



Профилактика
РАКА
груди



1 из 8 женщин
по статистике подвержена раку
молочной железы.

У мужчин соотношение 1 : 100.

Рак – смертельно
опасное заболевание,
НО статистика успеха
лечения выглядит так:

Выявленный на стадии	Излечивается
0	100%
1	98%
2	93%
3	72%
4	28%

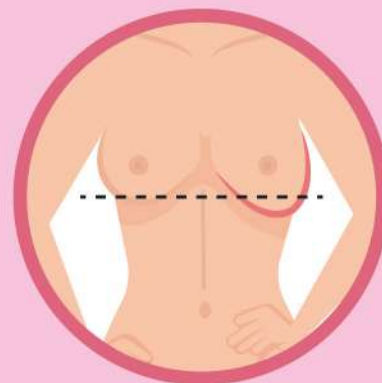
Ранние признаки рака молочной железы



Уплотнения
в груди, спаянные с
окружающими тканями



Выделения
из молочной
железы



Изменение размеров,
формы и цвета кожи
груды



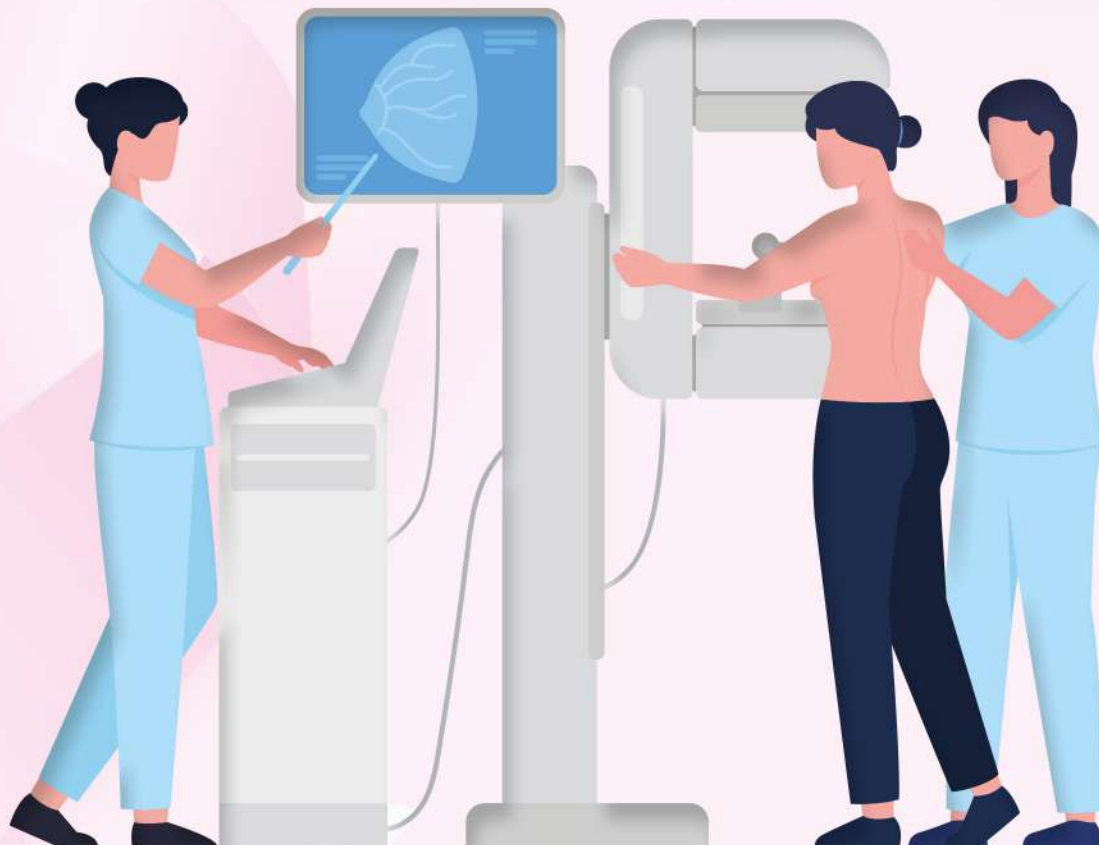
Боль как в молочной
железе, так и в сосках



Изменение формы
и втягивание соска

ВАЖНО! «Нулевая» и «первая» стадии рака выраженных симптомов не имеют

Ранняя диагностика спасает жизнь



40-75 лет



**Маммография 1 раз в 2 года
бесплатно**

**Вы в зоне
риска**



**Ежегодное обследование
у гинеколога и/или маммолога,
УЗИ молочных желез**

В зоне риска – женщины, имеющие:



**Семейную историю.
Рак молочной железы
у мамы или бабушки.**



**Хронические
воспалительные
заболевания женских
репродуктивных
органов и молочной
железы.**



Гормональные качели:

- Раннее менархе
- Поздний климакс
- Длительный прием гормональных препаратов
- Оральных контрацептивов
- Эндокринные расстройства
- Поздние роды
- Аборты
- Отсутствие беременности и кормления грудью
- Хронический стресс



**Длительный контакт
с канцерогенами
(курение,
производственные
яды)**



**Ультрафиолетовое
излучение**



**Травмы и ушибы
молочной железы**



Ожирение

Самообследование молочных желез

**Проводите
на 6-10-й
день с начала
менструации**

**Кончики пальцев
смажьте
массажным
маслом или гелем
для душа**

**Обследуйте молочную железу
и подмышечную впадину
с поднятой рукой**



**Осмотрите обе молочные
железы перед зеркалом.
Нет ли дефектов?**



**Проверьте кожу, нет ли
изменений, покраснения,
«апельсиновой корки»**



**Сосок не должен быть
втянут, из него нет
выделений**



**Ощупайте грудь круговыми
движениями. Не должно быть
уплотнений, узелков, шариков.**



**Проверьте лимфоузлы
в подмышечной
впадине.**

**ПОМНИТЕ! Рак молочной железы –
гормонозависимая опухоль.**

**Поддержание гормонального
баланса – очень важное условие
профилактики:**

- **Здоровый сон**
- **Гигиена эмоций и
стрессоустойчивость**
- **Сбалансированное
питание**
- **Оптимальная
физическая
активность**
- **Отсутствие
контактов
с канцерогенами**
- **0 сигарет, трезвый
образ жизни.**

