



American Jewish  
Joint Distribution  
Committee



Susan G.  
**Komen**  
FOR THE  
**cure**

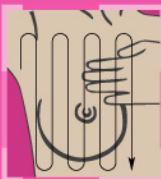
## ЭТАПЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ ГРУДИ

Каждый месяц по окончании менструального цикла (или в одно и то же время, если у вас нет менструаций) проверяйте, нет ли внешних или заметных при прощупывании изменений в груди. О любых изменениях сообщайте вашему врачу. Один раз в год проходите обследование груди у врача-специалиста (маммолога, гинеколога) и спрашивайте о маммограмме груди.



### Первый шаг: лежа

- Лягте на спину, подложив подушку по правое плечо
- Подушечками трех средних пальцев левой руки начинайте прощупывать правую грудь
- Легкими, средними и сильными прикосновениями делайте круговые движения, не отрывая пальцев от груди
- Продолжайте прощупывать грудь по вертикали: снизу вверх и сверху вниз
- Проверяйте изменения в вашей груди, над и под ключицей, а также в подмышечной впадине
- Повторите такое же обследование на левой груди, прощупывая ее правой рукой



Эту процедуру можно повторить намыленными руками, принимая ванну или душ

### Второй шаг: стоя перед зеркалом

Для обнаружения любых отклонений от нормы проводите осмотр вашей груди в четыре этапа:

- Опустите руки вдоль тела
- Поднимите руки над головой
- Положив руки на бедра, напрягите мышцы груди
- Наклонитесь вперед, держа руки на бедрах



Материалы предоставлены Susan J. Komen for the Cure

январь

февраль

март

апрель

май

июнь

июль

август

сентябрь

октябрь

ноябрь

декабрь