

# Чек-лист для приёма маммолога

## ЧЕК-ЛИСТ

### За неделю до приёма

#### Документы и планирование

- Посчитать день цикла – лучше 5–12 день
- Собрать все прошлые маммограммы (диски, плёнки, заключения)
- Собрать результаты УЗИ молочных желёз
- Найти результаты МРТ и биопсий, если были
- Собрать заключения других маммологов и онкологов
- Записать семейную историю рака молочной железы



## ЧЕК-ЛИСТ

### За 1 день до приёма

Финальные штрихи

- Подтвердить запись в клинике
- Составить список всех принимаемых лекарств (особенно гормональных)
- Записать 5 главных вопросов
- Приготовить удобную одежду с застёжкой спереди
- Не наносить крем на грудь на ночь



## ЧЕК-ЛИСТ

### В день визита

Без дезодоранта и украшений

- Не использовать дезодорант и антиперспирант
- Не наносить крем, лосьон, масло на грудь и подмышки
- Не наносить пудру в области груди
- Снять украшения с шеи (цепочки могут мешать маммографии)
- Надеть удобную одежду, которую легко снять сверху
- Взять все прошлые снимки
- Прийти в клинику за 10 минут



## ЧЕК-ЛИСТ

### После приёма

Реализовать план

- Перечитать заключение
- Уточнить категорию BI-RADS и что она значит
- Записать дату следующего обследования
- Сохранить снимки и заключения для сравнения в будущем
- Если назначены анализы — записать, когда их сдавать
- Начать регулярное самообследование, если ещё не ведёте

## Документы — стандартный набор



## ЧЕК-ЛИСТ

### Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Все прошлые маммограммы (снимки обязательно, не только описания)
- Результаты УЗИ молочных желёз
- Результаты МРТ, если делали
- Результаты биопсий, если были
- Заключение других маммологов и онкологов
- Выписки после операций на молочной железе
- Список гормональных препаратов (контрацептивы, ЗГТ)
- Данные о менструальном цикле
- Информация о семейной истории рака молочной железы



Ручка и блокнот

## Как пользоваться чек-листом

Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдите по пунктам и отметьте, что готово. Если чего-то не хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

## Что ещё полезно на приёме маммологу

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция.
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться направлениям.
- 10–15 вопросов, которые стоит задать — для тех, кто боится забыть главное.

## Дисклеймер

*Чек-лист справочный: точные требования могут отличаться в разных клиниках. Финальный список — за вашим врачом.*

