

Як обстежити свої груди



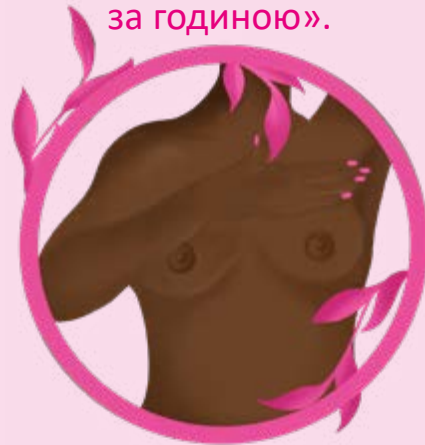
1. Роздягніться по пояс і станьте перед дзеркалом. Чи бачите ви якісь зміни?



4. Перевіряйте груди за годинниковою стрілкою — «година за годиною».



2. Підніміть руки вгору. Щось змінилося?



5. І не забудьте перевірити пахви.



3. Перевірте, чи відсутні ущільнення, промацавши груди з усіх боків.



6. Зміни в грудях не обов'язково свідчать про наявність раку.

Регулярно обстежуйте свої груди, не ігноруйте жодних змін і дотримуйтесь Breastscreen Норвезька програма мамографії.



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN