежа.



Прощупайте левую и правую подмышечные впадины.