

# Самообследование



## Этап 1

Встаньте перед зеркалом прямо, опустите руки вдоль тела и внимательно осмотрите молочные железы. Они должны быть одинакового размера, симметричные.



## Этап 2

Повторите с руками вверх.



## Этап 3

Для обследования левой молочной железы положите левую руку за голову, пальцы правой руки держите плоско и легко, надавливайте ими на молочную железу, по спирали прощупывая всю поверхность.



## Этап 4

Прощупывая, сожмите сосок пальцами и проверьте, есть ли выделения. Если выделения, проделайте то же самое с другой молочной железой. Убедитесь, что нет уплотнений.



## Этап 5

Лягте на спину и повторите самообследование по пункту 3 данной инструкции.



## Этап 6

Завершите обследование, прощупывая подмышечные впадины на предмет узлов, вздутый и опухший лимфатический узел.