

15 ОКТ**О**БРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ
ПРОТИВ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ВАМ ЖИЗНЬ

Одной из 8 женщин в России
диагноз рака молочной железы
ставится в течение её жизни.

НО ЭТО НЕ ПРИГОВОР

У 67% женщин диагностируется
рак на I-II стадии
95% женщин излечиваются при
обнаружении рака молочной
железы на I-II стадии.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

Женщинам в любом возрасте
ежегодно посещать маммолога.
Женщинам в возрасте старше
50 лет ежегодно проходить маммографию.



ПРИЗНАКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Никогда не ждите появления тревожных
признаков!

Рак может долгое время развиваться
бессимптомно!

Чтобы выявить рак на ранней стадии и
обезопасить свое здоровье,
проходите диспансеризацию 1 раз в 3 года
(после 40 лет – ежегодно).

МАММОГРАФИЯ



- Применение маммографического
обследования позволило снизить смертность
от рака молочной железы на 35% у женщин
старше 50 лет.

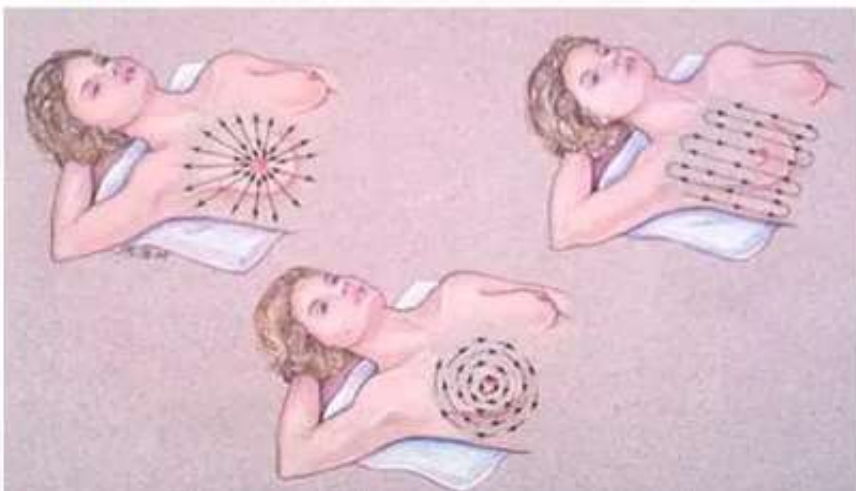


Первые симптомы рака молочной железы

- Уплотнения в одной или обеих молочных железах
- Нарушения формы молочной железы, которые никак не зависят от менструального цикла женщины
- Патологические выделения из одного или обоих сосков, не связанные с беременностью и лактацией
- Чешуйки возле соска, которые отшелушиваются и после себя оставляют мелкие язвы, эрозии
- Ненормальная форма соска. Сосок может стать плотным, втянуться или отклониться в сторону
- Уменьшение пигментированной зоны вокруг соска с нарушением ее консистенции
- Морщинистость кожи груди. Если кожу сжать в небольшую складку, то на ней проступят морщинки, перпендикулярные этой складке
- Болевые ощущения в железе различного характера.



МЕТОДЫ ПАЛЬПАЦИИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



15 ОКТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ДЕНЬ БЫЛ ОБЪЯВЛЕН ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) В 1993 ГОДУ.

СИМВОЛОМ ПРАЗДНИКА СЧИТАЕТСЯ РОЗОВАЯ ЛЕНТА, КАК СИМВОЛ ЖЕНСТВЕННОСТИ И КРАСОТЫ.

ЕЕ ПРИДУМАЛА АМЕРИКАНКА ЭВЕЛИН ЛАУДЕР, А ВПЕРВЫЕ ТАКИЕ ЛЕНТОЧКИ РАЗДАЛИ В 1991 ГОДУ УЧАСТНИКАМ «ПРОБЕГА ИСЦЕЛЕНИЯ» В НЬЮ-ЙОРКЕ.

- 98% ЖЕНЩИН МОГУТ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ РАКА, ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ БОЛЕЗНИ НА РАННЕЙ СТАДИИ
- 85% ЗАБОЛЕВШИХ НЕ ИМЕЛИ БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ С РМЖ
- 3 МЛН. ЖЕНЩИН ПОБЕДИЛИ РМЖ



Как провести самообследование молочных желез

Это необходимо делать каждый месяц в 6-12 дни менструального цикла

- 1 Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.
- 2 Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь со всех сторон.
- 3 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки. Начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная – и продвигайтесь по часовой стрелке.
- 4 Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.
- 5 Продолжите обследование в положении лежа – вновь по кругу, каждую четверть по порядку.
- 6 Прощупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.



15 октября – Всемирный день борьбы с раком молочной железы

Рак молочных желез – это наиболее частое онкологическое заболевание у женщин. На сегодняшний день единственным способом профилактики этой болезни является ранняя диагностика. Рак груди, выявленный на ранних стадиях, излечим в 98% случаев!

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВАЖНО:

- ✓ выяснить свои факторы риска;
- ✓ отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА:

- ✓ ежемесячно проводить самообследование молочных желез;
- ✓ до 35 лет ежегодно делать УЗИ молочной железы, а после 35 лет – маммографию;
- ✓ ежегодно проходить диспансеризацию.

! В возрасте **35–40 лет**, даже при отсутствии жалоб, нужно сделать первую маммографию для сравнения с результатами последующих исследований.

ПОМНИТЕ: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО ВАШЕЙ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ, НО И ЖИЗНИ!

КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



■ Пройти регулярное профилактическое обследование.
Женщинам старше 40 лет необходимо один раз в 2 года проводить маммографию.
С 20-40 лет - ежегодное УЗИ молочных желез.



■ Проводить систематическое самообследование груди.



■ Обращаться к врачу при появлении первых изменений в молочной железе.



■ Контролировать вес, сахарный диабет и другие эндокринные болезни.



■ Принимать оральные контрацептивы только после консультации врача и обследования.



■ Избегать стресса, недосыпания, психо-эмоциональных нагрузок.



■ Отказаться от вредных привычек.

