

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Январь																														
Февраль																														
Март																														
Апрель																														
Май																														
Июнь																														
Июль																														
Август																														
Сентябрь																														
Октябрь																														
Ноябрь																														
Декабрь																														

Отметьте первый день начала менструации галочкой

Отметьте день проведения самообследования крестиком

**ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА
В ТВОИХ РУКАХ!**

КУДА ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД «ЭРГЭНЭ»

г. Бишкек, ул. Боконбаева, 144 А
Телефоны: (312) 30-02-70, (312) 93-55-19
www.ergene.org.kg

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОНКОЛОГИИ

г. Бишкек, ул. Ахунбаева, 92
Телефон: (312) 57-61-74

МАММОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ОНКОЛОГИИ КР

г. Бишкек, ул. Ахунбаева, 92
Телефон: (312) 57-73-60

КАФЕДРА ОНКОЛОГИИ И РАДИОЛОГИИ КГМА

г. Бишкек, ул. Ахунбаева, 92
Телефон: (312) 57-82-02

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

г. Бишкек, ул. Киевская, 27
Телефоны: (312) 68-41-33, (312) 44-54-71

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «КАФМЕДЦЕНТР»

г. Бишкек, ул. Гоголя, 5 А
Телефон: (312) 43-22-62



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

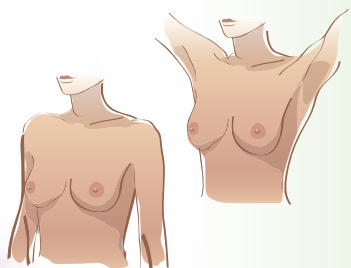
Swiss Cooperation Office in the Kyrgyz Republic
Кыргыз Республикасындагы Швейцариянын Коопсуздук Бюросу
Швейцарское Бюро по сотрудничеству в Кыргызской Республике

public
foundation
Ergene

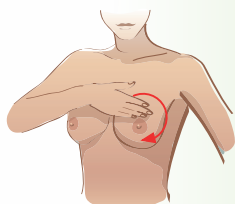
Данная брошюра подготовлена Общественным фондом "Эргэнэ" в рамках программы "Ранняя диагностика и профилактика рака молочной железы в Кыргызской Республике" при финансовой поддержке и участии Швейцарского Бюро по сотрудничеству в Кыргызской Республике.

КАК СОХРАНИТЬ ГРУДЬ КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ?

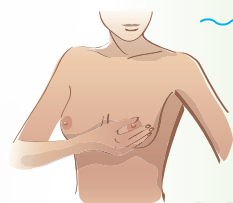
Чтобы сохранить грудь здоровой, а значит красивой, необходимо регулярно проводить самообследование. Обследуйте груди ежемесячно на 6-9-й день от первого дня менструации или в один и тот же день, если наступил климакс.



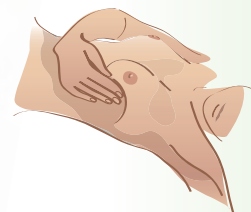
1. Осмотрите перед зеркалом форму молочной железы и внешний вид кожи, сосков с опущенными руками, а затем с поднятыми руками. Обратите внимание на увеличение или уменьшение формы или размера одной из молочных желез, втянутость соска, изменение цвета кожи.



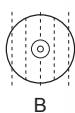
2. Поднимите правую руку. Проведите пальцами левой руки по всем отделам правой молочной железы, осторожно прощупывая возможные припухлости или уплотнения. Осмотрите подмышечные области – нет ли увеличенных лимфатических узлов.



3. Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения. Исследуйте вторую молочную железу таким же способом.



4. Осмотр проводите лежа, при ощупывании правой молочной железы под правую лопатку положите небольшую подушку, а ладонь правой руки – под голову. Обследуйте правую молочную железу левой рукой. Прощупайте пальцами молочную железу с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска (см. схему ABC). Исследуйте левую молочную железу таким же способом.



! При осмотре и прощупывании молочных желез обращайте внимание на следующее:

- Изменение формы и размера молочной железы;
- Втягивание кожи и сосков;
- Появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боли;
- Выделение жидкости из соска;
- Прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины;
- Покраснение, сморщивание или шелушение кожи молочных желез.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ! ПОМНИТЕ, РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНЬ!