

Як зробити BSE:

(самостійне обстеження грудей)

Крок перший: Торкніться

В кінці місячних потренуйтеся проводити самообстеження грудей. Якщо у вас немає місячних або вони нерегулярні, оберіть певний день щомісяця. Не слід проводити це обстеження в душі або з лосьйоном на шкірі чи пальцях.



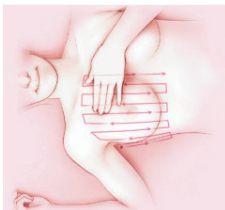
1) Перевірте ЗОВНІШНЮ ПОЛОВИНУ правої грудей. Ляжте та переверніться на лівий бік, щоб оглянути праву грудь. Покладіть праву руку долонею вгору на лоб. Ваші груди повинні лежати якомога пласкіше на грудях. Можливо, буде легше та комфортніше, якщо ви покладете подушку під плече або спину.



2) Використовуючи плоскі подушечки трьох середніх пальців, а не кінчики, рухайте подушечками пальців маленькими колами, розміром приблизно з десятицентову монету. Для кожного маленького кола змінійте силу тиску, щоб ви могли відчувати ВСІ рівні тканини молочної залози. Зробіть кожне коло тричі — один раз легкий, один раз середній і один раз глибокий — перш ніж переходити до наступної ділянки.



3) Почніть малювати кола під пахвою та рухайтеся вниз трохи нижче лінії бюстгальтера. Потім проведіть пальцями по грудях — лише на ширину одного пальця — і знову рухайтеся вгору. Не відривайте пальці від грудей під час руху, щоб переконатися, що ви відчуваєте всю область. Продовжуйте цей візерунок вертикальних смужок вгору та вниз — від ключиці трохи нижче лінії бюстгальтера — доки не досягнете соска.



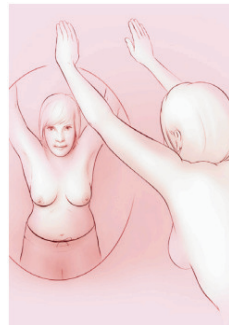
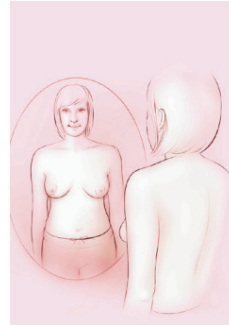
4) Перевірте ВНУТРІШНЮ ПОЛОВИНУ правої грудей. Коли досягнете соска, зніміть подушку та переверніться на спину, зніміть руку з чола та покладіть цю руку під прямим кутом (див. малюнок). Обережно перевірте область сосків, використовуючи ті ж кругові натискання, що й раніше, не стискаючи. Потім огляньте решту тканин молочної залози, використовуючи вертикальну смужку вгору та вниз, доки не досягнете середини грудей. Покладіть руку, якою не пальпуетесь, вздовж тіла, зробіть ряд кіл над та під ключицею, рухаючись від плеча до середньої лінії.

Крок другий: Подивіться

Станьте перед дзеркалом і уважно розгляньте свої груди у трьох положеннях:

- 1) руки вздовж тіла**
- 2) руки підняті над головою та нахилени вперед**
- 3) покладіть руки на стегна та нахиліться**

На всі три ці сходинки потрібно дивитися справа та зліва, а також дивитися вперед.



Перевірте наявність змін у наступному:

- Форма:** Порівняйте одну з іншою. Одні груди зазвичай можуть бути більшими за інші, але різких змін розміру відбуватися не повинно.
- Шкіра:** Перевірте наявність висипу, почервоніння, зморшок, ямок або текстур «апельсинової кірки».
- Соски:** Перевірте наявність будь-яких фізичних змін, таких як раптове виворотення, лущення, почервоніння, свербіж, набряк або виділення.
- Венозні візерунки:** Зверніть увагу на помітне збільшення розміру або кількості вен порівняно з іншими грудьми.

Повторюйте цей огляд щомісяця, щоб краще зрозуміти, як ваші груди зазвичай виглядають і відчуються.

Якщо ви виявили пухлину або помітили інші незвичайні зміни? Не панікуйте. Близько 80% виявлених пухлин не є раковими. Негайно зверніться до лікаря для подальшого обстеження.

Чи знаєте ви? Фонд Маурера пропонує безкоштовні програми зі здоров'я молочних залоз для шкіл, кампусів, громадських груп та корпорацій.

Переверніться на правий бік і повторіть ці кроки на лівій груді, використовуючи праву руку.



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education, Inc.