

BSEni qanday bajarish kerak:

(ko'krak bezini o'z-o'zini tekshirish)

Birinchi qadam: Tegish

Oylik hayz ko'rish tugagandan so'ng, ushbu ko'krakni o'z-o'zini tekshirishni mashq qiling. Agar hayz ko'rmasangiz yoki hayz ko'rish tartibsiz bo'lsa, har oy ma'lum bir kunni tanlang. Buni dushda yoki teringizga yoki barmoqlaringizga loson surtib bajarmaslik kerak.



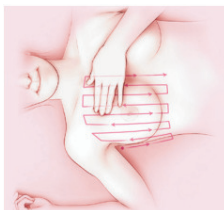
1) O'ng ko'krakning TASHQI YARMINI tekshiring. Yotib, chap tomoningizga ag'daring va o'ng ko'krakni tekshiring. O'ng qo'lingizni kaftingizni peshonangizga qo'ying. Ko'krak iloji boricha ko'kragingizda tekis yotishi kerak. Yelkangiz yoki orqangiz orqasiga yostiq qo'ysangiz, bu osonroq va qulayroq bo'lishi mumkin.



2) Uchta o'rta barmog'ingizning yassi yostiqlaridan foydalanib — uchlarlari emas — barmoqlaringizning yostiqlarini taxminan bir tiyin kattaligidagi kichik doiralar shaklida harakatlantiring. Har bir kichik doira uchun ko'krak to'qimangizning BARCHA darajalarini his qilishingiz uchun bosim miqdorini o'zgartiring. Keyingi sohaga o'tishdan oldin har bir doirani uch marta — bir marta yengil, bir marta o'rtacha va bir marta chuqur — qiling.



3) Qo'ltig'ingizdan aylanalarni boshlang va byustgalter chizig'ining pastki qismigacha pastga siljiting. Keyin barmoqlaringizni bir barmoq kengligida siljiting va yana yuqoriga ko'taring. Butun sohani his qilishingizga ishonch hosil qilish uchun barmoqlaringizni ko'kragingizdan ko'tarmang. Ko'krak uchiga yetguningizcha, yuqoriga va pastga vertikal chiziq naqshini o'mrov suyagingizdan byustgalter chizig'ining pastki qismigacha davom ettiring.



4) O'ng ko'krak uchigizning ICHIKI YARMINI tekshiring. Nipel uchiga yetganingizda, yostiqni olib tashlang va orqangizga o'tiring, qo'lingizni peshonangizdan oling va bu qo'lni to'g'ri burchak ostida joylashtiring (rasmga qarang). Nipel uchi sohasini avvalgidek aylana bosimi bilan, siqmasdan ehtiyotkorlik bilan tekshiring. Keyin ko'krak qafasining o'rtasiga yetguningizcha yuqoriga va pastga vertikal chiziq naqshidan foydalanib, qolgan ko'krak to'qimasini tekshiring. Palpatsiya qilinmaydigan qo'lingizni yon tomonga qo'ying, yelkangizdan o'rta chiziqgacha harakat qilib, o'mrov suyagingiz ustida va ostida bir qator doiralar yasang.

Ikkinchi qadam: Qarang

Ko'zgu oldida turing va ko'kraklaringizga uchta holatda diqqat bilan qarang:

- 1) qo'llaringizni yon tomonlarga qo'ying
- 2) qo'llaringizni boshingizdan yuqoriga ko'tarib, oldinga egilish
- 3) Qo'llaringizni kestirib, egilib turing

Bu uchta bosqichning barchasini o'ng va chapdan, shuningdek, oldinga qaragan holda ko'rish kerak.

Quyidagi o'zgarishlarni tekshiring:

- **Shakl:** Birini boshqasi bilan solishtiring. Odatda bitta ko'krak boshqasidan kattaroq bo'lishi mumkin, ammo o'lchamda to'satdan o'zgarishlar bo'lmasligi kerak.
- **Teri:** Toshma, qizarish, qichishish, xiralashish yoki apelsin po'stlog'i teksturali ko'rinishini tekshiring.
- **Nipellar:** To'satdan teskari burilish, po'stloqlanish, qizarish, qichishish, shishish yoki ajralmalar kabi har qanday jismoniy o'zgarishlarni tekshiring.
- **Tomirlarning tuzilishi:** Boshqa ko'krakka nisbatan tomirlar hajmi yoki sonining sezilarli darajada oshganini qidiring.

Ko'kraklaringiz odatda qanday ko'rinishi va his etilishini yaxshiroq bilish uchun ushbu tekshiruvni har oy takrorlang.

Agar siz shish paydo bo'lsa yoki boshqa noodatiy o'zgarishlarni sezsangiz? **Vahima qo'ymang.** Topilgan shishlarning taxminan 80% saraton kasalligi emas. Qo'shimcha tekshiruv uchun darhol shifokoringizga murojaat qiling.

Bilasizmi? Maurer jamg'armasi maktablar, kampuslar, jamoat guruhlari va korporatsiyalarga bepul ko'krak salomatligi dasturlarini taqdim etadi.

O'ng tomoningizga o'girilib, o'ng qo'lingiz bilan chap ko'kragingizda ushbu amallarni takrorlang.



MAURER FOUNDATION
breast health education

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

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education, Inc.