Пошаговый алгоритм самообследования молочной железы:

1 Встаньте перед зеркалом, осмотрите на наличие внешних изменений формы органа, цвета кожи, вид ареолов, сосков

2 Поднимите правую руку вверх и посмотрите правую молочную железу спереди и с обеих сторон

3 Начиная с верхней внешней четверти, тщательно пальпируйте каждый участок молочной железы

4 Необходимо лечь на бок и повторить обследование молочной железы сначала по кругу, затем каждой четверти

5 Посмотрите не выделяется ли жидкость из соска, зажав его между пальцами

6 Проверьте на предмет образования уплотнений в подмышечных лимфоузлах

7 Если у вас возникли сомнения, то самообследование можно повторить стоя под душем

Процесс самообследования должен быть привычным и естественным для каждой женщины, как чистить зубы, принимать душ.

При обнаружении уплотнения не характерного для структуры молочной железы следует немедленно обратиться к врачу!