

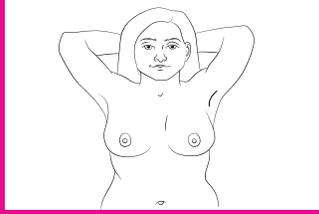
# Проверка рака груди для неё!

RUSSIAN  
LANGUAGE

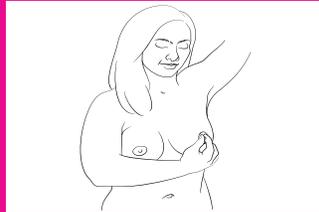
Проверяй себя каждый месяц в один и тоже день.

RUSSIAN  
LANGUAGE

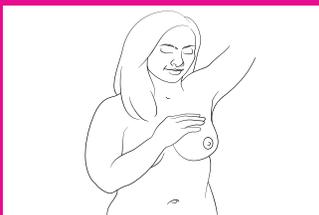
Проверяйте себя через неделю после начала цикла, когда чувствительность и воспаление спадает



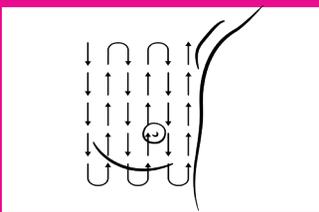
1. Проверь свою грудь перед зеркалом на предмет необычных симптомов



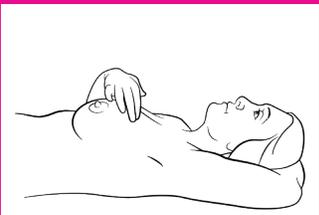
2. Тщательно проверьте соски, утолщение могут находиться позади сосков



3. В стоящем или сидячем положении, используя подушечки трёх средних пальцев - проверь лёгкими, средними и глубокими нажатиями (См. шаг 4 для определения места проверки)



4. Проверка начинается от ключицы и продолжается вниз через всю грудь в вертикальной последовательности.



5. Примите на кровати положение, при котором ткань груди располагается равномерно. Повторите шаги 3 и 4

## Признаки и симптомы

- ✓ Опухание всей или части груди (даже если не чувствуете отдельной опухоли)
- ✓ Изменения на коже груди, такие как углубления, складки покраснение или шелушение
- ✓ боль в соске.
- ✓ соска поворачивается внутрь.
- ✓ Изменение сосков, такие как покраснение или шелушение, или сосок загибается внутрь
- ✓ Выделение из сосков