Facilities available

ICU
MALE POST OP

பெண்களுக்கான மார்பக சுய பரிசோதனை
1. கண்ணாடியின் முன் நின்று உங்கள் மார்பில் வேறுபட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் அசாதாரணங்கள் இருக்குகின்றனவா என பாருங்கள்.
2. கவனமாக உங்கள் மார்பக காம்புகளை சரி பாருங்கள், கட்டிகள் மார்பக காம்புக்குப் பின்னால் இருக்கலாம்.
3. உட்கார்ந்த அல்லது நின்ற நிலையில், விரல்களின் பட்டையைப் பயன்படுத்தி குறைந்த, நடுத்தர மற்றும் ஆழ்ந்த அழுத்தத்துடன் ஆய்வு செய்யுங்கள்.
4. முழு மார்பகத்தையும் ஒரு வட்ட வடிவத்தில் ஆய்வு செய்யுங்கள்.
5. படுத்தப்படி உங்கள் மார்பக திசுக்களை சமமாக இருக்கும்மாறு செய்யுங்கள். படம் 3 மற்றும் 4ல் உள்ளதைப் போல் மீண்டும் செய்யுங்கள்.