



Этап 1

Встаньте перед зеркалом прямо, опустите руки вдоль тела и внимательно осмотрите молочные железы. Они должны быть одинакового размера, симметричные.



Этап 2

Повторите осмотр, подняв руки вверх.



Этап 3

Для обследования левой молочной железы положите левую руку за голову, пальцы правой руки держите плоско и легко, надавливайте ими на молочную железу, по спирали прощупывая всю поверхность.



Этап 4

Прощупывание соска: сожмите сосок двумя пальцами и проверьте, нет ли выделений. То же самое сделайте и с левой молочной железой. Убедитесь, что в тканях молочной железы нет уплотнений.



Этап 5

Лягте на спину и повторите самообследование по пункту 3 данной инструкции.



Этап 6

Завершите осмотр прощупыванием подмышечных областей на предмет наличия вздутий и опухолей.