

НАВРЕМЕННО ОТКРИВАНЕ

Доказано е, че навременното откриване на заболяването значително увеличава шанса за оздравяване. Както показват резултатите от изследванията, голяма част от втвърдяванията на гърдите у жени се откриват по време на случайни проверки. От това става ясно че редовните профилактични прегледи са ефективно оръжие в борбата с рака на гърдата.

Самостоятелната регулярна проверка следва да се извършва един път в месеца, една седмица след последния ден на менструацията.

Жените в следклимактеричния период могат да изберат удобна за проверка дата, но тази проверка също трябва да се извършва ежемесечно.

Препоръчваме Ви следните три начина за самостоятелна проверка:

1. ПРОВЕРКА ПРЕД ОГЛЕДАЛОТО

Застанете пред огледалото разсъблечена, поставете ръцете си на кръста и внимателно огледайте гърдите си. Не се вълнувайте от тяхната несиметричност, тъй като в повечето случаи гърдите не са равни по големина. Обърнете внимание за някои други изменения — във формата на гърдите, увеличаване на вените, поява на вдлъбнатини.



Проверката може да извършите при повдигнати високо над главата ръце или когато те са спуснати към бедрата. При проверката е необходимо да напрягнете гръдните мускули. Проверете дали не са настъпили никакви изменения върху гръдното зърно или около него и не изтича ли някакъв секрет. Това се установява с нежно изстискване, както при изцеждане на мляко.

2. ПРОВЕРКА ПОД ДУШ

По време на къпане, като плъзгате ръце по кожата, масажирайте с втори, трети и четвърти пръсти чрез кръгови движения всяка гърда. Това правете нежно и с лек натиск в дълбочина.





Дясната ръка проверява лявата гърда е поставена на тила лява ръка и обратно — лявата ръка проверява дясната гърда при повдигната дясна ръка.

3. ПРОВЕРКА НА ГЪРДИТЕ В ЛЕЖАЩО ПОЛОЖЕНИЕ

Легнете странично, като подложите възглавница под рамото си от страната на гърдата, която ще проверявате. Поставете лявата ръка под главата си. С помощта на втори, трети и четвърти пръсти да дясната ръка събрани един до друг проверете гърдата с внимателни кръгови движения. Постепенно намалявайте кръговете в посока към гръдното зърно и по този начин проверете цялата гърда. След това поставете възглавницата под дясното си рамо а дясната ръка под главата и по описания начин проверете с лявата ръка дясната гърда.

При проверката търсете предимно втвърдявания, които не се откриват с помощта на другите способности.

Проверявайте гърдите си като използвате *PI* трите начина, тъй като някое от измененията може да бъде открито само в определена поза, а в друга да бъде пропуснато.

Продължителността на самостоятелната проверка е около пет минути.

Октомври - световен месец за
борба с рака на гърдата