

Как предупредить рак молочной железы?

- **раз в месяц** проводите самообследование молочных желез
- **два раза в год** посещайте врача акушера-гинеколога
- если вы старше 40 лет, **раз в год** проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача)
- при посещении солярия, загорайте с закрытой грудью
- правильно питайтесь
- берегите нервы

При малейшем подозрении на патологию молочных желез сразу же обращайтесь к своему лечащему врачу!

Рак молочной железы - это самая распространенная среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении, это заболевание успешно поддается лечению.

Факторы риска рака молочной железы:

- возраст старше 40 лет
- случаи рака у близких родственников по материнской линии
- доброкачественные заболевания молочной железы
- гормональные нарушения
- поздние первые роды
- неполноценная лактация
- травмы молочных желез
- женское одиночество
- плохая экология
- стрессы



Как защитить себя от рака молочной железы?

Красота не требует жертв, только заботы!



Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 обнаруживают сами женщины!

Самообследование молочных желез может спасти жизнь.



Самообследование молочных желез

Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один из в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекающая кожа
- выделения из сосков.

1



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

- ❗ Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.

2



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.

- ❗ Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих "лимонную корку".

3



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)

4



Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

- ❗ Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.

- ❗ Посмотрите, не выделяется ли жидкость.

6



В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4).

- ❗ Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.

- ❗ Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.

8



Тщательно осмотрите бюстгалтер.

- ❗ Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, **немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу** (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).