

Ранното откриване е най-добрата Ви защита

САМОИЗСЛЕДВАНЕ НА ГЪРДИТЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

aware®

Важно

Цялостната програма за скрининг на гърдите се състои от три основни компонента:

❖ Самоизследване на гърдите (със или без Aware® Pad)

❖ Редовни клинични прегледи на гърдите, извършвани от Вашия лекар

❖ Ултразвукови изследвания и мамографии

Самоизследването на гърдите със или без Aware® Pad не замества

мамографията или клиничния преглед. Редовните клинични прегледи и ултразвуковите изследвания или мамографиите според препоръките на Вашия лекар са важни.

Превърнете самоизследването в навик: Като изследвате редовно гърдите си, ще се запознаете с нормалното им състояние и ще можете своевременно да разпознавате промени.

Грижи и съхранение

Ако Aware® Pad се замърси, просто я изплакнете с топла вода и я оставете да изсъхне. Съхранявайте Aware® Pad при стайна температура.

ОДОБРЕНО ОТ FDA

CE

EC REP

Съгласно MDD 93/42/EEC, MDSS GmbH
Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany

REF 1203

15°C — 30°C



BIOMERICA, INC.

17571 Von Karman Avenue
Irvine, CA 92614 USA
Тел. +1 (949) 645-2111

За повече
информация
посетете нашия
уебсайт:

awarebse.com



61201 Ver.B Sep 2021



Предназначение

Подложката Aware® Pad е помощно средство, предназначено да подпомага самоизследването на гърдите. Самоизследването на гърдите трябва първо да се извърши с голи ръце, а след това с Aware® Pad. Прочетете и следвайте настоящите инструкции за правилна употреба на Aware® Pad.

Описание на подложката

Подложката Aware® Pad представлява медицинско изделие, състоящо се от два пластмасови листа, между които е запечатана течност. Aware® Pad прилепва леко към кожата Ви. Когато поставите пръстите си върху Aware® Pad и я притиснете плътно, пръстите Ви ще се плъзгат плавно по гърдата. Aware® Pad намалява триенето между пръстите и гърдата Ви и може да направи самоизследването по-лесно и удобно.

Как да използвате Aware® Pad

За да използвате Aware® Pad, първо се запознайте с начина, по който действа, и с правилната употреба на Aware® Pad.

01 Разтрийте Aware® Pad между дланите си,

за да разпределите смазващото вещество във вътрешността на подложката. Това също ще помогне да затоплите Aware® Pad до телесната си температура.

02 Поставете Aware® Pad върху зоната, която ще изследвате.

Притиснете плътно Aware® Pad с 3-те средни пръста. Движете пръстите си върху изследваната зона, като използвате възглавничките, а не върховете им. Горният слой на Aware® Pad ще се движи, докато долният остава неподвижен. Намаленото триене Ви позволява да се съсредоточите върху усещането за форма.

03 Повтаряйте тази процедура, докато се почувствате уверени в начина на употреба на Aware® Pad.

За да предотвратите подхлъзване и падане, не използвайте Aware® Pad под душа.



Кога е най-добре да изследвате гърдите си?

Изследвайте гърдите си веднъж месечно, в рамките на една седмица след края на менструацията. Това е периодът, в който е най-малко вероятно гърдите Ви да бъдат чувствителни или подути.

След менопаузата самоизследването на гърдите трябва да се извършва приблизително по едно и също време всеки месец, за предпочитане на една и съща дата. Изберете лесна за запомняне дата - например първия ден от месеца.

Рутинното самоизследване на гърдите не трябва да се извършва по време на овулация и преди менструация, тъй като задържането на течности в тъканта на гърдите води до по-възлести и по-напрегнати гърди и до повишена чувствителност на тъканта.

Предпазна мярка

Не изпадайте в паника, ако Ви се струва, че напипвате бучка в гърдата си. Нормалната тъкан на гърдата е съставена от плътна жлезиста и мека мастна тъкан и при опипване винаги се усеща неравномерна и възлеста. Степента на възлестост се влияе пряко от менструалния цикъл. Промени в тъканта на гърдата, които се запазват повече от един пълен менструален цикъл или са по-големи или по-изразени, трябва да бъдат съобщени на Вашия лекар.

При покачване или загуба на тегло се променя количеството мастна тъкан в гърдата, а това може да промени контура и текстурата ѝ. Поради това е важно да сравнявате едната гърда с другата, за да установявате промени. Не е необичайно едната гърда да е по-голяма от другата.

Ръководство за самоизследване на гърдите

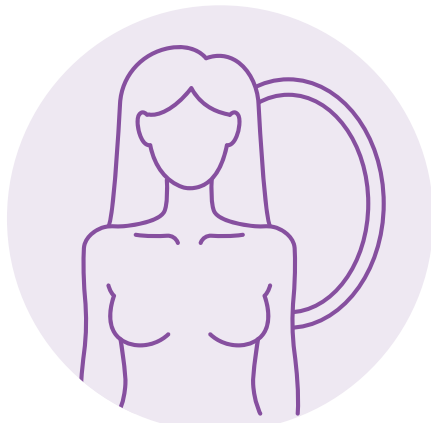
aware®

Оглед и опипване

СТЪПКА

01

Започнете самоизследването на гърдите, като застанете пред добре осветено огледало с изправени рамене и ръце върху ханша. Сравнете гърдите си.



- Имат ли гърдите Ви обичайния си размер, обичайната си форма и обичайния си цвят, без видима деформация или подуване?
- Има ли промени по кожата, като хлътвания или набръчкване, зачервяване, обрив или подуване?
- Има ли промяна в позицията на зърната или някое от тях е хлътнало навътре?
- Има ли секрет, когато внимателно притиснете зърното между палеца и показалеца?

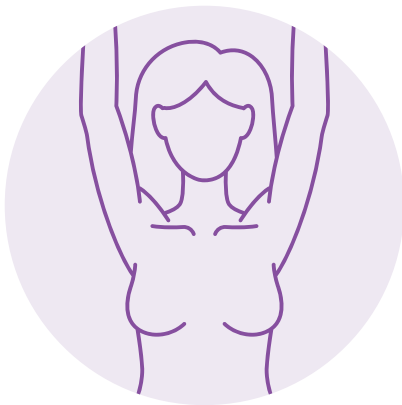
След това поставете дланите си върху ханша и натиснете силно надолу, като напрегнете гръдните мускули. Проверете отново за промени.

СТЪПКА

02

Повдигнете ръцете си и потърсете същите промени. Движат ли се гърдите Ви заедно с ръцете?

Огледайте гърдите си отпред и отстрани. Забелязвате ли хлътвания или изпъкналости?



СТЪПКА

03

Внимателно притиснете всяко зърно между палеца и показалеца и наблюдавайте дали от едното или от двете зърна изтича течност. Това може да бъде водниста, млечнобяла или жълта течност или кръв.



СТЪПКА

04

Опиайте гърдите си в легнало положение. Поставете възглавница под лявото си рамо или сложете лявата си ръка под главата. Това ще помогне тъканта на гърдата да се разпредели върху гръдната стена.

Започнете изследването с гола ръка: с дясната ръка опипайте лявата гърда.

Използвайте плътен, плавен натиск с възглавничките на първите няколко пръста на ръката, като държите пръстите изпънати и събрани. Правете кръгови движения. Изследвайте всяка част от гърдата и подмишницата, като опипвате за бучка или втвърдяване. Следвайте определена схема, за да сте сигурни, че обхващате цялата гърда.

Предложени схеми:



СТЪПКА

05

Поставете Aware® Pad върху лявата си гърда, като държите пръстите си изпънати. Притиснете плътно Aware® Pad и плъзгайте пръстите си върху всяка част от гърдата и подмишницата, като опипвате за бучка или втвърдяване. Правете кръгови движения. Следвайте определена схема, например вертикални ивици, за да сте сигурни, че обхващате цялата гърда.

След това извършете и на дясната гърда изследване както с гола ръка, така и с Aware® Pad.



СТЪПКА

06

Накрая опипайте гърдите си в изправено или седнало положение. При това изследване повторете процедурата от стъпки 4 и 5 върху дясната и лявата гърда, както с Aware® Pad, така и без нея.



Важно: Всяка промяна, като например бучка, набръчкване или секрет, установена при самоизследване с голи ръце или с Aware® Pad, трябва да бъде съобщена на Вашия лекар за подходяща оценка.