

1-31 ОКТЯБРЯ  
ВСЕМИРНЫЙ МЕСЯЦ  
БОРЬБЫ ПРОТИВ  
РАКА ГРУДИ

Осведомленность —  
ПЕРВЫЙ ШАГ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА  
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.



## МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ:

**НЕИНВАЗИВНЫЕ** — УЗИ молочных желез и органов малого таза — предпочтительная процедура для молодых женщин (до 35 лет) вне групп риска. Рекомендуется делать УЗИ раз в 1-3 года — частота определяется врачом.

**Маммография** — рентген-исследование молочных желез, рекомендовано женщинам старше 40 лет, либо вне зависимости от возраста при нахождении в группе риска. Частота исследования зависит от возраста и обсуждается с врачом.



В октябре самое время, чтобы напомнить всем близким вам женщинам о необходимости регулярных обследований груди



95% российских женщин **ЗНАЕТ** о необходимости регулярных обследований

**НО**

от 50% до 98% россиянок **НИКОГДА** не делали маммографию

AVON



Ежегодно регистрируется около 1.38 миллиона новых случаев рака молочной железы и 460 000 случаев смерти от этой болезни. Каждые 25 минут в странах Европейского союза диагностируется один случай рака молочной железы, и каждые 7 минут от него гибнет одна женщина

## Как правильно провести самообследование?



**1** Стоя надавите на грудь тремя пальцами. Начните с верхней четверти груди, двигаться по часовой стрелке



**2** Повторить в положении лежа



**3** Проверьте, нет ли выделений из соска при сжатии



## ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

Боль, припухлость, уплотнение в молочной железе или подмышечной впадине

## ПУТИ УМЕНЬШЕНИЯ РИСКА ПОЯВЛЕНИЯ РАКА ГРУДИ



Следить за весом



Регулярно заниматься спортом



Высыпаться



Исключить алкоголь и табак



Кормить грудью

## Всемирная борьба с раком молочной железы

- Розовая Лента — интернациональный символ борьбы с раком МЖ
- Программу борьбы с раком МЖ поддерживают на государственном уровне президенты стран, коронованные особы, медицинские круги, известные люди (Кайли Мияоуг, Синтия Никсон), коммерческие организации (Avon, AstraZeneca, Novartis, Tommy Hilfiger, Ford, BMW, Samsung)
- Ribbon International - организация всемирного поддерживающего сообщества, а также информирование врачей-специалистов, пациентов, их друзей и членов их семей об инициативе борьбы против рака молочной железы.
- Борьбе против рака молочной железы посвящен весь месяц октябрь, в программу входят различные мероприятия (Национальный пробег за исцеление, 3-дневный маршрут «Эйвон против рака молочной железы», Глобальная иллюминация)

## Факторы риска рака молочной железы

- Уплотнение участка молочной железы;
- Вредные привычки;
- Заболевания передающиеся половым путем;
- Ожирение;
- Аборт;
- Эндокринные расстройства;
- Травмы и ушибы молочной железы;
- Наследственность;
- Длительная заместительная гормональная терапия;
- Ранняя менструация и поздняя менопауза;
- Поздние роды;
- Воздействие канцерогенов



Рак молочной железы – злокачественная опухоль железистой ткани молочной железы. Наиболее частая форма рака среди женщин.

Факторы риска:

нерожавшие женщины, впервые родившие после 30 лет,  
раннее начало менструации (< 12 лет),  
поздняя менопауза (> 55 лет),  
высокая рентгенологическая плотность ткани молочных желез,  
наследственность.

На что нужно обратить внимание?

Уплотнения, узлы в молочной железе,  
изменения размера или формы,  
выделения из соска, покраснение,  
зуд, жжение кожи молочной железы,  
боль в определенном участке молочной  
железы,  
боли в подмышечной области.

Профилактика:

прохождение маммографии (рентгенологическое исследование молочной железы) 1 раз в 2 года (после 40 лет).



# Симптомы рака груди

Ранняя диагностика чаще всего увеличивает шансы успешного лечения



Изменение формы груди



Выделение из сосков



Уплотнение молочной железы



Изменения цвета покрова молочной железы



Отек груди



Наличие болевых ощущений



Всемирная организация здравоохранения  
Европейское региональное бюро

[vk.com/whoinrussia](https://vk.com/whoinrussia)  
[@whoinrussia](https://www.instagram.com/whoinrussia)

## КАК ИЗБЕЖАТЬ РАКА ГРУДИ



ЗНАЙТЕ СВОЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИНИМАЙТЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА



ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙТЕ БЮСТГАЛТЕР



НЕ ДЕЛАЙТЕ АБОРТОВ



КОРМИТЕ ГРУДЬЮ



ЗАГОРАЙТЕ С ЗАКРЫТОЙ ГРУДЬЮ



ЛЕЧИТЕ ПРЕДОПУХОЛЕВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Обратите внимание на белье или одежду, нет ли на ткани выделений из соска (кровянистых, желтоватых, бесцветных пятен)

Октябрь – всемирный месяц борьбы против рака молочной железы

# РАК - НЕ ПРИГОВОР

