

Картка самообстеження

Ми створили цю картку самообстеження саме для вас! Вона містить інструкції для самообстеження молочних залоз. Будь ласка, зберігайте картку на видному місці, щоб вона нагадувала вам про необхідність регулярного огляду грудей. Рекомендується перевіряти груди один раз на місяць.

Навіщо потрібне самообстеження?

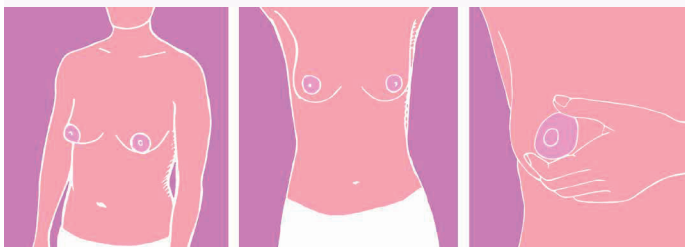
Рак молочної залози є найпоширенішим онкологічним захворюванням у Фінляндії. Будь-хто може захворіти на рак молочної залози, але частіше він зустрічається у жінок. У кожної восьмої жінки на певному етапі життя діагностують рак молочної залози. Однак прогноз раку молочної залози покращується у випадку ранньої діагностики. Регулярно оглядаючи свої груди, ви дізнаєтесь про свої ущільнення й нерівності, а це дозволяє легше помітити будь-які можливі зміни.

Як це робити?

Перевірка грудей передбачає їхній візуальний і мануальний огляд. Більш детальну інформацію ви знайдете на іншій стороні цієї картки. Обстежуйте свої груди раз на місяць. Якщо у вас менструація, бажано оглянути молочні залози одразу після її завершення. Ведіть щоденник своїх спостережень. З віком і в різний час місяця у ваших грудях можуть відбуватися зміни. Не всі зміни є приводом для занепокоєння. При виявленні будь-яких патологічних змін, будь ласка, зверніться до медсестри або лікаря.

Як оглянути груди візуально?

Подивіться на свої груди в дзеркало, тримаючи руки вздовж тіла, а потім високо піднявши руки над головою. Спочатку огляньте груди спереду, а потім з обох сторін. Крім того, перевірте зону під грудьми. Зверніть особливу увагу на розмір і форму грудей. Зверніть увагу на можливі зміни на шкірі й сосках. Злегка стисніть соски для перевірки на наявність виділень.



Як оглянути груди мануально?

Перевірте обидві молочні залози в положенні лежачи. З'єднавши пальці разом, проведіть подушечками пальців по грудях і боках. Оглядайте невеликі ділянки, щоб нічого не пропустити. Повторіть тричі, тримаючи іншу руку вздовж тіла, витягнутою в сторону і високо над головою. Якщо ви виявили щось ненормальне, обережно виконайте пальпацію.

