

1. РАЗДЕНЬТЕСЬ ДО ПОЯСА И ВСТАНЬТЕ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ, ОПУСТИВ РУКИ ВДОЛЬ ТЕЛА.



2. ОСМОТРИТЕ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ И СОСКИ СПЕРЕДИ И СБОКУ, ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЛЮБЫЕ ПРИЗНАКИ АССИМЕТРИЧНОСТИ, ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА КОЖИ ГРУДИ ИЛИ ОКОЛОСОСОВОГО КРУЖКА, А ТАКЖЕ НА УСИЛЕНИЕ ВЕНОЗНОГО РИСУНКА.

3. ПОДНИМИТЕ РУКИ И СНОВА ОСМОТРИТЕ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ И СОСКИ.



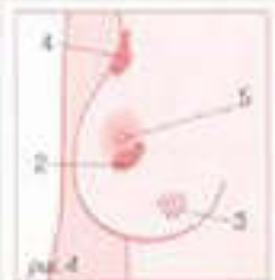
4. В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ ОЩУПЫВАЙТЕ КАЖДУЮ МОЛОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКОЙ (ПРАВУЮ - ЛЕВОЙ, И НАОБОРОТ).

5. ЛЯГТЕ, ПОДЛОЖИВ ПОД ЛОПАТКИ НЕБОЛЬШОЙ ВАЛИК ИЛИ ПОДУШЕЧКУ ТАК, ЧТОБЫ ГРУДНАЯ КЛЕТКА ОКАЗАЛОСЬ СЛЕГКА ПРИПОДНЯТОЙ. ПОДНИМИТЕ РУКУ И ЗАНЕСИТЕ ЕЕ ЗА ГОЛОВУ. ИССЛЕДОВАНИЕ ДОЛЖНО ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕЖНО, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВСЕЙ ДЛИНЫ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНИ. ИЗБЕГАЙТЕ ГРУБОГО ОЩУПЫВАНИЯ И ЗАХВАТА БОЛЬШОГО УЧАСТКА ТКАНИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ЭТО МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ УПЛОТНЕНИЯ, КОТОРОГО НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ.



6. ПОДУШЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ ОБСЛЕДУЙТЕ ГРУДЬ.

7. НАЧИНАЙТЕ ОСМОТР С ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ, ДВИГАЯСЬ ПО СПИРАЛИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К СОСКУ.



8. ПРОДОЛЖАЙТЕ ОСМОТР, ДВИГАЯСЬ ПО ВЕРТИКАЛЯМ СВЕРХУ ВНИЗ, НАЧИНАЯ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ГРУДИ ДО ПОДМЫШЕЧНОЙ ВПАДИНЫ.