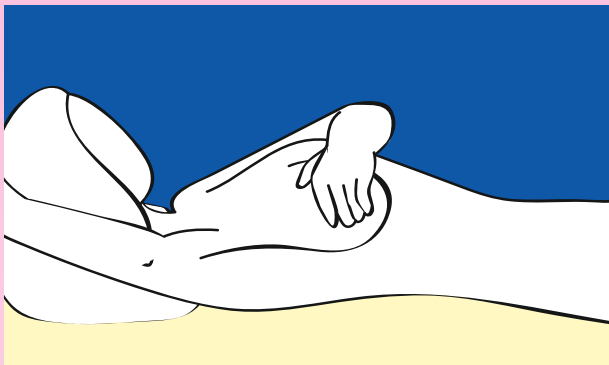


## ЛЕГНАЛИ ПО ГРЪБ:



За да изследвате дясната си млечна жлеза, поставете възглавница или сгънат пешкир под дясното рамо. Вдигнете дясната ръка зад главата – това позволява по-равномерно разполагане на млечната жлеза върху гръдния кош. С пръстите на лявата ръка натискайте внимателно, правейки малки кръгови движения около един въображаем часовников циферблат. Започнете от най-външния край на дясната си гърда, продължете да опипвате по посока на часовниковата стрелка, докато направите пълен кръг и стигнете отново до началната точка.

След това преместете пръстите си на 2-3 см. към зърното и започнете нов кръг, така че да опипате внимателно всяка част от млечната жлеза, включително и зърното. Направете най-малко три кръга.

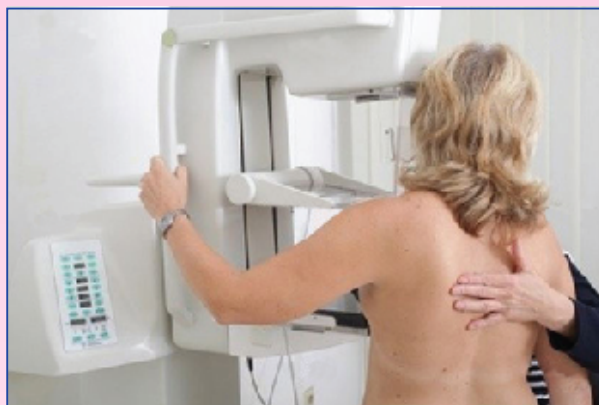
След това внимателно повторете изследването на лявата млечна жлеза с възглавница под лявото рамо и лявата ръка зад главата. Проверете каква е структурата на млечната жлеза.

## РАННОТО ОТКРИВАНЕ НА РАКА НА ГЪРДАТА СПАСЯВА ЖИВОТА!

**Най-важно е задължително да се обърнете към лекар при всяко съмнение, след самоизследване на гърдите си!**

Повечето изменения, като подутини, бучки и др. не са рак.

Това са безопасни промени в тъканта на гърдите, които се лекуват лесно.



## КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ РАКА НА ГЪРДАТА?



Столична регионална здравна инспекция

София ул. "Враня" 20  
тел. 02 8130 400, факс: 02 831 21 29  
www.srzi.bg, e-mail: director@srzi.bg

2011

**КОГАТО СЕ ОТКРИЕ НАВРЕМЕ,  
РАКЪТ Е ЛЕЧИМ !**

**ОТДЕЛЕТЕ ВРЕМЕ И ИЗВЪРШВАЙТЕ  
ВСЕКИ МЕСЕЦ ПРЕГЛЕД НА  
ГЪРДИТЕ СИ САМИ!**

**АКО ИМАТЕ СЛУЧАЙ НА  
ЗАБОЛЯВАНЕ В СЕМЕЙСТВОТО,  
ЗАДЪЛЖИТЕЛНО УВЕДОМЕТЕ  
ВАШИЯ ЛИЧЕН ЛЕКАР.**

## **КАК СЕ ПРИЛАГА МЕТОДЪТ НА САМОИЗСЛЕДВАНЕ НА ГЪРДИТЕ?**

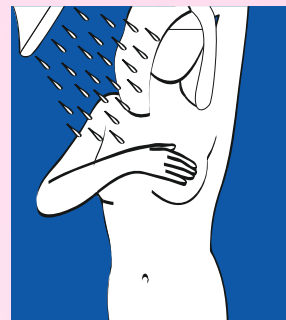
Всяка жена трябва да привикне всеки месец сама да изследва гърдите си. Най-подходящото време за това е седмицата след приключване на месечния цикъл.

**Следвайте стъпките, описани по-долу:**

### **ПОД ДУША:**

Изследвайте млечните си жлези, докато сте в банята. Ръцете се плъзгат по лесно по мократа кожа. С долната повърхност на пръстите опипайте внимателно всички части на гърдите си. Използвайте дясната ръка, за да прегледате лявата млечна жлеза и лявата ръка за дясната млечна жлеза.

Търсете внимателно всякакви бучки, твърди възли и уплътнения.



## **ПРЕД ОГЛЕДАЛОТО:**

Огледайте гърдите си с ръце, отпуснати покрай тялото. След това повдигнете ръцете високо над главата. Търсете внимателно промените във формата и очертанията на всяка гърда, наличие на подутина, набръчкване на кожата или промени в зърното. Свалете ръцете, опрете дланите на хълбоците и натиснете силно надолу, за да свиете мускулите на гръдния кош. Лявата и дясната млечна жлеза няма да бъдат напълно еднакви – това се случва при някои жени.

