

Регулярное самообследование — необходимая привычка для сохранения здоровья. Проводите его каждый месяц, чтобы сразу заметить изменения. Помните: самостоятельный осмотр не заменяет визиты к врачу!

### МЕТОДИКА САМООБСЛЕДОВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ

Проводите процедуру ежемесячно на 5–12 день цикла (или в один и тот же день при менопаузе).

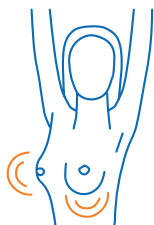
#### Осмотр перед зеркалом

1



Встаньте прямо, руки вдоль тела. Проверьте форму, симметрию, состояние кожи (втяжения, покраснения).

2



Поднимите руки вверх и оцените, не появилась ли асимметрия, нет ли бугристости или втягивания кожи при движении.

#### Пальпация стоя

3



Правой рукой ощупайте левую грудь круговыми движениями (от подмышечной впадины к соску). Используйте подушечки пальцев. Повторите для правой груди левой рукой.

## Пальпация лежа

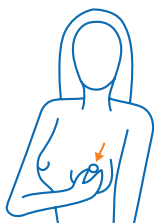
4



Лягте, подложите подушку под лопатку. Повторите круговые движения, охватывая грудь и подмышечную зону.

## Проверка сосков

5




Легко сожмите сосок, убедитесь в отсутствии выделений (кроме молока при лактации).

## ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Уплотнения, изменение формы груди, бугристость кожи («апельсиновая корка»), втянутость соска, кровянистые выделения.

**ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЛЮБЫХ  
ИЗМЕНЕНИЙ СЛЕДУЕТ  
СРАЗУ ОБРАТИТЬСЯ  
К ВРАЧУ-МАММОЛОГУ!**



 Москва, Ореховый бульвар, 28,  
м. Красногвардейская  
с 08:00 до 20:00 (пн-вс)

 [www.fnkc-fmba.ru](http://www.fnkc-fmba.ru)  
+7 (499) 725 44 40

Regular self-examination is an essential habit for maintaining good health. Do it every month to notice changes immediately. Remember: self-examination is not a substitute for a doctor's visit!

### BREAST SELF-EXAMINATION TECHNIQUE

Perform the procedure monthly on days 5–12 of your cycle (or on the same day during menopause).

#### Inspection in front of a mirror

1



Stand up straight with your arms at your sides. Check the shape, symmetry, and condition of your skin (dimples, redness).

2



Raise your arms up and assess whether there is any asymmetry, whether there is any lumpiness or skin retraction when moving.

#### Palpation while standing

3



Using your right hand, feel your left breast using circular motions (from the armpit to the nipple). Use your fingertips. Repeat for the right breast with your left hand.

## Palpation while lying down

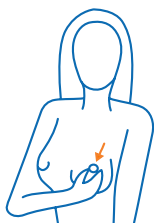
4



Lie down, place a pillow under your shoulder blade. Repeat circular movements, covering your chest and underarm area.

## Checking the nipples

5




Gently squeeze the nipple, make sure there is no discharge (except milk during lactation).

## WARNING SIGNS

Lumps, changes in breast shape, bumpy skin (“orange peel”), nipple inversion, bloody discharge.

**IF ANY IS DETECTED  
CHANGES ARE NEEDED  
CONTACT US IMMEDIATELY  
SEE A MAMMALOLOGIST!**



 Moscow, Orekhovy Boulevard, 28,  
Krasnogvardeyskaya metro station  
from 08:00 to 20:00 (Mon-Sun)

 [www.fnkc-fmba.ru](http://www.fnkc-fmba.ru)  
+ 7 (499) 725 44 40