**Подготовка к маммографии**

1. Маммографическое исследование груди необходимо проводить не ранее, чем через неделю после менструации, иначе обследование вызовет дискомфорт, а также затруднит диагностику. Помните об этом, когда будете записываться на прием.

2. Перед тем, как идти на процедуру, нужно тщательно подготовиться к маммографии, захватив с собой все медицинские записи, видео и фото предыдущих маммографий, если таковые имеются. Все этим материалы могут понадобиться врачу, результаты маммографии можно будет сравнить с предыдущими записями, а также проследить динамику важных аспектов развития молочных желез.

3.За два дня до процедуры постарайтесь исключить из рациона некоторые продукты:

кофе;

продукты, содержащие кофеин;

энергетические напитки.

Кофеин способен повысить чувствительность к боли и в целом затруднить ход исследования.

4. На маммографию лучше выбрать раздельную одежду. Вас попросят снять одежду с торса, поэтому вы можете спокойно оставаться в штанах и чувствовать себя комфортнее.

5. Также позаботьтесь о том, чтобы ваши украшения легко снимались, ведь их придется убрать на время обследования.

6. Перед процедурой не используйте следующие косметические средства:

дезодаранты; лосьоны; антиперсперанты; крема; спреи.

Область груди и подмышек должна быть чистой и не обработанной косметикой в этот день. В состав вышеперечисленных средств могут входить металлические элементы, которые искажают результаты маммографии.