

Чек-лист: как проводить самоосмотр

Из курса Учебника Т—Ж
«Женское здоровье: как позаботиться о своем теле»

Советуем осматривать себя время от времени один раз в месяц. Грудь достаточно изучить внимательно один раз, чтобы знать, как она выглядит и ощущается в норме.

- [ ] Осмотреть вульву. Проверить, нет ли новообразований и сыпи, не изменился ли цвет.
- [ ] Проверить, нет ли уплотнения в толще большой половой губы.
- [ ] Проверить, не изменились ли влагалищные выделения.
- [ ] Осмотреть грудь. Обратить внимание на размер и консистенцию, цвет кожи и сосков, вид в расслабленном состоянии и напряженном, изменения в течение менструального цикла.
- [ ] Проверить, нет ли новых изменений в груди, например уплотнений и утолщений, припухлости или шелушения. Любые изменения стоит показать врачу.
- [ ] Осмотреть перед зеркалом кожу на теле, включая подмышки, предплечья и ладони, ноги, промежутки между пальцами и подошвы стоп, ногти, шею и кожу головы.
- [ ] Осмотреть кожу на спине и ягодицах, используя ручное зеркало.
- [ ] Проверить, не изменились ли старые родинки или не появились ли новые. Любые изменения — повод показать их врачу.
- [ ] Проверить другие изменения на коже, например новые пятна, шишки, ранки.
- [ ] Помнить про свои факторы риска. Например, раз в год стоит посещать дерматолога, после 40 лет раз в два года — делать скрининг рака груди.

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
Подробнее о том, как позаботиться о своем теле: **https://t-j.ru/pro/moe-telo/**