

Защо е важно да си самопроверявате гърдите месечно:

Ако рак на гърдата се открие в ранна фаза, шансът той да бъде излекуван е голям. Ето защо, много е важно да си правите ежемесечна самопроверка.

Кога да си преглеждате гърдите:

Преглеждайте гърдите си по един и същ начин месечно една седмица след менструация, когато гърдите ви не са чувствителни или подути. След като влезете в критическа възраст преглеждайте гърдите си на всяко първо число от месеца. Ако сте претърпяли хистеретомия посъветвайте се с лекар кога да си правите прегледа.

Всяка жена може да има рак на гърдата, но рискът е по-голям ако вие:

- сте над 50 години
- имате майка или сестра със рак на гърдата.
- вече сте имали рак на гърдата
- сте в критическа възраст
- сте имали менструация преди 12 годишна възраст
- сте раждали за първи път след 30 годишна възраст
- имате наднормено тегло

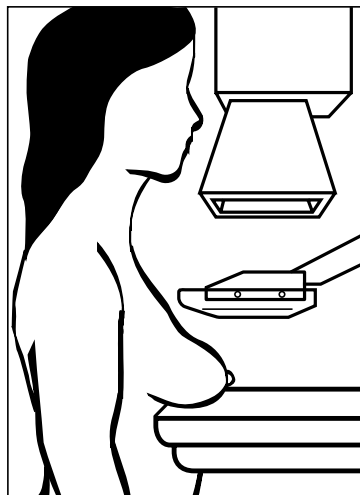
Какво трябва да направите, ако откриете бучка или удебеляване:

Ако откриете бучка или удебеляване при проверката на гърдите си, веднага отидете на лекар. Не се страхувайте, повечето бучки или други подобни промени не са ракови.

Защо е необходимо да ви се прави мамограма:

Мамограмата е рентгенова снимка на гърдите. Тя може да открие много малки ракови образувания, които трудно бихте открили с ръка. Това е най-сигурният начин за ранно откриване на рак на гърдата. Направете си първата мамограма на 40 годишна възраст. След това правете мамография всяка година.

Правене на мамограма



Original text by:
Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:
Katherine Levin
Multicultural Committee Volunteer
Rosemary Park
University of Minnesota, Professor

Illustrations by:
Nickdokht Torkzadeh

Bulgarian
Breast Self-Examination

КАК ДА СИ ПРЕГЛЕЖДАТЕ ГЪРДИТЕ



Тази процедура от три прости стъпки би могла да ви спаси живота, като откриете рак на гърдите в ранна фаза.

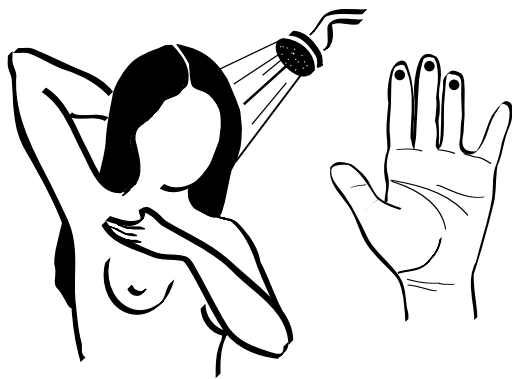
This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org



Breast Self-Examination
B . S . E .
© 2013 C.C.H.
Bulgarian_b04-11



1 По време на къпане:



- Прегледайте гърдите си докато се къпете, защото ръката се плъзга по-лесно върху мокра кожа. С опънати пръсти и с лек натиск опипайте повърхността на всяка от гърдите.

- Използвайте лявата ръка да проверявате дясната гърда и дясната ръка – за лявата гърда.

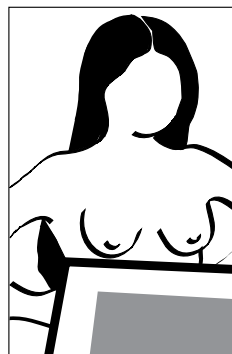
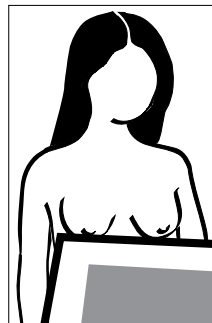
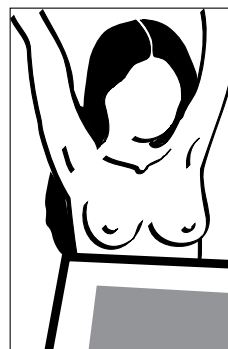
- Следете за всякакъв вид образувания в гърдите като бучки, възли или удебелявания.

2 Пред огледалото:

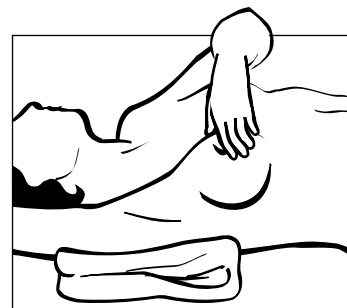
- Отпуснете ръцете си от страни на тялото. Проверете гърдите си визуално за промени в овала на всяка гърда, като хлътване или подуване, или промени на зърната.

- Вдигнете ръцете си над главата и проверете за същите неща.

- Поставете ръце на хълбоците и наклонете гърдния кош напред. Проверете зърната за промяна в кожата или наличие на течност.



3 В легнало положение:



- Сложете възглавница под дясното си рамо за да прегледате дясната гърда. Поставете дясната си ръка под главата. Така гърдата ще се разположи равномерно върху гърдния кош.

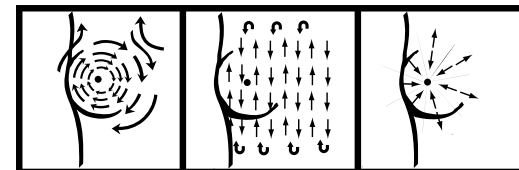
- Вашите гърди могат да не изглеждат съвсем еднакво. Това е нормално. Внимавайте за промени в големината, формата и начина по който вашите гърди изглеждат от месец на месец.

- Честата самопроверка на гърдите ще ви помогне да установите тяхното нормално състояние и да откриете навременно евентуални промени. Отидете на лекар, ако забележите отклонения от нормалното състояние на гърдите.

- Използвайте вътрешната страна на средните три пръста на лявата ръка да проверите цялата дясна гърда, включително ключицата, гърдната кост и под ръцете.



- Нарисуваните по-долу диаграми показват три начина за проверка: с кръгово движение, с линейно-вертикални движения и със звездообразно движение. Изберете най-удобния за вас метод и използвайте само него когато преглеждате гърдите си.



- Прегледайте зърната си (без стискане). Следете за отделен секрет и промени в кожата. Ако има отделена течност (водна или кървава) трябва веднага да отидете на лекар.

- След като проверите напълно дясната си гърда, проверете лявата по същия начин. Сравнете това, което усещате при опипване на едната и другата гърда.