

# Как правильно самообследовать молочные железы



## Проводить самообследование необходимо



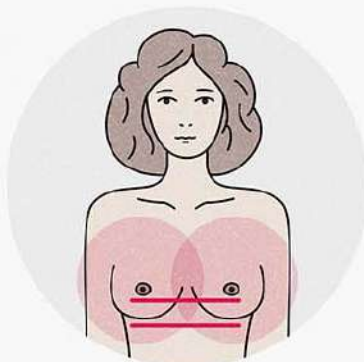
Один раз в месяц на 5–12-й день менструального цикла / женщинам старшего возраста каждый месяц в один и тот же день



При дневном освещении, стоя перед зеркалом, раздетой до пояса



Обратите внимание на белье или одежду, нет ли на ткани выделений из соска (кровянистых, желтоватых, бесцветных пятен)



## 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 обращайте на дефекты, которых не было раньше



## Шаг 2

Осмотрите кожу молочных желез, нет ли изменений цвета. Приподнимите грудь и рассмотрите ее с нижней стороны, нет ли на коже «лимонной корки»



## 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

Из всего количества выявленных онкологических заболеваний доля рака молочной железы у женщин занимает

**21%**



Подробнее на портале Минздрава России об онкологических заболеваниях  
[onco-life.ru](http://onco-life.ru)



Если вы обнаружили хотя бы один из перечисленных признаков, не откладывайте визит к врачу