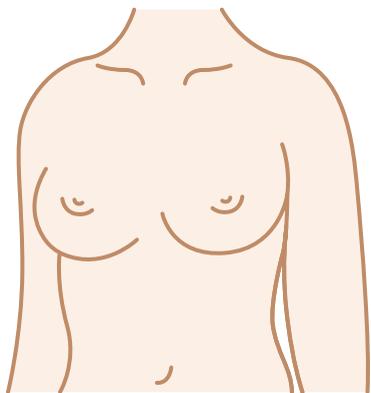
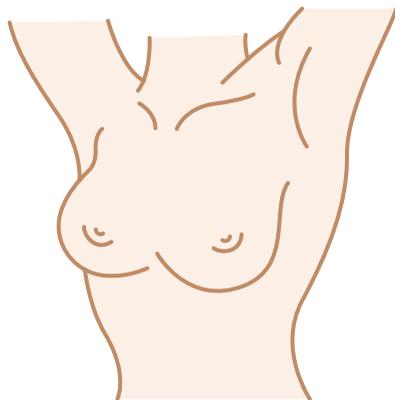


# Как обследовать молочные железы, чтобы найти уплотнения и изменения



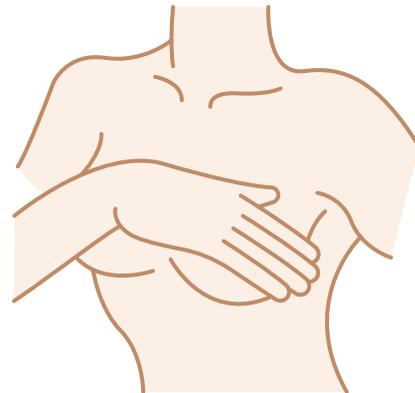
**1**

Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков



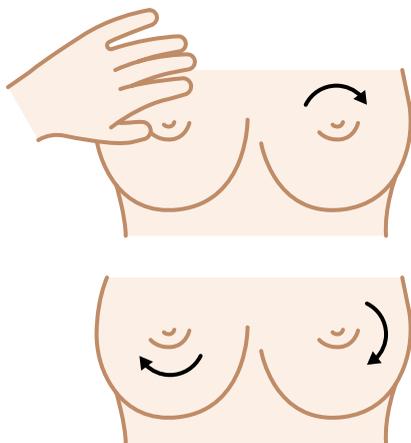
**2**

Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон



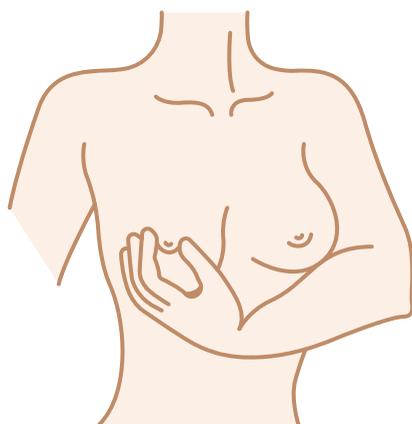
**3**

В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки



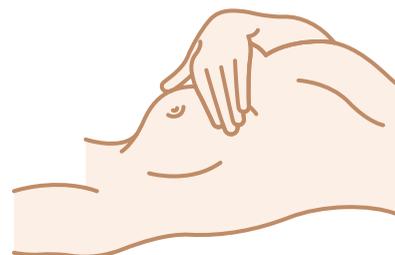
**4**

Начните с верхней внешней четверти — ткань железы здесь обычно более плотная — и далее продвигайтесь по часовой стрелке



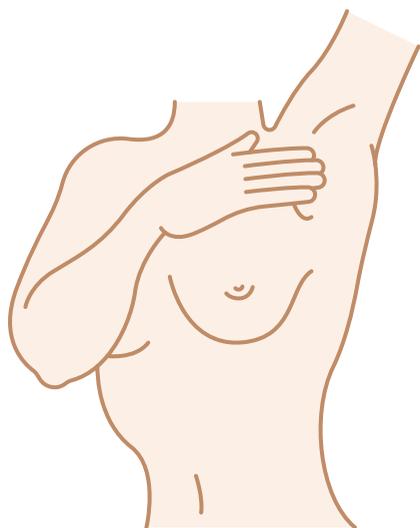
**5**

Сожмите каждый сосок большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость



**6**

В положении лежа — вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди



**7**

Нащупайте пальцами  
лимфоузлы в области  
подмышек

