Самообследование



Этап 1

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



Этап 2

Повторите
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

Прощупыва
сожмите со
пальцами и
ли выделени
проделайте
молочной ж
Убедитесь,
молочной ж
уплотнений



Этап 5

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



Этап 6

Завершите о
прощупыван
подмышечны
на предмет н
вздутий и оп