

ВРЕМЕННО ПРОВОДИТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВЫЯВИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ (МЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ПЕРЕХОД) И ПРИ КЛИМАКТИЧЕСКИХ СИМПТОМАХ, ПРИ ПОЯВЛЕНИИ КОТОРЫХ ВАМ НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ЛЕКАРЮ.

СЛЕДИТЕ ЗА МЯГКОСТЬЮ ЖЕЛЕЗЫ:

Если появились выделения из сосков, особенно кровянистые.

При ощупывании Вы обнаружили уплотнение и нагрубание кожи молочной железы.

При ощупывании Вы обнаружили уплотнение под кожей или в глубине молочной железы.

ВАЖНО! 1 РАЗ В ГОД ПРОВОДИТЬ МАММОГРАФИЮ. ЕЖЕМЕСЯЧНО ПРОВОДИТЬ САМОКОНТРОЛЬ МЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.



1. Смотрите перед зеркалом на форму груди и внешний вид сосков и кожи.



2. В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



3. Начните с верхней внешней четверти (ткань здесь обычно более плотная) и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



4. Сожмите каждый сосок между большим и указательным пальцами, проверьте, выделяется ли жидкость.



5. Продолжите обследование в положении лежа, вновь по кругу каждую четверть по порядку.



6. Нащупайте пальцами лимфатические узлы в области подмышек.

Если в течение года и более после последней менструации, но появились кровянистые выделения, менструации сохранены (период менопаузального перехода), но приобрели необычный характер (более 7 дней, обильными или очень обильными).

ВАЖНО! 1 РАЗ В ГОД ПРОВОДИТЬ УЗИ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА. ОБЯЗАТЕЛЬНО! ДО 65 ЛЕТ ПРОВОДИТЬ С ЧАСТОТОЙ, КОТОРУЮ ОПРЕДЕЛИТ ВАШ ДОКТОР.

СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ВЕН: