

Как да си прегледаш гърдите сама и кога да посетиш специалист

Самопрегледай се!

- **Първо легнала и първо зад зърното!**
- **Пред огледалото**
- **Под душа**

Всеки месец! Самопрегледът трябва да се случва всеки месец веднага след цикъл, а ако липсва такъв – на първо число от всеки месец. Целта е да познавате гърдите си и да можете да откриете рано промени в техния външен вид или структура.

Ето и как се прави самопрегледът:

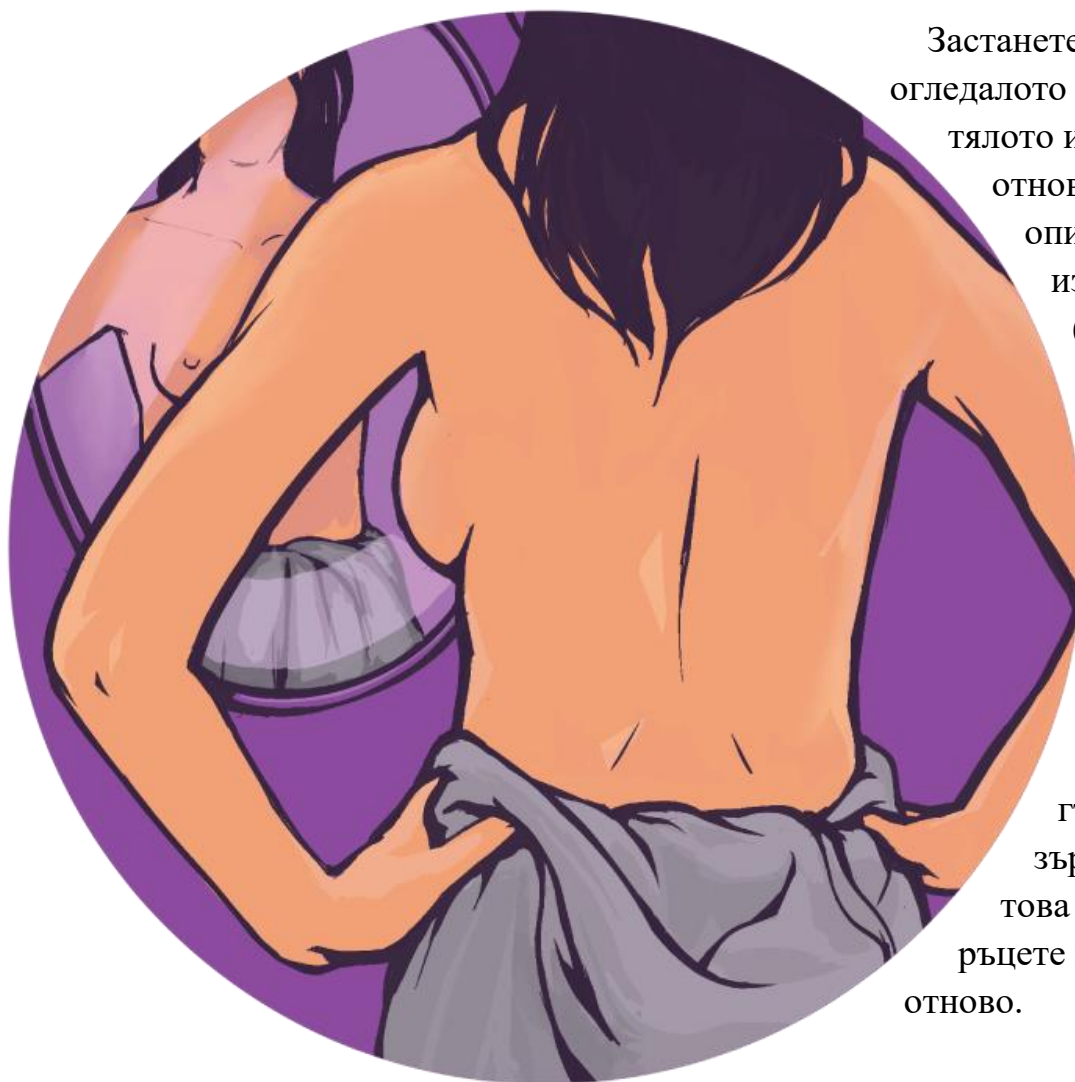
Първа илюстрация – в леглото



Легнете така ,че зърното да сочи тавана. Насочете показалеца и средния си пръст напред и свийте останалите пръсти. С лек натиск на двата пръста опипайте първо зад зърното, след това започнете да описвате спирала от зърното към периферията. Продължете, като описвате лъчи от зърното към периферията. Завършете с вертикални линии, по които да се движат двата пръста с лек натиск, включително двете мишници!

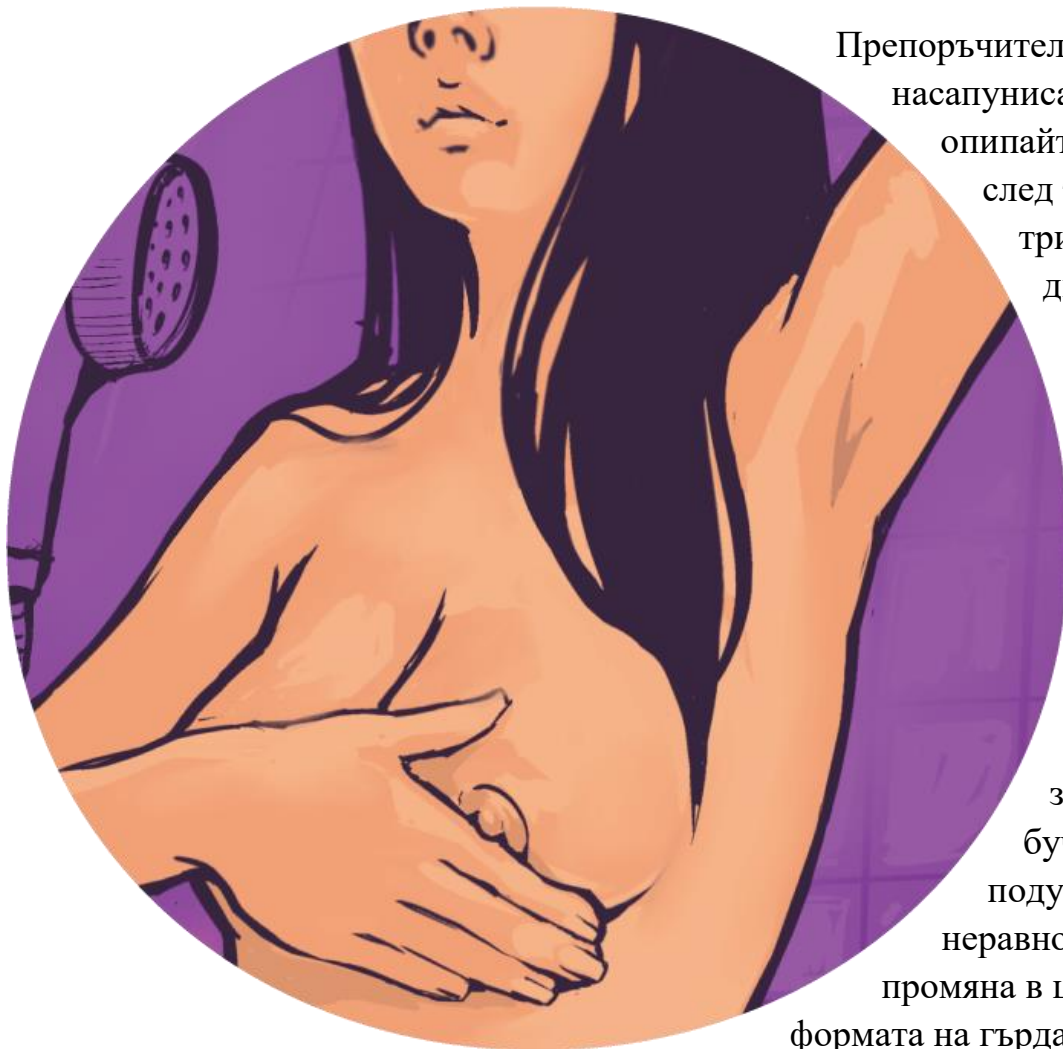
Измененията, за които да следите, са: поява на бучка, грапавина, подутина, хлътване, неравност, секрет, промяна в цвета или формата на гърдата или зърното.

Втора илюстрация – пред огледалото



Застанете пред
огледалото с ръце до
тялото и огледайте
отново за вече
описаните
изменения
(поява на
бучка,
грапавина,
подутина,
хлътване,
неравност,
секрет,
промяна в
цвета или
формата на
гърдата или
зърното. След
това вдигнете
ръцете и огледайте
отново.

Трета илюстрация: под душа



Препоръчително е ръцете да са насапунисани. С пръсти опипайте зад зърното, след това приложете трите вида движения – спирала, лъчи и вертикални линии.

Движете се от зърното към периферията, включително подмишниците. Отново следете за изменения като бучка, грапавина, подутина, хлътване, неравност, секрет, промяна в цвета или формата на гърдата или зърното.

Целта е да познавате гърдите си и да можете да откриете рано промени в техния външен вид или структура. Не всяка промяна означава диагноза. Но при наличие на промяна, се свържете със своя лекар веднага.

**Открит в ранен стадий, в 97% от случаите
ракът на гърдата е лечим!**