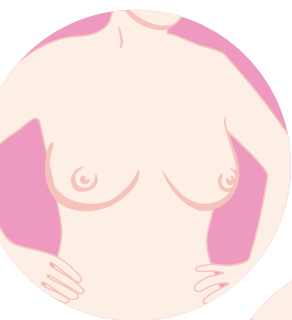
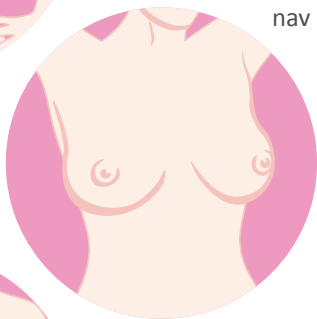


# KRŪŠU PAŠPĀRBAUDE

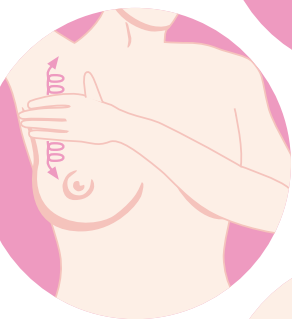
Reizi mēnesī katrai sievietei, neatkarīgi no vecuma, jāveic krūšu pašizmeklēšana. Vislabāk šīs pārbaudes ir veikt no 5.–10. menstruālā cikla dienai.



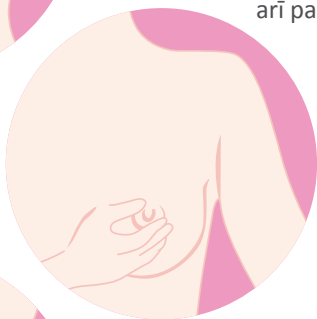
1. Nostājieties spoguļa priekšā, aplūkojiet un salīdziniet abas krūtis. Pievērsiet uzmanību, vai nav izmaiņas krāsā, formā un lielumā, vai nav asimetrisks pastiprināts vēnu zīmējums, vai nav ādas izmaiņas – apsārtumi, sabiezējumi, čūliņas, vai krūšu gali nav ievilkti, izčūlojuši.



2. Paceliet rokas virs galvas un apskatiet krūtis vēlreiz – vai arī šādā pozīcijā krūtis nav deformētas, vai abi krūtsgali atrodas vienādā augstumā.



3. Iztaustiet krūtis, kā arī paduses. Paceliet iztaustāmās puses roku. Ar otras rokas kopā saliktiem pirkstiem rūpīgi apļveidā iztaustiet visu krūti no augšas uz leju, no krūts malām uz centru un atpakaļ, vai nav sataustāmi sabiezējumi, mezgliņi. Neaizmirstiet iztaustīt arī padusi.



4. Maigi saspiediet krūtsgalu starp pirkstiem, vērojiet, vai nav izdalījumi.



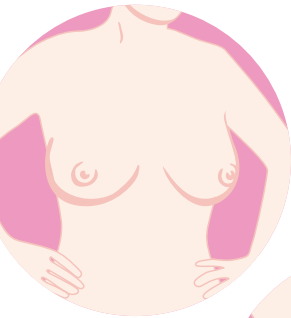
5. Pārbaude guļus stāvoklī. Pārbaudot krūti, novietojiet spilvenu zem pleca, roku aizliekot aiz galvas. Ar otru roku iztaustiet krūti, pievērsiet uzmanību veidojumiem un sacietējumiem. Šādi izmeklējiet abas krūtis.



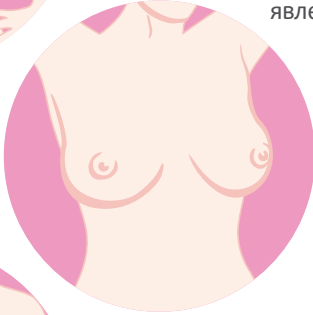
Ja jūtat veidojumus krūtīs vai uz ādas, vai arī sāpes pārbaudes laikā, apmeklējiet savu ārstu, kas izlems par tālāku izmeklējumu nepieciešamību.

# САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ

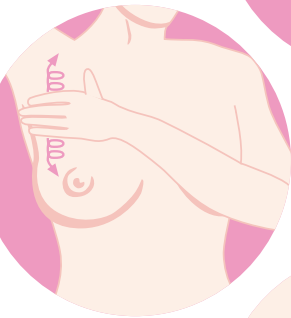
Раз в месяц каждая женщина независимо от возраста должна проводить самостоятельное обследование груди. Лучше всего делать такие проверки между 5 и 10 днями менструального цикла.



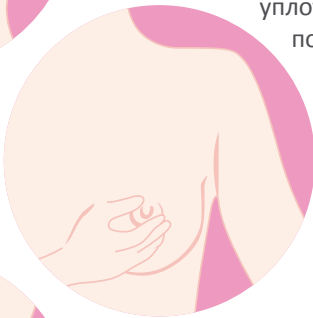
1. Встаньте перед зеркалом и осмотрите грудь. Обратите внимание, нет ли изменения цвета кожи, формы и величины груди, асимметрии сеточки вен, нет ли изменения кожи: красноты, уплотнений, язвочек. На сосках не должно быть изъязвлений, они не должны быть втянуты вовнутрь.



2. Поднимите руки над головой и осмотрите грудь еще раз – нет ли деформации груди, находятся ли соски на одинаковой высоте.



3. Прощупайте грудь и подмышки. Поднимите руку прощупываемой стороны вверх. Соединенными пальцами другой руки тщательными круговыми движениями прощупайте грудь сверху вниз, от края груди к центру и назад, нет ли уплотнений, узелков. Не забывайте прощупать подмышку.



4. Мягко зажмите сосок и посмотрите, нет ли выделений.



5. Проверка в лежачем положении. Лягте на спину, положите подушку под правый бок. Правую руку запрокиньте под голову.левой рукой по кругу прощупайте грудь. Обратите внимание, нет ли образований или уплотнений. Так же обследуйте левую грудь.



Если ощущаете образования в груди, на коже или боли во время проверки, обратитесь к врачу, чтобы решить вопрос о необходимости дальнейшего обследования.