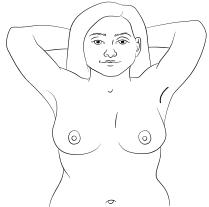


# Ayollarga Ko'krak Rakini Oldini Olish Uchun Tekshiruv

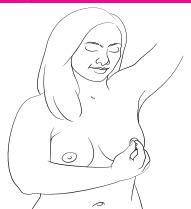
## Har oy o'zingizni tekshiring

Menstruatsiyadan bir hafta o'tgandan keyin o'zingizni tekshiring

UZBEK  
LANGUAGE



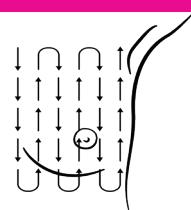
1. Oynani oldida ko'kraklaringizni alomatlar va usimtalar uchun tekshiring.



2. Ko'krak uchi atrofini tekshiring. Ko'pincha ko'krak uchini ostida bezlarni topish mumkin.



3. O'tirgan yoki turgan holatda tekshirish lozim. Uch hil tekshirish usuli bor: engil, o'rta, va kuchli paypaslash. Buning uchun uchta o'rta barmoqlar yordamida, engil, o'rta, va kuchli usullari bilan paypaslap ko'ring. (To'rtinchi rasimda tekshiriladigan qismi qo'ssatilgan)



4. Tekshiruv umrov suyagidan boshlash lozim. Vertikal holatda ko'krakni boshidan ohirigacha tekshirish lozim.



5. Yotgan holatda ya'nini ko'krak to'qimasi tekis holatida ham tekshirish lozim.

### Belgilar va Alomatlar

- ✓ Og'riqsiz bezlar yoki qalnlashgan ko'krak to'qimasi
- ✓ Ko'krak terisini o'zgarishlari (masalan: agjinlar paydo bolishi, terini qizarish, yoki qo'chip qichishish)
- ✓ Ko'krakni og'riqi yoki ko'krak uchini og'riqi
- ✓ Ko'krak uchi ichkariga burilishi mumkin
- ✓ Ko'krak uchi atrofini o'zgarishlari (masalan: terini qizarish yoki qo'chip qichishish)
- ✓ Ko'krakdan suyuqlik kelishi mumkin (ona sutidan tashqari)