



# ՀԵՏԵՎԵ՛Ք ՁԵՐ ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ ՊԱՐԲԵՐԱԲԱՐ ԿԱՏԱՐԵ՛Ք ԻՆՔՆԱԶՆՆՈՒՄ



**Յուրաքանչյուր կին պետք է իմանա, որ ամեն ամիս դաշտանի ավարտից 2-3 օր անց հայելու առջև պետք է զննի իր կուրծքը: Դաշտանադադարում գտնվող կանայք կրծքագեղձի զննումը պետք է կատարեն յուրաքանչյուր ամսվա առաջին օրը:**

## ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ՆՈՐՄԱԼ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Ամենամսյա հորմոնալ փոփոխությունների պատճառով կուրծքը կարող է լցվել, գնդված թվալ և դառնալ զգայուն:
- Հղիության ընթացքում կուրծքը մեծանում և պնդանում է:
- Տարիքի հետ կրծքում գերակայում է ճարպային հյուսվածքը:
- Մարմնի ընդհանուր քաշի ավելացումը կամ նվազումը կարող են փոխել կրծքագեղձի չափերը:

## ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ԱՐՏԱՍՈՎՈՐ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Կրծքագեղձի անդություն
- Կրծքագեղձի ցավոտություն
- Կրծքագեղձի սովորականից տարբերվող լցվածություն
- Կրծքագեղձում որևէ գոյացության շոշափում
- Մաշկի փոփոխություն
- Պտուկի փոփոխություն
- Կարմրություն
- Հյուսվածքի շարժունակության սահմանափակում
- Ավշային հանգույցների շոշափում անութափոսերում
- Կրծքագեղձերի միջև նկատվող անհամաչափություն
- Պտուկից որևէ արտադրություն

*Նշված արտասովոր փոփոխությունների դեպքում պարտադիր դիմեք բժշկի: Առնվազն տարին մեկ անգամ անցեք կրծքագեղձի մասնագետի կլինիկական զննում: Կրծքագեղձի ուլտրաձայնային և մամոգրաֆիկ հետազոտությունը կատարվում է բժշկի ցուցումով կամ պլանային կարգով՝ ըստ ընդունված ժամանակացույցի:*



# ՀԵՏԵՎԵ՛Ք

## ՁԵՐ ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ

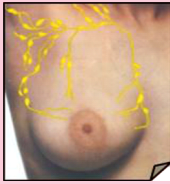
### ՊԱՐԲԵՐԱԲԱՐ ԿԱՏԱՐԵՔ ԻՆՔՆԱԶՆՆՈՒՄ



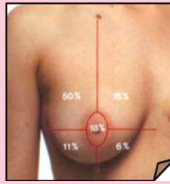
Ինքնազննումը ցանկալի է կատարել՝

1. կանգնած հայելու առջև,
2. լոգանք ընդունելիս շոշափել կուրծքն օճառաջրով,
3. կրկնել ինքնազննումը պատկած վիճակում:

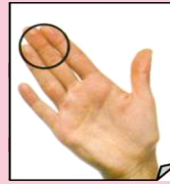
#### ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ԻՆՔՆԱԶՆՆՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱ



Կրծքազեղծի ավշային (լիմֆատիկ) հանգույցներ



Քաղցկեղի տեղակայման հավանականություն



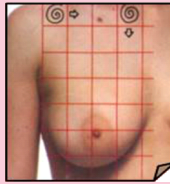
Շոշափելիս՝ օգտագործեք երեք միջին մատների ծայրերը



Պատկած վիճակում ինքնազննումը պարտադիր է և առավել ինֆորմատիվ



Ձսպանակի մեթոդ



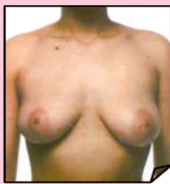
Ցանցային մեթոդ



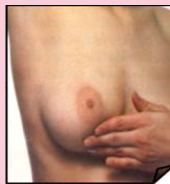
Երկու ձեռքերի մեթոդ



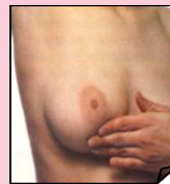
Ձններ աջ կուրծքը ձախ ձեռքով և հակառակը



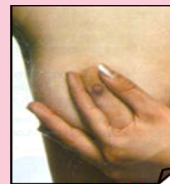
Համոզվեք՝ կանն արդյոք տեսանելի փոփոխություններ



Մակերեսային շոշափում



Կապարեք խորը շոշափում



Համոզվեք՝ կանն արդյոք արտադրություն պարունկից



Առողջապահության  
Նախարարություն  
Ministry of Health of the Republic of Armenia



ՀԵՆԱՐԱՆ  
ԲԱՐԵԳՈՒՑԱԿԱՆ ՀՈՒՆԱՐԱՐԱՆ